

Lekker gezond.

*Magazine
boordevol
zoutbewuste
recepten
voor het
hele gezin*



Minder zout eten is
makkelijker dan je denkt.
Proef zelf hoe lekker
zoutbewust eten is en
ga direct aan de slag!



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.



Inhoud.

14 zoutbewuste familierecepten

VOORGERECHTEN

- Gevuld eitje met avocadomousse van
eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise 4
- Gevulde courgetterolletjes 5
- Basisbouillon homemade 6

HOOFDGERECHTEN - VLEES

- Makkelijke nasi met kip en een eitje 7
- Spaghetti bolognese met ballen en
een saus van geroosterde tomaatjes 8
- Oma's draadjesvlees 9

HOOFDGERECHTEN - VIS

- Zalmsticks 10
- Makkelijke paella 11
- Zomerse salade met sardines 12

HOOFDGERECHTEN - VEGA

- Zoutbewuste Mac & Cheese 13
- Chili sin carne met kikkererwten 14
- Geroosterde groenten met dragon-
rijst en cashewnoten 15

TOET

- Hangop met rood fruit 16
- Bananenpannenkoekjes met kokos 17



Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise

Ingrediënten (4 personen):

- Eieren, 4 stuks
- Avocado, 1 stuk
- Mayonaise, 1 eetlepel
- Griekse yoghurt, 2 eetlepels
- Citroen, 1/2 stuk
- Peper
- Basilicum, half bakje

Keukenmateriaal:

- Spuitzak

Bereidingswijze

- Kook de eieren in circa 8 minuten hard. Laat ze met koud water schrikken en afkoelen. Pel de eieren en halveer ze over de lengte. Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.
- Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit. Pers de citroen uit. Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, mayonaise, Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse. Breng op smaak met peper.
- Schep de vulling in een spuitzak en vul de eieren. Garneer met de basilicum.



Gevulde courgette rolletjes

Ingrediënten (4 personen):

- Courgette, 1 stuk
- Olijfolie, 3 eetlepels
- Hüttenkäse, 200 gram
- Citroen, 1/2 stuk
- Dragon, 2 takjes
- Pijnboompitten, 25 gram
- Balsamicoazijn, 1 eetlepel
- Peper

Bereidingswijze

- Schaaf de courgettes overlangs met een dunschiller of mandoline, en haal er ongeveer twaalf goede reepjes uit. Bestrijk de courgettereepjes met een eetlepel olijfolie. Breng ze op smaak peper en koel ze 20 minuten.
- Pers de citroen uit. Meng de hüttenkäse met de citroensap, een eetlepel olijfolie en peper naar smaak.
- Verhit een koekenpan en rooster de pijnboompitten in circa 2 minuten. Schep halverwege om. Haal de blaadjes van de takjes dragon. Hak de dragon fijn. Voeg de dragon en de pijnboompitten bij de hüttenkäse en meng goed.
- Leg een theelepel hüttenkäsemengsel aan een kant van de courgettereep en rol die op. Verdeel de courgetterolletjes over vier borden en maal er wat zwarte peper over. Besprenkel met de rest van de olijfolie en de balsamicoazijn.



Basisbouillon homemade

Ingrediënten (circa 3 liter):

- Runderschenkel, 1 kilo
- Prei, 1 stuk
- Winterwortel, 2 stuks
- Ui, 2 stuks
- Bleekselderij, 1 stengel
- Laurierblaadjes, 2 stuks
- Peterselie, bosje
- Tijm, 2 takjes
- Peperkorrels, 2 theelepels
- Water, 3 liter

Bereidingswijze

- Doe het water in de pan en leg de schenkel en de laurierblaadjes erbij. Wanneer het water begint te koken, komt er schuim op het water. Haal dit met een schuimspaan eraf. Zet de bouillon op een laag pitje met de deksel schuin op de pan. Laat het vlees zeker 3 uur trekken. De soep mag niet koken. Wanneer het vlees goed gaar is en uit elkaar valt, is het goed.
- Was intussen alle groenten en snijd ze in grove stukken. Als het vlees gaar is, voeg je alle groenten, de peperkorrels en de tijm aan de bouillon toe. Laat de bouillon tot het kookpunt komen en laat het dan nog 45 minuten trekken, weer op een laag pitje.
- Wanneer alles gaar is, zeef je de bouillon en gooi je de groente en de kruiden weg (tip: of bewaar en maak er een groentensoep van). Als het vlees is afgekoeld, pluk je het vlees van het bot van de schenkel. Verwijder vellen en vette delen. Haal het merg uit het bot. Snijd het vlees in kleine stukken en zet deze met het merg apart.
- Maak de soeppan schoon. Leg de zeef op de pan en leg hierin een schone theedoek. Giet de afgekoelde bouillon door de zeef. Breng de bouillon opnieuw aan de kook, om deze eventueel nog wat in te koken voor een sterkere smaak. Proef de bouillon en voeg naar smaak peper toe. Je kunt zelf kiezen of je het vlees wilt toevoegen of niet.





Makkelijke **nasi** met kip en een eitje

Ingrediënten (4 personen):

- Basmatirijst, 300 gram
- Wortels, 2 stuks
- Prei, 1 stuk
- Knoflook, 2 teentjes
- Verse koriander, 15 gram
- Chilipeper, 1 stuk
- Kippendij, 350 gram
- Olijfolie, 4 eetlepels
- Taugé, 125 gram
- Kurkuma, 1 theelepel
- Korianderpoeder, 2 theelepels
- Eieren, 4 stuks
- Peper, 1 theelepel
- Paprikapoeder, 1 theelepel

Bereidingswijze

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet apart.
- Snijd ondertussen de wortel en prei in stukjes, en hak de knoflook en koriander fijn. Halveer de peper in de lengte, verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten en snijd de peper in ringetjes. Snijd de kip in blokjes.
- Verhit een eetlepel olie in de koekenpan en bak de knoflook en peper 1 minuut op hoog vuur. Voeg de wortel, prei, taugé, de helft van de verse koriander en de kurkuma- en korianderpoeder toe en bak nog 3 minuten op middelhoog vuur. Schep om.
- Voeg de rijst toe en schep goed om. Laat staan op laag vuur.
- Verhit ondertussen twee eetlepels olie in een andere koekenpan. Bestrooi de kip met de peper en paprikapoeder. Bak de kip 6 minuten knapperig op middelhoog vuur. Keer halverwege.
- Bak ondertussen de eitjes in de rest van de olie. Verdeel de nasi over vier borden met een eitje er bovenop. Leg de kip ernaast en garneer met de rest van de koriander.





Spaghetti bolognese met ballen en een saus van geroosterde tomaatjes

Ingrediënten (4 personen):

- Spaghetti, 300 gram
- Knoflook, 2 teentjes
- Olijfolie, 3 eetlepels
- Balsamico, 2 eetlepels
- Cherry tomaten, 250 gram
- Tijm, 3 takjes
- Rundergehakt, 500 gram
- Ei, 1 stuk
- Pijnboompitten, 15 gram
- Peterselie, 7 gram

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Hak een knoflookteentje fijn. Rits de blaadjes van drie takjes tijm. Leg de cherrytomaatjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel de tomaatjes met een eetlepel olie en de balsamico; meng met de fijn gehakte knoflook en bestrooi met de tijm. Rooster de tomaten in 15 minuten.
- Verhit ondertussen een koekenpan en grill de pijnboompitjes in circa 2 minuten. Schep halverwege om. Zet apart. Kluts het ei. Hak de peterselie fijn. Pers de overige teen knoflook uit.
- Meng het gehakt met de knoflook, eieren, pijnboompitten, peterselie in een kom. Voeg peper toe en kneed het gehakt. Maak je handen nat en rol er balletjes van.
- Verhit een koekenpan met de overige olijfolie. Bak de balletjes in 6-8 minuten op middelhoog vuur rondom bruin.
- Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af.
- Haal de tomaatjes uit de oven en pureer tot een saus. Giet de saus bij de balletjes en roer de spaghetti er doorheen.



Oma's draadjess vlees

Ingrediënten (4 personen):

- Ribrunderlappen, 1 kilo
- Uien, 5 stuks
- Kastanje champignons, 500 gram
- Boter, 50 gram
- Bloem, 50 gram
- Water, 400 ml
- Rode wijn, 400 ml
- Kruidnagels, 6 stuks
- Laurierblaadjes, 4 stuks
- Azijn, 1 eetlepel
- Ontbijtkoek, 3 plakjes
- Peper

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 140 graden. Snijd het vlees in blokjes en de uien in ringen. Halveer de champignons.
- Verhit de boter in de ovenvaste braadpan en bak het vlees in delen in 3 minuten rondom goudbruin. Schep het vlees met een schuimspaan uit de pan.
- Fruit de uienringen 6 minuten op laag vuur in het achtergebleven bakvet. Voeg de laatste 3 minuten de champignons toe. Voeg vervolgens de bloem toe en bak in 5 minuten bruin en gaar. Schep af en toe om.
- Voeg het water, de wijn, kruidnagels en laurierblaadjes toe en breng het geheel al roerend aan de kook. Neem de pan van het vuur en voeg de azijn en het vlees toe. Roer goed door, doe de deksel op de pan en stoof 5 uur in het midden van de oven of op het fornuis op matig vuur.
- Haal na 4 uur de deksel van de pan. Verkruiemel de ontbijtkoek en voeg toe. Roer goed door en zet nog 1 uur in de oven, zodat de saus kan indikken. Verwijder de kruidnagels en laurierblaadjes. Breng op smaak met peper.
- Heerlijk met zelfgemaakte patatjes en rode kool met appeltjes.



Zalmsticks

Ingrediënten (4 personen):

- Zalmfilet, 600 gram (zonder huid, graten verwijderd)
- Grote eieren, 2 stuks
- Paprikapoeder, 1 theelepel
- Panko, 25 gram (of neem zelfgemaakte paneermeel)
- Arachide olie, 4 eetlepels

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de zalm in de lengte in brede repen. Maak acht sticks.
- Klop de eieren los in een kom en voeg de paprikapoeder toe. Doe de panko in een kom. Haal de filets door het ei, laat ze goed uitlekken en wentel ze vervolgens door de panko.
- Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de verse vissticks 15 minuten, of tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Lekker met gepofte aardappel en een frisse salade.



Makkelijke **paella**

Ingrediënten (4 personen):

- Saffraan, 0,05 gram
- Witte wijn, 500 ml
- Zelfgemaakte bouillon, 500 ml
- Tomaten, 6 stuks
- Ui, 2 stuks
- Knoflook, 4 teentjes
- Olijfolie, 2 eetlepels
- Risottorijst, 300 gram
- Sperziebonen, 300 gram
- Kabeljauwfilet, 200 gram
- Reuze garnalen, 250 gram
- Mosselen, 250 gram

Bereidingswijze

- Doe de saffraan in een kommetje, voeg 2 el van de bouillon toe en laat staan tot gebruik.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snipper de ui. Snijd de knoflook in plakjes.
- Verhit de olie in de pan en bak de ui 3 minuten op middelhoog vuur tot de ui glazig is. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee. Voeg de rijst toe en bak mee tot de korrels glazig zijn. Bak de tomaat 3 minuten mee.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen. Snijd de bonen in stukjes en voeg toe aan de paella. Schenk de rest van de bouillon, de wijn en de saffraan erbij. Breng aan de kook en roer goed door.
- Snijd de kabeljauw in stukken. Voeg de kabeljauw, garnalen en mosselen toe. Zet het vuur laag en laat 20 minuten zachtjes koken. Blijf regelmatig roeren. Voeg meer water toe, indien nodig.



Zomerse **salade** met sardines

Ingrediënten (4 personen):

- Tagliatelle pasta, 300 gram
- Rode paprika, 2 stuks
- Cherrytomaatjes, 250 gram
- Doperwten, 150 gram
- Sardines, 240 gram (blik op olie)
- Citroen, 1 stuk
- Basilicum, 15 gram
- Olijfolie, 2 eetlepels
- Suiker, 1 theelepel
- Ongezouten cashewnoten, 25 gram

Bereidingswijze

- Kook de pasta en de doperwten volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af.
- Halveer ondertussen de paprika's en verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Halveer de cherrytomaten. Laat de sardines uitlekken. Vang de olie op en pers de citroen uit.
- Doe 2/3 van de basilicum, de opgevangen olie, de olijfolie en het citroensap en de suiker in een hoge beker en meng met een staafmixer tot de dressing. Meng de dressing door de pasta
- Scheur de sardines in stukjes. Hak de cashewnoten grof. Haal de blaadjes van de rest van de basilicum van de takjes. Schep de groenten en de basilicumblaadjes door de pasta, leg de vis erboven op en bestrooi met de cashewnoten.



Zoutbewuste **Mac & Cheese**

Ingrediënten (4 personen):

- Volkoren macaroni, 300 gram
- Ui, 1 stuk
- Arachide olie, 1 eetlepel
- Wortels, 800 gram
- Melk, 370 ml
- Geitenkaas, 140 gram

Bereidingswijze

- Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af.
- Snipper ondertussen de ui. Verhit de olie in een koekenpan en bak de uitjes 20 minuten op laag vuur.
- Snijd de wortel in kleine stukjes. Breng een grote pan water aan de kook en voeg de wortel toe. Kook voor circa 10 minuten. Je moet er met een vork in kunnen prikken. Giet af en bewaar het kookvocht.
- Doe de wortel, ui, melk in een blender en pureer. Schenk er wat kookvocht bij om het tot het een gladde massa wordt.
- Schep het mengsel door de macaroni en breng op smaak met peper. Doe het geheel terug in de koekenpan en verwarm nog circa 2 minuten op laag vuur. Voeg de kaas toe en verwarm nog 1 minuut mee. Schep goed om. Verdeel de mac & cheese over vier borden.



Chili sin carne met kikkererwten

Ingrediënten (4 personen):

- Kikkererwten, 200 gram (droog)
- Knoflook, 2 teentjes
- Rode paprika, 1 stuk
- Gele paprika, 1 stuk
- Chilipeper, 1 stuk
- Bruine bonen, 175 gram
- Arachide olie, 2 eetlepels
- Gepelde tomaten, 1 blik
- Verse Italiaanse kruidenmix, 20 gram, (mix van onder andere tijm, oregano en salie)

Bereidingswijze

- Bereid de kikkererwten zoals aangegeven staat op de verpakking. Let op dat de droge kikkererwten lang de tijd nodig hebben!
- Hak de knoflook fijn. Halveer de paprika's en het pepertje in de lengte, verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten en snijd in blokjes.
- Verhit de olie in de koekenpan en roerbak de knoflook, paprika's en het chilipepertje 3 minuten op middelhoog vuur.
- Laat ondertussen het blik bruine bonen uitlekken en spoel af. Voeg de gepelde tomaten en de bruine bonen toe en verwarm 10 minuten op laag vuur mee.
- Snijd de Italiaanse kruiden fijn. Voeg de kikkererwten, Italiaanse kruiden de laatste 3 minuten mee en laat de saus iets indikken. Verdeel de chili over vier borden.



Geroosterde groenten met dragonrijst en cashewnoten

Ingrediënten (4 personen):

- Basmatirijst, 300 gram
- Broccolirosjes, 300 gram
- Bloemkoolrosjes, 300 gram
- Wortel, 3 stuks
- Rode ui, 1 stuk
- Arachide olie, 2 eetlepels
- Ongezouten cashewnoten, 100 gram
- Dragon, 15 gram
- Limoen, 1 stuk

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af.
- Breng een pan met ruim kokend water aan de kook. Kook de broccoli en de bloemkool 5 minuten op middelhoog vuur. Snipper de ui. Snijd de wortels.
- Leg alle groenten op de met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met de olie. Bak de groenten in circa 20 minuten. Schep halverwege om.
- Hak ondertussen de cashewnoten grof en de dragon fijn. Pers de limoen uit. Meng het limoensap en de dragon door de rijst.
- Verdeel de rijst over vier borden, schep groenten met de sap van de groenten erboven op en bestrooi met de cashewnoten.



Hangop met rood fruit

(Let op dit recept heeft een wachttijd van 12 uur)

Ingrediënten (4 personen):

- Volle yoghurt, 1,5 liter
- Rood fruit, 300 gram naar keuze
- Ahornsiroop, 1 eetlepel

Bereidingswijze

- Spoel een theedoek (zonder wasmiddelluchtjes) onder de kraan en wring hem uit. Leg de theedoek in een zeef en zet deze op een kom of pan. Schenk er de yoghurt in. Dek af en laat 12 uur uitlekken in de koelkast.
- Meng de hangop met de ahornsiroop. Verdeel over 4 kommetjes en schep het fruit erop.
- Lekker met kleine stukjes pure chocolade!



Bananenpannenkoekjes met kokos

Ingrediënten (4 personen):

- Bananen, 2 stuks
- Eieren, 3 stuks
- Boter, 25 gram
- Gemalen kokos, 2 eetlepels
- Ahornsiroop, 1 eetlepel

Bereidingswijze

- Mix de bananen, eieren en kokos in een mixer tot een gladde massa.
- Verhit per pannenkoek een beetje boter in de pan. Bak de vier pannenkoekjes om de beurt.
- Meng het fruit. Verdeel de pannenkoekje over vier borden. Besprenkel met de ahornsiroop en strooi de kokos eroverheen.



De recepten in dit receptenboekje zijn niet per se voor nierpatiënten. Ze zijn wel zoveel mogelijk volgens de richtlijnen goede voeding én zoutbewust.

Meer informatie, tips en recepten vind je op nierstichting.nl

DISCLAIMER

Uitgave februari 2017 – De recepten in dit boekje zijn bedoeld om een breed publiek ervan bewust te maken dat minder zout koken met kruiden en specerijen net zo lekker is en bijdraagt aan het verminderen van het risico op (verdere) nierschade.

Ondanks dat de informatie in dit receptenboek met de grootste zorgvuldigheid tot stand is gekomen, aanvaardt de Nierstichting geen aansprakelijkheid voor de juistheid, betrouwbaarheid en compleetheid van de informatie in dit receptenboekje.