

Recept van de maand



Maand: september

Jaar: 2019

Pastasalade met sperziebonen en tonijn

4 personen

250 g (volkoren) schelpjespasta
400 g sperziebonen
320 g tonijnstukken in olijfolie (2 blikjes à 160 g)
2 el citroensap
100 ml volle yoghurt
(versgemalen) peper
1 ui
3 tomaten
1 kropsla

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen en kook ze in 6-8 minuten beetgaar.

Giet de pasta en de sperziebonen af en spoel ze af onder koud stromend water.

Pureer de inhoud van 1/3 van een blikje tonijn met olie met het citroensap en de yoghurt. Breng de dressing op smaak met (versgemalen) peper. Meng de dressing door de pasta. Voeg vervolgens de sperziebonen toe.

Snipper de ui en snijd de tomaten in partjes. Voeg bij de pasta en sperziebonen.

Laat de rest van de tonijn uitlekken, verdeel in stukjes en roer voorzichtig door de pastasalade.

Haal de slabladeren los en verdeel ze over de borden. Schep de pastasalade op de slabladeren.

Voedingswaarden per portie:

Energie	450	kcal	Zout	0,79	g
Eiwit	32	g	Kalium	1150	mg
Vet	11	g	Fosfaat	520	mg
Waarvan verzadigd	2	g	Koolhydraten	50	g

Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis