

Lekker gezond.

*Magazine
boordevol
zoutbewuste
lente
recepten!*



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.



LEKKER KOKEN MET MINDER ZOUT

Zonder dat je het doorhebt, krijg je meer zout binnen dan goed is voor je nieren. Zout zit in een heleboel producten die je elke dag op tafel zet. Zoals kant-en-klaar vlees, sauzen uit een pot, soep uit een zakje en nog veel meer. Zo eten jij en je gezin elke dag -ongewild- teveel zout.

Dat koken met minder zout ook lekker kan zijn, ontdek je in dit boekje met zoutbewuste lentercepten, die bovendien heel eenvoudig te bereiden zijn.

Eet smakelijk!

Minder zout. Lekker gezond.



Inhoud.

14 zoutbewuste lenterecepten

VOORGERECHTEN

Frisse salade van venkel, lof en sinaasappel	3
Romige aspergesoep	4
Basisbouillon homemade	5

HOOFDGERECHTEN - VLEES

Homemadewraps met gehakt	6
Couscous met groene asperges, munt, doperwtjes en kippendij	7
Kleurige lentepasta met basilicumolie en beefreepjes	8

HOOFDGERECHTEN - VLEES

Lentebowl met zalm en sojaboontjes	9
Lentestamppotje met forel uit de oven	10

Visburger met gepofte zoete aardappel en yoghurtdressing	11
--	----

HOOFDGERECHTEN - VEGA

Zoutbewuste pasta pesto	12
Vegetarische quinoasalade	13
Bloemkoolpizza margherita met zelfgemaakte tomatensaus	14

TOET

Bastognecrumble met frisse Griekse yoghurt en blauwe bessen	15
Banaan- aardbeienijs	16



Frisse salade van venkel, lof en sinaasappel

Ingrediënten (4 personen):

- Venkelknollen, 2 stuks
- Lof, 1 stronkje
- Rucola, 75 gram
- Sinaasappel, 2 stuks
- Munt, 1 bosje
- Citroen, 1 stuk
- Sesamolie, 2 eetlepels
- Honing, 1 eetlepel
- Walnoten, 30 gram

Bereidingswijze

- Maak de venkelknollen schoon. Haal de topjes eraf en de kern eruit. Snijd in flinterdunne plakjes. Haal de bittere kern uit de lof en snijd de rest in dunne plakjes. Pel de sinaasappels, Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de sinaasappels en snijd in dunne plakken.
- Pers het sap van de citroen uit en meng 2 eetlepels van de citroensap met de olie, honing en munt.
- Haal de blaadjes van de munt en snijd in reepjes. Hak de walnoten grof. Meng de venkel met de lof, rucola, sinaasappel en munt.
- Verdeel de salade over 4 borden. Besprenkel ze met de dressing en strooi de walnoten eroverheen.



Romige **aspergesoep**

Ingrediënten (4 personen):

- Groene asperges, 500 gram
- Ui, 1 stuk
- Knoflook, 1 teentje
- Olijfolie, 4 eetlepels
- Homemadebouillon (basisbouillon zoutarm, zie volgende recept) 7 dl
- Slagroom, 1 dl

Bereidingswijze

- Verwijder de houtachtige onderkant van de asperges en snijd ze stukjes. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit 1 eetlepel olie en fruit de ui voor 2 min. Voeg de asperges toe. Bak even mee. Blus vervolgens af met de bouillon en laat afgedekt 15 min. zachtjes koken.
- Pureer de aspergesoep met een staafmixer. Roer de slagroom door de soep en breng op smaak met peper. Verdeel de soep over 4 kommen.



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.



Homemadewraps met gehakt

Ingrediënten (4 personen):

- Bakpoeder, 1 theelepel
- Warm water, 150 gram
- Volkoren bloem, 250 gram + wat bloem om het aanrecht te bestuiven
- Olijfolie, 3 eetlepels
- Avocado, 2 stuks
- Koriander, 15 gram
- Rode ui, 1 stuk
- Rode peper, 1 stuk
- Rode paprika, 2 stuks
- Mager rundergehakt, 500 gram
- Limoen, 2 stuks
- Kwark, 8 eetlepels

Keukenmaterialen:

- huishoudfolie

Bereidingswijze

- Los het bakpoeder op in een beetje van het warme water. Meng dit met de bloem, 1 eetlepel olie en de rest van het water, en kneed in circa 10 minuten tot soepel deeg. Het deeg wordt soepeler naarmate je meer kneedt. Als het te nat is, doe er dan wat meer bloem bij. Of iets meer water als het te droog wordt. Haal er acht balletjes uit, en dek af met huishoudfolie gedurende 10 tot 15 minuten.
- Mix de avocado's in een staafmixer tot een glad mengsel. Hak de koriander fijn. Doe beide in een kommetje en zet apart.
- Maak de ui schoon en snijd in ringen. Verwijder de zaadlijst uit de rode peper en hak fijn. Maak de paprika schoon, verwijder de pitjes en snijd ook in ringen.
- Verwarm de rest van de olie in een koekenpan en bak de ui en de peper in circa 5 minuten. Voeg vervolgens de paprika toe, bak 2 minuten mee. Doe het gehakt erbij en bak rul.
- Bestuif het aanrecht met bloem. Rol de deegbolletjes uit tot acht tortilla's.
- Verwarm een andere koekenpan en bak de zelfgemaakte tortilla's in een droge koekenpan op middelhoog vuur. Zodra er een bubbel ontstaat, en de onderkant bruine plekje's vertoont, kun je de wrap omdraaien. Let op: dit gaat snel!
- Pers ondertussen de limoen uit. Meng de kwark met het limoensap. Doe in een kommetje.
- Zet de kommetjes met avocado, koriander, kwark, het gehakt-mengsel en de tortilla's op tafel. Laat iedereen zijn eigen tortilla maken, breng verder op smaak met een kwark en limoensap.



Couscous met groene asperges, munt, doperwtjes en kippendij

Ingrediënten (4 personen):

- Groene asperges, 250 gram
- Courgette, 1
- Scharrel kippendijfilet, 380 gram
- Peper
- Paprikapoeder, 2 theelepels
- Olijfolie, 3 eetlepels
- Couscous, 300 gram
- Munt, 15 gram
- Koriander, 15 gram
- Pijnboompitjes, 15 gram
- Geitenkaas, 60 gram

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder de houtachtige onderkant van de asperges en snijd in stukjes. Snijd de courgette in dunne plakken van circa 1 centimeter. Bestrooi de kip met verse peper en de paprika poeder.
- Leg de groenten en de kip op een bakplaat en besprenkel met 1 eetlepel olie. Rooster in circa 25 minuten.
- Bereid de couscous ondertussen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Haal de blaadjes van de munttakjes en hak samen met de koriander fijn.
- Verwarm een koekenpan en rooster de pijnboompitjes tot ze goudbruin worden.
- Meng de gegrilde groenten en de rest van de olie met de couscous. Verdeel over vier borden en bestrooi met de pijnboompitten en geitenkaas. Serveer de kip eraast.



Kleurige **lentepasta** met basilicum-olie en beefreepjes

Ingrediënten (4 personen):

- Volkoren pasta, 250 gram
- Knoflook 1 teentje
- Ui, 1 stuk
- Gele paprika, 1 stuk
- Biefstuk, 400 gram
- Olijfolie 7 eetlepels
- Biet julienne, zakje 150 gram
- Peen julienne, zakje 150 gram
- Basilicum, 15 gram
- Citroen, 1 stuk

Bereidingswijze

- Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd het knoflookteentje fijn. Snipper de ui. Verwijder de steelaanzet en zaadlijst van de paprika en snijd in dunne reepjes. Snijd de biefstuk in dunne reepjes.
- Verhit 1 eetlepel olie in de pan en bak de ui, knoflook en paprika 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de overige groente toe en roerbak circa 5 minuten op middelmatig vuur.
- Pureer ondertussen de basilicum en 5 eetlepels olie tot een smeuge kruidenolie. Breng op smaak met peper.
- Verhit een pan met de laatste eetlepel olie in een koekenpan en bak de biefstuk reepjes in 1 minuut. Keer halverwege. Haal de pan het vuur.
- Meng de biet julienne en de peen julienne door het groentenmengsel. Schenk ondertussen de basilicumolie over de pasta. Schep weer goed om. Verdeel de pasta over de borden, leg de biefstuk er bovenop en de groenten ernaast.



Lentebowl met zalm en sojaboontjes

Ingrediënten (4 personen):

- Basmati rijst, 150 gram
- Zalmhaasjes, 300 gram
- Rijstazijn, 1 eetlepel
- Sesamolie, 1 eetlepel
- Komkommer, 1/2 stuk
- Bosuitjes, 2 stuks
- Eetrijpe avocado, 1 stuk
- Soja boontjes, 100 gram
- Sesamzaad zwart, 1 theelepel
- Norivellen, 1 vel

Bereidingswijze

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de zalm in kleine blokjes en doe in een kom. Voeg de sesamolie en rijstazijn toe en meng goed. Zet afgedekt in de koelkast tot gebruik.
- Schil de komkommer. Halveer de komkommer over de lengte en verwijder met een theelepel de zaadlijsten. Snijd de helften over de lengte in dunne repen, en snijd de repen in blokjes. Snijd de bosuitjes in ringetjes. Snijd de avocado overlangs doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil. Snijd in plakjes. Scheur de norivellen in stukjes.
- Verdeel de rijst over 4 kommen en verdeel de komkommer, de zalmblokjes, de bosui, avocado en sojaboontjes erover. Bestrooi met het sesamzaad en de norivellen.



Lentestamppotje met forel uit de oven

Ingrediënten (4 personen):

- Rozemarijn, 2 takjes
- Tijm, 2 takjes
- Peterselie, 1 bosje
- Forel, 4 filets
- Verse peper
- Olijfolie, 2 eetlepels
- Kruimige aardappelen, 1 kilogram
- Bosui, 2 stengels
- Walnoten, 10 gram
- Spinazie, 300 gram
- Magere melk, 150 ml

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden. En breng een pan water aan de kook.
- Rits de blaadjes van de takjes tijm. Hak samen met de rozemarijn en peterselie fijn. Bestrooi ondertussen de buikholte en de buitenkant van de forellen met peper en de kruiden. Leg elke forel op een stuk aluminiumfolie. En besprenkel ze met de helft van de olie. Vouw de aluminiumfolie tot pakketje dicht, en bak de vis in het midden van oven in circa 25 minuten gaar.
- Schil ondertussen de aardappelen en kook ze in circa 20 minuten gaar. Snipper de bosui en hak de walnoot fijn.
- Haal de forelletjes uit de oven en laat rusten.
- Laat de aardappelen uitlekken en vang het kookvocht op. Verwarm de melk in een steelpannetje. Stamp de aardappelen met twee eetlepels kookvocht, de melk en de spinazie fijn tot een puree. Schep de bosui er doorheen. Breng op smaak met peper en bestrooi met de walnoten. Serveer de forelfilets nog in het aluminiumpakketje met de lente stampptot ernaast.



Visburger met gepofte zoete aardappel en yoghurt dressing

Ingrediënten (4 personen):

- Zoete aardappels, 4 stuks
- Kabeljauw, 300 gram
- Ei, 2 stuks
- Koriander, 15 gram
- Rucola, 75 gram
- Beschuit (zoutarm), 2 stuks (of pankko)
- Munt, 7 gram
- Halfvolle yoghurt, 150 ml
- Komkommer, 1/2 stuk
- Peper, naar smaak
- Olie, 3 eetlepels

Keukenmateriaal:

- keukenmachine

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Boen de aardappelen schoon en snijd ze in de lengte over de helft. Leg elke helft op een stuk aluminiumfolie en vouw de folie dicht. Pof de aardappel circa 30 minuten in het midden van de oven. Controleer na 25 minuten of de aardappelen gaar zijn: prik er met een vork in, als die er gemakkelijk weer uitkomt, zijn de aardappelen gaar.
- Pureer de kabeljauw samen met 1 ei, de koriander en de rucola tot een samenhangend geheel in een keukenmachine. Vorm van het mengsel met vochtige handen vier visburgers.
- Klop het overige ei los in een diep bord. Doe de beschuiten in stukken in een hoge beker en maal ze met een staafmixer tot paneermeel. Doe dit ook in een diep bord. Wentel de visburgers eerst door het ei en vervolgens door het paneermeel. Zet in de ijskast tot gebruik.
- Hak ondertussen de munt fijn. Schil de komkommer en rasp het tot kleine sliertjes. Roer de komkommer en munt door de yoghurt en breng op smaak met peper.
- Verhit drie eetlepels olie in een koekenpan en bak de visburgers op middelhoog vuur in circa 8 minuten gaar. Keer halverwege. Haal ondertussen de zoete aardappel uit de oven. Doe een circa een eetlepel yoghurtdressing op de zoete aardappel en serveer met de visburger.



Zoutbewuste **pasta** pesto

Ingrediënten (4 personen):

- Spaghetti, 300 gram
- Pijnboompitten, 50 gram
- Knoflook, 2 teentjes
- Basilicum, 30 gram (of meer naar smaak)
- Rucola, 75 gram
- Azijn, 1 theelepel
- Olijfolie, 40 ml

Bereidingswijze

- Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Pureer de pijnboompitten, knoflook, basilicum, rucola, olijfolie en de azijn in een blender tot een smeuge substantie.
- Giet de spaghetti af en meng met de pesto. Lekker met een frisse salade.



Vegetarische quinoa **salade**

Ingrediënten (4 personen):

- Quinoa, 300 gram
- Broccoli, 200 gram
- Knoflook, 1 teentje
- Koriander, 15 gram
- Munt, 15 gram
- Rode peper, 1 stuk
- Avocado, 1
- Olijfolie, 3 eetlepel
- Komijnzaad, 1 theelepel
- Kurkuma, 1 theelepel
- Spinazie, 100 gram
- Milde kiemgroenten, 60 gram
- Citroen, 1 stuk
- Ongezouten pistachenoten, 95 gram

Bereidingswijze

- Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verdeel de broccoli in kleine roosjes en kook in ruim kokend water in circa 8 minuten gaar.
- Snijd ondertussen de knoflook fijn. Hak de koriander en munt fijn. Verwijder de zaadlijst van het pepertje en snijd in kleine reepjes. Halveer de avocado, verwijder de pit en haal met een lepel de avocado uit de schil. Snijd in reepjes.
- Verhit twee eetlepels olie in een koekenpan. Bak de knoflook, rode peper in 2 tot 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de komijn en kurkuma toe en verwarm een halve minuut mee.
- Laat de quinoa en de broccoli uitlekken en voeg toe aan het knoflook- en kruidenmengsel, samen met de rest van de olie. Schep om. Voeg de spinazie, kiemgroente, koriander en munt toe en verwarm nog 1 minuut mee. Schep goed om.
- Serveer de salade in een salade schaal, besprenkel met de citroen en bestrooi met de pistache noten.



Bloemkoolpizza margherita met zelfgemaakte tomatensaus

Ingrediënten (4 personen):

- Bloemkool, 1 grote
- Tijm, 2 takjes
- Olijfolie, 3 eetlepels
- Cherrytomaatjes, 125 gram
- Mozzarella, 1 bol
- Eieren, 2 stuks
- Panko, 25 gram (of zelfgemaakt paneermeel)



De pizza's kun je met verschillende soorten groenten beleggen. Van de kleine stukjes overgebleven bloemkool kun je mini pizza's maken. Serveer met een lekkere salade.

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng een ruime pan water aan de kook.
- Snijd de bloemkool in plakken van ongeveer 2 centimeter dik. Gebruik alleen de platte stukken, dit wordt de bodem. Afhankelijk van de grootte van de bloemkool kun je vier bodems uit de bloemkool halen. Kook de bloemkool 2 minuten. Laat goed uitlekken.
- Rits de blaadjes van de takjes tijm. Leg de cherrytomaatjes op een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel ze met 1 eetlepel olie en bestrooi met de tijm. Rooster de tomaatjes in 20 minuten.
- Snijd ondertussen de mozzarella. Klop in een diep bord de eieren los. Strooi de panko in een ander diep bord.
- Haal de tomaatjes uit de oven. Laat de oven aan staan op 200 graden. Pureer de tomaatjes samen met de balsamico tot een saus.
- Haal de plakken bloemkool eerst door het losgeklopte ei en vervolgens door de panko.
- Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak de plakken bloemkool 5 minuten op middelhoog vuur. Keer halverwege. Haal uit de pan. Bedek de bloemkool met de tomatensaus en leg de plakjes mozzarella erop.
- Grill de bloemkool pizza's nog circa 10 minuten in de oven.



Bastognecrumble met frisse Griekse yoghurt en blauwe bessen

Ingrediënten (4 personen):

- Bastognekoeken, 8 stuks
- Boter, 25 gram (zacht)
- Griekse yoghurt, 500 gram
- Limoen, 1 stuk
- Blauwe bessen, 150 gram
- Munt, 3 takjes

Bereidingswijze

- Doe de bastognekoeken in een schone theedoek en rol er met een deegroller overheen totdat er een crumble ontstaat. Doe de koekcrumble in een mengkom en voeg de boter toe. Meng goed.
- Pers de limoen uit en voeg het limoensap toe aan de Griekse yoghurt. Meng goed.
- Doe een laagje van de crumble in een kommetje of glaasje. Voeg achtereenvolgens een laagje yoghurt, een laagje crumble en weer een laagje yoghurt toe. Eindig met een laatste laagje crumble, blauwe bessen en garneer met wat munt. Doe dit bij alle vier de kommetjes of glaasjes.



Banaan-aardbeienijs

Ingrediënten (4 personen):

- Kletskoppen, 12 stuks
- Aardbeien uit de diepvries, 250 gram (doosje)
- Rijpe banaan, 1 stuk, bevroren
- Koude amandelmelk, ca 50 ml
- Ahornsiroop, 1 el

Bereidingswijze

- Verkruiemel de kletskoppen.
- Maal de bevroren aardbeien en banaan in de keukenmachine. Schenk 50ml van de amandelmelk en de ahornsiroop erbij.
- Laat de machine draaien totdat er een romig ijsmengsel ontstaat. Niet te lang laten draaien anders smelt het. Als het ijs nog te dik is, schenk er dan wat extra amandelmelk bij en draai kort door.



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

Voor mensen met ernstige nierschade of mensen die een specifiek dieet krijgen voorgeschreven, geeft de Nierstichting het kookboek 'Eten met plezier uit' uit. Kijk op nierstichting.nl/etenmetplezier

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

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.

