

Recept

van de maand



Maand: november

Jaar: 2025

Aubergine Balti Curry 2 personen

Ingrediënten:

1 aubergine
2 tomaten, in blokjes
1 ui
100 gram gekookte mungbonen
2 el olijfolie
0.5 groene chilipeper
2 el knoflook-gemberpasta*
1/2 tl kurkumapoeder
1 tl komijnpoeder
1/2 tl korianderpoeder
3 el fijngehakte koriander ter garnering

Voor erbij

90 gram (volle) kwark
2 stuks (volkoren) naanbrood
Scheutje olijfolie
Vers gemalen peper naar smaak

Bereiding

Verwarm de oven op 250 °C. Wrijf de aubergine in met wat olie en rooster de hele aubergine in de oven totdat de buitenkant blakert (ongeveer 20 minuten).

Haal de aubergine uit de oven en snijd in de lengte door. Verwijder het vruchtvlees met een lepel en gooi de schil weg. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en zet apart.

Snijdt de ui fijn en hak de halve chilipeper heel fijn.

Verwarm de rest van de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de fijngesneden ui toe. Bak de ui glazig. Voeg dan de chilipeper en de knoflook-gemberpasta toe en bak dit geheel nog 1 minuut.

Roer daarna de tomatenblokjes erdoor en verwarm 1 minuut.

Voeg al roerend de kurkumapoeder, de komijnpoeder en de korianderpoeder toe samen met de aubergine. Laat dit mengsel pruttelen totdat de aubergine zacht is en wat ingekookt.

Bak het naanbrood in de oven zoals vermeld op de verpakking.

Voeg als laatste de gekookte mungbonen toe aan de aubergine balti. Garneer met de koriander.

Maak een dip van de kwark door er wat olijfolie doorheen te mengen. Breng eventueel op smaak met wat vers gemalen peper.

Verdeel de balti over twee borden en serveer met het naanbrood en de kwarkdip.

Voedingswaarden per portie:

Energie	580 kcal
Eiwit	20 g
Vet	18 g
Waarvan verzadigd	9 g
Zout**	0.98 g
	0.51 g
Kalium	990 mg
Fosfaat	290 mg
Koolhydraten	75 g

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Recept

van de maand



* De knoflook gember pasta is kant-en-klaar te koop maar kan ook makkelijk zelf gemaakt worden. De pasta kan in bijna elke curry gebruikt worden.

Ingrediënten voor 5 eetlepels knoflook-gemberpasta:

50 g knoflook, 50 g gemberwortel en een beetje water

Bereiding:

Pureer de knoflook met de gemberwortel met een klein beetje water in een keukenmachine tot een gladde pasta ontstaat. De overgebleven pasta kunt u invriezen (in een ijsblokjesvorm).

** Door het gebruik van kant- en -klaar naanbrood is dit gerecht hoger in zout dan onze meeste recepten. U kunt ook het naanbrood zelf maken met minder zout. Hieronder het recept.

Ingrediënten voor 4 naanbroden

75 ml melk (handwarm)
1 tl fijne kristalsuiker
1 tl gedroogde gist
225 gram (volkoren) bloem
klein snufje zout
0.5 tl bakpoeder
0.5 tl knoflookpoeder
1 el olie
100 gram Griekse yoghurt

Bereiding

Voeg een halve theelepel suiker en de gist toe aan de melk. Roer dit door elkaar en laat 10-15 minuten staan totdat er belletjes zijn ontstaan aan het oppervlak van de melk.

Roer in een kom de bloem, snufje zout, bakpoeder, de overige suiker en knoflookpoeder door elkaar.

Voeg de melk, de olie en Griekse yoghurt toe. Kneed tot een mooi soepel deeg.

Maak een bal van het deeg en dek de kom af en laat het deeg 45-60 minuten rijzen.

Verwarm de oven vast voor op de hoogste stand met de bakplaat al in de oven.

Druk na het rijzen de lucht uit het deeg en verdeel het in 4 bollen.

Druk een bol plat en rol het zo dun mogelijk uit in een langwerpige ovale vorm. Herhaal dit met de andere 3 bollen.

Haal de bakplaat uit de oven en leg hier het brood op. Schuif de bakplaat terug in de oven.

Bak het naanbrood in 3-5 minuten gaar.

Recept geïnspireerd door: The Curry Guy en Laura's Bakery

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis