

Recept

van de maand



Maand: april

Jaar: 2023

Omelet met groene asperges, gebakken aardappelen en rauwkost van wortel

Ingrediënten (voor 2 personen)

400 gram aardappelen, geschild
6 eetlepels (olijf)olie
150 gram wortel
1 eetlepel azijn
15 gram ongezouten walnoten
300 gram groene asperges (of 400 gram witte asperges)
4 eieren
4 eetlepels melk
15 takjes bieslook
(versgemalen) peper

Voedingswaarden per portie:

Energie	695	kcal
Eiwit	22	g
Vet	47	g
Waarvan verzadigd	8	g
Zout	0,55	g
Kalium	1300	mg
Fosfaat	525	mg
Koolhydraten	42	g

Aanwezig: 2 grote antiaanbakpannen (doorsnee ca 28 cm) en keukenpapier

Bereiding

Kook de aardappelen gaar.

Maak ondertussen de rauwkostsalade. Rasp de schoongemaakte wortel op een grove stand. Meng 1 eetlepel olie, 1 eetlepel azijn en peper door elkaar en roer deze dressing door de wortel. Strooi in stukjes gehakte walnoten over de salade.

Bij gebruik van groene asperges: maak ze schoon en snijd het onderste stukje eraf. Als er witte asperges worden gebruikt: schil deze asperges met een dunschiller en snijd de houtige uiteinden eraf. Kook de de hele asperges in water totdat ze gaar zijn. Giet ze voorzichtig af en laat ze uitlekker op keukenpapier. Snijd ondertussen de bieslook fijn. Klop de eieren met een beetje peper en 4 eetlepels melk en meng de gesneden bieslook hierdoor. Snijd de gare aardappelen in plakjes. Verwarm 2 antiaanbakpannen met elk 2-3 eetlepels olie. Bak de aardappelen in de ene pan, schep regelmatig om totdat de plakjes lichtbruin zijn. Verdeel het eimengsel over de andere pan en bak de omelet. Laat de omelet garen met het deksel op de pan op laag vuur totdat de bovenkant stolt. Leg de asperges naast elkaar op de omelet, zodat de kopjes van de asperges naar beide kanten iets uitsteken. Vouw de omelet dan dicht en snijd hem doormidden (voor elk bord 1/2 omelet). Serveer de omelet direct met de gebakken aardappelen en wortelsalade.

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

Recept

van de maand



Tuin kruiden



Verse tuinkruiden geven kleur, geur en smaak aan gerechten; dit geldt zeker voor een maaltijd die zonder zout wordt bereid.

Op elk aanrecht is wel een plekje te vinden waar u een paar potjes met verse kruiden kunt neerzetten. Mogelijk is er tevens ruimte op uw balkon of in de tuin om de kruiden te houden. U heeft ze dan altijd bij de hand. Ook kunt u uw favoriete soorten invriezen, zodat u ook in de winter gebruik kunt maken van deze kruiden.

Veel verse kruiden zijn tevens in zakjes verpakt in de koeling bij grote supermarkten te koop. Rol de kruiden in een vochtig velletje keukenpapier en bewaar ze in de groentelade van de koelkast. Ze zijn op deze manier enkele dagen houdbaar. Alleen basilicum bewaar je op een koele plaats buiten de koelkast.

Natuurlijk zijn tuinkruiden ook diepgevroren en gedroogd te koop. Gedroogde kruiden verliezen op den duur hun geur en smaak. Na ca. 6 maanden kunt u ze beter vervangen; koop dus niet te veel tegelijk.

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

Recept

van de maand



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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis