

Recept

van de maand



Maand: April

Jaar: 2025

Volkorenspaghetti met kip en citroensaus

Ingrediënten voor 4 personen

- 300 gram volkorenpasta
- 300 gram kippendijfilet
- chilipoeder
- 400 gram bimi
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 2 teentjes knoflook
- 125 ml kookzuivel
- 125 ml crème fraîche
- 15 g dille
- 2 eetlepels olijfolie
- Rasp en sap van 1 citroen

Voedingswaarden per portie:

Energie	605	kcal
Eiwit	30	g
Vet	26	g
Waarvan verzadigd	11	g
Zout	0.35	g
Kalium	1175	mg
Fosfaat	605	mg
Koolhydraten	57	g

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper ondertussen de ui, snijd de courgette in plakjes en de kip in blokjes. Breng de kip op smaak met wat chilipoeder en peper. Doe de kookzuivel en de crème fraîche samen in een kom en roer goed door elkaar. Snijd de dille fijn en voeg dit ook aan het kookzuivelmengsel toe.

Doe de olijfolie in een hapjespan en bak de kip op middelhoog vuur rondom bruin. Voeg de ui en courgette toe en pers de knoflook uit in de pan. Laat dit even meebakken. Kook ondertussen de bimi ongeveer 3-4 minuten in een pan met ruim kokend water. Voeg het mengsel van de kookzuivel aan de pan met de kip toe en laat warm worden. Schep vervolgens de pasta erdoor en voeg de helft van de citroensap en rasp toe. U kunt naar smaak eventueel wat extra sap of rasp toevoegen. Roer goed door elkaar en voeg eventueel nog een wat extra peper toe. Verdeel tot slot de pasta en de bimi over de borden.

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis