

Recept

van de maand



Maand: mei

Jaar: 2025

Kikkererwtensalade met aardappelen, bleekselderij, paprika en ei (4 personen)

Ingrediënten

600 gram vastkokende krieltjes
4 eieren
2 blikjes kikkererwten (zonder toegevoegd zout)
2 rode uien
400 gram bleekselderij, gewassen
1 rode paprika, gewassen
7,5 g dille
1 teen knoflook
1 biologische citroen (schoongeboend)
4 theelepels mosterdzaad
100 ml olijfolie
peper
60 gram walnoten, grof gehakt

Voedingswaarden per portie:

Energie	640	kcal
Eiwit	22	g
Vet	34	g
Waarvan verzadigd	6	g
Zout	0,37	g
Kalium	1380	mg
Fosfaat	480	mg
Koolhydraten	53	g

Bereiding

Halveer de krieltjes en kook in 15 minuten gaar. Giet de aardappelen af en laat ze droogstomen in de pan. Kook de eieren hard in 8 minuten, laat ze schrikken in koud water en haal de schil eraf. Snijd elk ei door de midden.

Giet de kikkererwten af en vang het vocht op. Spoel de kikkererwten onder koud stromend water en laat ze uitlekken in een vergiet. Snipper de ui, snijd de bleekselderij in boogjes en snijd de paprika in kleine stukjes. Snijd de dille grof. Snijd de knoflook heel fijn. Rasp de schil van de citroen en pers een halve vrucht uit.

Doe 3 eetlepels vocht van de kikkererwten, 1 eetlepel citroensap, mosterdzaad en knoflook in een mengkom en klop dit los met een garde. Schenk de olie al kloppend met de garde bij het mosterdmengsel. Voeg naar smaak peper toe. Meng de krieltjes met de kikkererwten, ui, bleekselderij en paprika met het citroenrasp, dressing en de rest van het citroensap. Leg de halve eieren op de salade en bestrooi de salade met de dille en walnoten.

Extra tip:

Als u van een krokant houdt, kunt u de kikkererwten ook roosteren in de oven voordat u ze aan de salade toevoegt. De bereiding hiervan is:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken. Dep ze droog met een schone theedoek.
3. Meng de kikkererwten met kruiden, bijvoorbeeld, kerrie, paprikapoeder en/of knoflookpoeder en 2 eetlepels..
4. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat bekleed met bakpapier en rooster 20-25 minuten tot ze knapperig zijn. Schep halverwege een keer om.

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Recept

van de maand



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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis