

# Recept

## van de maand



Maand: juli

Jaar: 2025

## Kervelcrêpes met kipragout (4 personen)

### Ingrediënten

150 gram doperwten (diepvries)  
1 koolrabi  
3 wortels  
1 ui  
1 el olie  
200 gram kipgehakt  
peper  
3 el boter  
1 el + 180 gram (volkoren) bloem  
250 ml groentebouillon met minder zout  
575 ml melk  
5 el slagroom  
Nootmuskaat  
3 eieren  
8 takjes kervel (of peterselie)  
4 stengels bieslook  
2 takjes peterselie

### Voedingswaarden per portie:

|                   |      |      |
|-------------------|------|------|
| Energie           | 563  | kcal |
| Eiwit             | 30   | g    |
| Vet               | 24   | g    |
| Waarvan verzadigd | 12   | g    |
| Zout              | 0,52 | g    |
| Kalium            | 1110 | mg   |
| Fosfaat           | 500  | mg   |
| Koolhydraten      | 53   | g    |

### Bereiding

#### Ragout

Laat de doperwten ontdooien. Schil de koolrabi en de wortels, was en snijd ze in kleine blokjes. Pel en snipper de ui fijn.

Verhit de olie in een braadpan en bak het gehakt rul. Bestrooi met peper. Voeg 1 eetlepel boter, de ui, koolrabi en wortel toe en laat ca. 2 minuten meebakken. Bestuif met 1 eetlepel bloem en bak kort mee. Blus af met de bouillon, 200ml melk en de slagroom. Breng aan de kook en laat ca. 3 minuten koken op een laag vuur. Voeg de doperwtjes toe en laat ca. 2 minuten meekoken. Breng de ragout op smaak met nootmuskaat en houdt warm.

#### Crêpes

Roer 180 gram bloem, de eieren en 375ml melk glad en laat even staan. Was de kervel en neem de blaadjes van de takjes en spatel ze door het beslag. Was de bieslook en de peterselie en hak ze fijn. Verhit 2 eetlepels in porties in een antiaanbakpan (20 cm ø) en bak ca 8 dunne crêpes.

Serveer de crêpes met de ragout en bestrooi met bieslook en peterselie.

Gebaseerd op recept van Koken & Genieten

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

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis