

Recept van de maand



Maand: februari

Jaar: 2020

Pasta met pulled chicken en witlof

Ingrediënten voor 4 personen:

- 250 gram kipfilet
- 300 gram volkorenpasta
- 1 ui gesnipperd
- 1 teentje knoflook
- 600 gram witlof
- 2 eetlepels olijfolie
- 125 gram Mon Chou
- 10 gram verse basilicum
- Peper naar smaak

Voedingswaarden per portie:

Energie	505	kcal
Eiwit	29	g
Vet	17	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	7	g
Zout	0.25	g
Kalium	955	mg
Fosfaat	545	mg
Koolhydraten	55	g

Bereidingswijze

Bak de kipfilet in een scheutje olijfolie of vloeibare boter gaar. Trek de gare kip met 2 vorken in plukjes uit elkaar en verzamel deze plukjes pulled chicken op een bord of in een schaaltje en dek af met aluminiumfolie. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snipper de ui en de knoflook en snijd de verse basilicum fijn. Haal de onderkant van de stronken witlof af en snijd de stronk in vieren. Verwijder de harde kern en snijd de witlof in dunne reepjes. Fruit de ui en de knoflook met een scheutje olijfolie in een ruime hapjespan. Voeg vervolgens de witlof en pulled chicken toe en bak 2 minuten mee. Doe de Mon Chou erbij samen met de fijngesneden basilicum en verwarm nog 1-2 minuten op laag vuur. Voeg peper toe naar smaak. Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop. Garneer eventueel af met een extra blaadje basilicum.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis