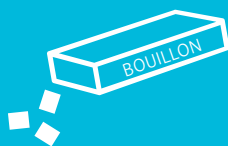


RECEPT

BOUILLON (BLOKJES)



Een bouillonblokje bestaat uit zout, kruiden, specerijen, suiker of zetmeel, vetstof en, afhankelijk van de soort, vlees-, vis-, gevogelte- of groente-extract of -poeder. Handig, maar bouillonblokjes bevatten veel zout: ongeveer 5 g of een koffielepel per blokje van 10 g. Beperk de hoeveelheid zout met bouillonblokjes met een verlaagd zoutgehalte of neem er minder van dan aangegeven (1 blokje per liter in plaats van 2). Het vetgehalte van vetarme bouillonblokjes verschilt weinig met dat van gewone blokjes (0,5 tot 1 g versus 1,5 tot 2 g vet per blokje). Wie zelf bouillon maakt, kan het zout weglaten en kruiden en specerijen naar keuze toevoegen. Schep het vet af na afkoeling en zeef de bouillon. Bouillon kan je prima 'meal preppen'. Vries de zelfgemaakte bouillon in porties in of kook de bouillon verder in tot een derde van zijn oorspronkelijk volume. Vries de geconcentreerde bouillon in in ijsblokjesvormen.

VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	397 kcal
Eiwitten	31 g
Koolhydraten	35 g
waarvan suikers	8,2 g
waarvan toegevoegde suikers	0 g
Vetten	14 g
waarvan verzadigd vet	4,1 g
Vezels	7,4 g
Zout	2,8 g

Bron: www.internubel.be

 **MEER INSPIRATIE**
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN

KALFSFRICASSEE MET AARDAPPELRÖSTI

BEREIDINGSTIJD 45 min. (excl. suddertijd)
VOOR 4 porties

INGREDIËNTEN

- 400 g kalfslapjes*
 - 1 preistengel
 - 200 g champignons
 - 2 wortelen
 - 2 stengels bleekselder
 - 150 ml lightroom (5% vet)
 - 2 el maïszetmeel
 - 4 sjalotten
 - 1 teentje knoflook
 - 1 el bereidingsvet
 - 4 takjes verse peterselie
 - 2 bouillonblokjes
 - nootmuskaat
 - peper
- VOOR DE RÖSTI**
- 600 g aardappelen
 - 1 ei
 - 2 uien
 - 2 el bereidingsvet
 - peper

BEREIDINGSWIJZE

- Los 2 bouillonblokjes op in 2 liter water.
- Schil de sjalotten. Schraap de wortelen. Borstel de champignons. Was selder en prei.
- Snijd alle groenten fijn. Snijd het vlees in blokjes.
- Verhit wat vetstof in een braadpan. Voeg kalfsblokjes, selder, prei, wortelen, sjalotten en knoflook toe en bak tot het vlees bruin gekleurd is.
- Voeg de bouillon toe en laat alles ongeveer 50 minuten sudderen op een laag vuur met deksel. Voeg de champignons toe en laat ze ongeveer 10 minuten mee sudderen.
- Voeg room, fijngehakte peterselie en nootmuskaat naar smaak toe en bind al roerend met het maïszetmeel. Kruid met peper.
- Schil intussen de uien en de aardappelen en rasp ze. Meng alles samen met een ei en kruid met peper.
- Verhit wat bereidingsvet in een pan, voeg het aardappelmengsel toe en druk aan tot een soort pannenkoek.
- Bak de rösti ongeveer 10 minuten langs elke kant op een matig vuur met deksel.
- Snijd de rösti in vieren en serveer met de kalfsfricassee.

Recept licht gewijzigd* overgenomen uit 'Lekker koken met diabetes', een uitgave van de Diabetes Liga.

 diabetesliga