

Recept

van de maand



Maand: januari

Jaar: 2026

Tortilla met aardappel, ui, courgette en paprika (2 personen)

Ingrediënten:

200 g aardappelen
1 rode ui
1 kleine courgette
1 rode paprika
6 eieren
5 eetlepels zonnebloemolie
peper
paprikapoeder
oregano

Voedingswaarden per portie:

Energie	560	kcal
Eiwit	23	g
Vet	39	g
Waarvan verzadigd	8	g
Zout	0,59	g
Kalium	1080	mg
Fosfaat	450	mg
Koolhydraten	27	g

Bereiding:

Schil de aardappelen, kook ze gaar en snij ze in kleine blokjes.

Maak ondertussen de ui schoon. Was de courgette en paprika. Snij de ui in ringen en de courgette en paprika in kleine stukjes.

Klus de eieren los in een ruime kom met peper, paprikapoeder en oregano naar smaak. Doe de aardappels bij het eimengsel.

Verwarm 3 eetlepels zonnebloemolie in een hapjespan met dikke bodem en bak de stukjes ui, courgette en paprika kort gaar. Giet het eimengsel met aardappelblokjes over de ui, paprika en courgette.

Doe de deksel op de pan en bak de tortilla in ongeveer 8 minuten gaar op laag /middellaag vuur (let op: niet te heet bakken om te voorkomen dat de onderkant aanbrandt).

Als het ei gestold is, leg je een groot bord op de pan, draai de pan om en laat je de tortilla op het bord vallen. Verwarm nog 2 eetlepels olie in de pan en laat de tortilla vanaf het bord weer in de pan glijden. Bak de andere kan nu nog ca. 5 minuten lichtbruin.

Verdeel de tortilla over 2 borden.

Serveer tip: geef er een frisse salade bij!

Eet smakelijk

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis