

Recept

van de maand



Maand: september

Jaar: 2024

Pasta met kip, venkel en citroen

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram kipfilet of kippendijfilet
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 citroen
- 100 g zuivelspread
- 1 el Italiaanse kruiden
- 100 ml heet water
- 150 g volkorenpasta
- 40 gram rucola

Voedingswaarden per portie:

Energie	575	kcal
Eiwit	30	g
Vet	24,8	g
Waarvan verzadigd	10	g
Zout	0,91	g
Kalium	990	mg
Fosfaat	555	mg
Koolhydraten	54	g

Bereiding

Snijd de kipfilet of kippendijfilet in dunne reepjes. Snijd vervolgens de venkel in dunne reepjes. Verhit de olijfolie in een hapjespan en pers de knoflook hierover uit. Voeg ook de venkel toe en laat 8-10 minuten op middelhoog vuur bakken. Schep de venkel regelmatig even door om te voorkomen dat het aanbakt.

Boen de citroen schoon en rasp het geel van de schil. Pers vervolgens 1 helft uit. U kunt de andere helft in plakjes snijden om het gerecht te garneren wanneer het klaar is.

Voeg de zuivelspread, 2 eetlepels citroensap, de Italiaanse kruiden, het water en de kipreepjes toe aan de hapjespan. Breng aan de kook en laat het zachtjes 10 minuten stoven met de deksel op de pan. Roer af en toe door. Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de rucola grof. Voeg de citroenrasp en de rucola aan de saus toe. Voeg naar smaak nog wat peper toe. Roer tot slot de pasta door de saus. Schep op een bord en garneer met de citroenschijfjes.

Dit is een variatie op een recept van de Albert Heijn.

Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis