

Recept

van de maand



Maand: augustus

Jaar: 2025

Orzo met gehaktballetjes en kastanje champignons

Ingrediënten voor 4 personen:

- 275 gram orzo
- 250 gram kastanje champignons
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 300 gram gehakt
- 1 ei
- 10 gram paneermeel (ongeveer 1 grote eetlepel)
- 1 el Italiaanse kruiden of gehaktkruiden
- 3 el olijfolie
- 250 ml kookroom

Voedingswaarden per portie:

Energie	685	kcal
Eiwit	29	g
Vet	35	g
Waarvan verzadigd	15	g
Zout	0.40	g
Kalium	840	mg
Fosfaat	360	mg
Koolhydraten	61	g

Bereiding

Kook de orzo volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd vervolgens de kastanje champignons in plakjes, de courgette in grove blokjes en snipper de ui. Meng in een kom het gehakt met het ei, het paneermeel en de Italiaanse kruiden/gehakt kruiden. Rol er vervolgens kleine balletjes van.

Doe 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes gaar. Doe vervolgens in een hapjespan de overige olijfolie en bak de ui tot deze glazig is. Voeg vervolgens de champignons toe en bak dit ook een paar minuten mee. Doe tot slot de courgette erbij en roer goed door. Voeg de kookroom toe en laat het geheel een paar minuten inkoken. Breng eventueel op smaak met wat peper. Roer de orzo door de saus. Verdeel de orzo en gehaktballetjes over 4 borden.

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis