

Recept

van de maand



Maand: augustus

Jaar: 2023

Rijstsalade met doperwt, mandarijn en mozzarella voor 2 personen

Ingrediënten:

100 gram zilervliesrijst
250 gram diepvriesdoperwten
3 mandarijntjes of 2 mineola's
100 gram mozzarella
1/2 Spaanse peper
2 eetlepels olie
2 eetlepels wijnazijn
1 theelepel suiker
peper
4 eetlepels fijngeknipte bieslook
50 gram walnoten

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens aanwijzing op de verpakking. Laat hem goed afkoelen. Roer er af en toe met een vork door, zodat ze rul wordt. Kook de doperwten in een bodempje water in ca. 5 minuten gaar. Schil de mandarijntjes of mineola's, verdeel dit in partjes en snijd de partjes klein in 2-3 stukjes. Snijd de mozzarella in blokjes. Was de Spaanse peper, snijd deze doormidden, haal de zaadlijst eruit en snijd de peper in ragfijne stukjes. Maak de dressing van olie, azijn, suiker, peper en bieslook.

Schep alle eerder genoemde ingrediënten (rijst, dopererwten, mandarijn, mozzarella, Spaanse peper en dressing) door elkaar.

Hak de walnoten in stukjes. Verdeel de stukjes walnoot, vlak voordat het gerecht wordt geserveerd, over de salade.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden per portie:

Energie	750	kcal
Eiwit	26	g
Vet	38	g
Waarvan verzadigd	10	g
Zout	0,62	g
Kalium	710	mg
Fosfaat	600	mg
Koolhydraten	71	g

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

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis