

Recept van de maand



Maand: maart

Jaar: 2023

Kippendijen met krieltjes en aubergine uit de oven

Ingrediënten:

- 1 teentje knoflook + 1 knoflookbol
 - 200 ml halfvolle yoghurt
 - 350 gram kippendijen
 - 1 aubergine
 - 2 rode paprika's
 - 2 uien
 - 1 kg aardappelen (800 g geschild)
 - 3 eetlepels olijfolie
 - 1 bakje tuinkers
- Optioneel: gedroogde rozemarijn en tijm

Benodigdheden:

- Pakpapier
- ovenplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd een teentje knoflook fijn en meng dit met 1/4 van de yoghurt. Breng eventueel op smaak met wat peper. Meng de kippendijfilet met deze knoflookyoghurt en laat even staan.

Snijd vervolgens de aubergine in blokjes van 3 cm, de paprika in reepjes en de uien en in parten. Schil de aardappel en snijd in parten. Snijd tot slot het kapje van de bol knoflook af.

Verdeel de aubergine, paprika, ui en aardappel over een met bakpapier bedekte ovenplaat. Leg de met yoghurt gemarineerde kip en de bol knoflook erbij. Besprenkel met olie, wat gedroogde rozemarijn en tijm. Bak alles ongeveer 30 minuten tot de kip gaar is.

Knijp tot slot de zachte knoflook uit de bol, snijd dit fijn en meng door de overgebleven yoghurt. Breng dit op smaak met wat peper. Knip de tuinkers af en verdeel samen met de knoflook-yoghurtsaus over het gerecht.

Dit is een variatie op een recept uit de allerhande.

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

Voedingswaarden per portie:

Energie	491	kcal
Eiwit	24.5	g
Vet	21.6	g
Waarvan verzadigd	7.5	g
Zout	0.33	g
Kalium	1400	mg
Fosfaat	370	mg
Koolhydraten	45	g

Dit recept bevat iets meer kalium dan onze gebruikelijke recepten. Als u een kaliumbeperkt dieet heeft, kunt u dit gerecht "inpassen" door bijvoorbeeld een kopje koffie te laten staan. Ook is het aan te raden om de dag na deze maaltijd te kiezen voor een rijst of pasta gerecht.

Recept

van de maand



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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis