

Recept van de maand



Maand: Mei

Jaar: 2019

Rijst met peultjes en kip

4 personen

Ingrediënten:

- 300 g (zilervlies)rijst
- 2 sinaasappels
- 1 ui
- 1 gele paprika
- 300 gram wortel
- 300 g peultjes
- 2 teentjes knoflook
- 300 g kipfilet
- Peper
- 1 eetlepel olie
- 200 ml kokosmelk
- Jonnie Boer thai green curry kruiden

Voedingswaarden per portie:

Energie	535	kcal
Eiwit	27	g
Vet	15.5	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	7	g
Zout	0.17	g
Kalium	1055	mg
Fosfaat	490	mg
Koolhydraten	68	g

Bereidingswijze

Kook de rijst in water gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Was de sinaasappels en rasp wat van de schil af. Pers de sinaasappels uit.

Maak de groente schoon. Snijd de ui en de paprika in blokjes, de worteltjes in plakjes. Maak de peultjes schoon door de steelaanzet en het puntje eraf te snijden en eventuele draden te verwijderen. Halveer vervolgens de peultjes.

Snijd de kipfilet in smalle reepjes en bestrooi ze met peper.

Bak de kipreepjes in de olie rondom bruin. Pers de knoflook uit en fruit de knoflook en de ui kort mee.

Voeg de rest van de groente toe met de sinaasappelsap en de kokosmelk en smoor de groente en de kip in 5-10 minuten gaar met de deksel op de pan. Voeg 1 theelepel thai green curry kruiden toe (als u het gerecht iets pittiger wilt hebben kunt u meer toevoegen).

Meng de groente en de kip met wat geraspte sinaasappelschil door de gare rijst.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis