

Recept

van de maand



Maand: Juni

Jaar: 2019

Vegetarische pastasalade

2 personen

Ingrediënten:

- 100 gram worteltjes
- 4 eieren
- 150 gram pasta
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel balsamico azijn
- 1 theelepel versgemalen peper
- 1 rode paprika
- ½ komkommer
- 1 zak rucola (75 gram)
- 30 gram pijnboompitten
- 60 g ongezouten walnoten

Voedingswaarden per portie:

Energie	665	kcal
Eiwit	30	g
Vet	45	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	7	g
Zout	0.5	g
Kalium	1115	mg
Fosfaat	665	mg
Koolhydraten	32	g

Bereidingswijze:

Maak de worteltjes schoon en kook deze in 15 minuten beetgaar. Kook de 4 eieren in 8 minuten hard. Laat vervolgens de worteltjes en eieren afkoelen.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Klop de olie, azijn en peper tot een dressing en meng deze door de pasta.

Snijd de paprika in reepjes, de komkommer in stukjes en de eieren in kwartjes. Meng vervolgens de wortel, paprika, komkommer, eieren, pijnboompitjes en ongezouten walnoten door de pasta.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis