

Recept van de maand



Maand: april

Jaar: 2020

Kipcurry met rijst en sperziebonen

4 personen:

300 g zilvervliesrijst

750 g sperziebonen

350 g kipfilet

1 el olijfolie

200 ml kokosmelk

3 el groene Thaise currykruiden zonder zout (bijvoorbeeld Thai Green Curry by Jonnie de Boer, Firma Euroma)

125 g taugé

Optioneel: takjes verse koriander

Bereiden:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Dop en halveer de sperziebonen, maak ze schoon en kook in ca. 8 minuten gaar.

Snijd de kip in blokjes. Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de kip in 5 minuten op hoog vuur goudbruin. Voeg de Thai Green Curry toe en bak dit even mee. Giet de kokosmelk erbij en laat 3 minuten op middelhoog vuur koken.

Voeg de sperziebonen en taugé toe aan de kipcurry. Verdeel de curry over diepe borden. Bestrooi desgewenst met verse koriander. Serveer met de rijst.



Voedingswaarden per portie:

Energie	547	kcal	Zout	0,15	g
Eiwit	32	g	Kalium	1111	mg
Vet	15	g	Fosfaat	570	mg
Waarvan verzadigd	8	g	Koolhydraten	67	g

Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Recept

van de maand



Kant-en-klare kruidenmixen bevatten vaak veel zout. De firma's Euroma, Verstegen en Silvo verkopen ook kruidenmixen zonder zout.

Op de website www.euroma.nl vindt u verschillende recepten die u met de Euroma kruidenmixen zonder zout kunt maken.

De diëtisten van de nierafdeling hebben een overzicht van kruidenmixen zonder zout die in de supermarkten verkrijgbaar zijn. Indien u hier interesse in heeft, vraag hier dan naar bij uw diëtist.