

Natriumbeperkte (zoutarme) recepten



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Het lichaam heeft 1 tot 3 gram zout per dag nodig. In Nederland eten we gemiddeld ongeveer 9 gram zout per dag. Dat is dus veel meer dan nodig.

Uw lichaam kan het natrium uit voeding niet goed verwerken. Dit kan leiden tot een hoge bloeddruk en het vasthouden van vocht. Hierdoor kan uw hart overbelast raken. Daarom is het nodig dat u minder natrium gaat gebruiken.

Hieronder vindt u natriumarme (zoutbeperkte) recepten, zodat u toch gezond en lekker kunt blijven eten.

Natriumbeperkte bijgerechten en snacks

Onderstaande recepten zijn geschikt gemaakt voor het natriumbeperkte dieet. Niet alle natriumgetallen zijn bekend. Daarnaast is het belangrijk dat u zelf beoordeelt of het gerecht al dan niet past binnen uw dieet.

Aardappelgratin

Ingrediënten:

500 gram aardappelen	1 ei
1 pakje slagroom	1 teentje knoflook
50 gram kaas (Maaslander)	peper
20 gram boter	nootmuskaat

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes. Kook ze 5 minuten. Van het vuur halen en goed afspoelen met koud water. Goed uit laten lekken en vervolgens bestrooien met peper en nootmuskaat.

Pel de knoflook, snijd hem één keer door en wrijf hiermee de ovenschaal goed in, vet vervolgens met de boter in. Leg de aardappelschijfjes dakpansgewijs in de schaal. (Zorg ervoor dat de taart niet hoger dan 5 cm wordt).

Meng de room met het ei en schenk dit over de aardappeltjes. Strooi hier de kaas over.

Bak de taart op 200 graden Celsius in 50 minuten goudbruin.

Natrium per persoon: 200 mg.

Aardappeltjes in schil op Italiaanse wijze

Ingrediënten:

500 gram aardappelen	1 eetlepel Italiaanse kruiden
3 teentjes knoflook	olijfolie
1 ui	

Bereidingswijze:

Was de aardappelen goed schoon en kook ze met schil zo'n 10 minuutjes.

Snijd intussen de uien knoflook aan plakjes. Meng deze met de kruiden en flink wat olie. Laat de aardappelen even uitdampen en snijd ze vervolgens in blokjes. Marineer ze in het oliemengsel. Verwarm de oven voor op 225° C.

Bak de aardappelblokjes in ongeveer 25 minuten lekker bruin.

Natrium per persoon: 5 mg.

Couscoussalade

Ingrediënten:

125 g couscous	50 g verse peterselie
4 bosuitjes	1 theelepel munt
1 rode paprika	1 eetlepel koriander
½ courgette	5 eetlepels olijfolie
50 g doperwten (diepvries)	peper
1 citroen	

Bereidingswijze:

Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat afkoelen. Was intussen de bosuitjes en snijd ze in ringetjes. Maak ook de paprika en de courgette schoon en snijd deze in blokjes. Kook de doperwten en giet ze af. Spoel de erwten met koud water en laat ze uitlekken. Hak de verse kruiden fijn. Pers de citroen uit boven een grote kom en breng op smaak met peper. Voeg bij dit mengsel de couscous en de rest van de ingrediënten en schep alles goed door elkaar.

Natrium per persoon: 13 mg

Kipnuggets

Ingrediënten (voor ongeveer 15 stuks):

1 kipfilet (+/- 350 gram)	paneermeel
kipkruiden zonder zout	zonnebloemolie

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet aan blokjes van ongeveer 2,5 cm x 2,5 cm. Leg ze op een groot bord en besprenkel deze met olie tot ze mooi gaan glanzen. Strooi nu de kipkruiden erover. Vervolgens door de paneermeel halen.

Olie verhitten tot 180°C. Dit gaat het makkelijkst in een frituurpan. Bak hierin de kipnuggets in ongeveer 4 minuten goudbruin. Even laten uitlekken op keukenpapier en klaar.

Natrium per kipnugget: 15 mg.

Kroketten / bitterballen

Ingrediënten:

300 gram runderpoulet	paneermeel
½ liter. natriumarme bouillon	2 eieren
3 eetlepels bloem	peterselie
3 eetlepels boter	

Bereidingswijze:

Kook het vlees in ongeveer 2 uur gaar in de bouillon. Laat het afkoelen. Als het vlees is afgekoeld deze samen met de peterselie fijnhakken. Let op!! Niet te fijn, mogen best nog wat stukjes te zien zijn.

Maak van de boter en bloem een roux. Voeg al roerende ongeveer 150 ml. van de bouillon toe zodat er een dikke saus is ontstaan.

Meng hierdoor het vlees. Schep de ragout op een bord en laat deze tenminste 2 uur in de koelkast opstijven.

Vorm kroketten van de ragout, meng deze door het paneermeel, vervolgens door het losgeklopte ei en dan nogmaals door het paneermeel. Nu nog 4 á 5 minuten in de frituur en smullen maar.

De kroketten kunnen ook prima ingevroren worden.

Natrium per kroket: 132 mg.

Loempiaatjes

Ingrediënten (voor ongeveer 10 stuks):

1 kipfilet	ketjap (natriumarm)
1 zakje roerbakgroente	olijfolie
loempiavellen (te koop bij de toko)	frituurolie
sambal	

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet in kleine blokjes en bak deze op hoog vuur in een beetje olijfolie bruin. Voeg vervolgens de roerbakgroente toe. Breng het geheel op smaak met sambal en ketjap. Laat het mengsel afkoelen.

Leg, in het midden, op een ontdooid loempiavel een beetje van het groentemengsel. Vouw de hoeken aan de zijkanten naar binnen en rol het verder op, zodat er een loempia ontstaat. Je kunt gerust wat meer maken, want je kunt de loempiaatjes in de vriezer bewaren. Nu nog 3 á 4 minuten in de frituur en smullen maar. Als u geen frituurpan heeft, kunt u ook wat olie verwarmen in een wok. De temperatuur moet ongeveer 180 graden Celsius zijn. U maakt de loempiaatjes extra lekker met een beetje chilisaus erbij.

Natrium per loempia: 35 mg.

Ananas voor op de bbq

Ingrediënten:

1 ananas	2 eetlepels bruine basterdsuiker
2 eetlepels vloeibare boter	beetje rum

Bereidingswijze:

Haal de schil van de ananas en snijd deze in stukjes. Roer de boter, suiker en rum door elkaar en laat hierin de ananas marinieren.

Prik de ananas aan stokjes en bak ze kort op de barbecue.

Natrium: 0 mg.

Natriumbeperkte hoofdgerechten

Onderstaande recepten zijn geschikt gemaakt voor het natriumbeperkte dieet. Niet alle natriumgetallen zijn bekend. Daarnaast is het belangrijk dat u zelf beoordeelt of het gerecht al dan niet past binnen uw dieet.

Kabeljauwfilet uit de oven

Ingrediënten:

200 gram kabeljauwfilet (Victoriabaars/zeewolf)

(Verstegen) viskruiden zonder toegevoegd zout

4 stengels bleekselderij

½ courgette

klein bosje lente-ui of 2 smalle preien

2 vleestomaten

olijfolie

1 bekertje crème fraîche

1½ eetlepel fijngesneden dille

2 eetlepels Madeira of medium sherry
peper

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bestrooi de vis met de viskruiden en wrijf ze in.

Snijd de bleekselderij in smalle ringen en de courgette in stukjes. Kook ze samen in ca. 5 minuten beetgaar. Snijd de lente-ui of de prei in ringetjes en de tomaten in plakken.

Vet de ovenschaal in met olijfolie. Doe de helft van de bleekselderij, de courgette en de lente-ui in de schaal. Leg de vis hierop. Bedek de vis met plakken tomaat en de rest van de groenten.

Klop in een kommetje een sausje van de crème fraîche, dille, peper en Madeira. Giet het sausje over de vis. Dek de schaal af met aluminiumfolie. Laat de vis in 20 – 30 minuten gaar worden. De tijd is afhankelijk van de dikte van de vis en de soort.

Dit gerecht is lekker met pasta of grof volkorenbrood.

Draadjesvlees

Ingrediënten:

draadjesvlees (riblappen)

vleeskruiden Na- (markt)

kruidnagels

ongeveer 20 g boter/ margarine

3 sjalotjes

2-3 laurierblaadjes

handvol verse cranberry's

natriumarme bouillon

Bereidingswijze:

Verhit de pan, smelt de boter; laat het flink heet worden. Braad het vlees aan beide kanten aan, voeg de cranberry's, de sjalotjes en. Haal het vlees uit de pan, bindt de jus met allesbinder.

Doe het vlees weer in de pan, laat ongeveer 1,5 uur sudderen.

Lekker met rode kool of rode bietjes. Variatie:

- Vlees 4 uur van tevoren marinieren in rode wijn met de laurierblaadjes en sjalotjes
- In plaats van riblappen kunt u op deze manier ook gehaktballen bereiden
- In plaats van verse cranberry's kunt u cranberrycompote gebruiken
- In plaats van cranberry's kunt u bosbessenchutney gebruiken
- Bij gebruik van magere riblappen: korter laten sudderen
- Natrium: 60 mg per 100 gram bereid vlees.

Gevulde kipfilet

Ingrediënten:

platte stukken kipfilet

kipkruiden zonder zout of kerrie- of paprikapoeder

gedroogde pruimen

ongeveer 2 eetlepels olijfolie

prikkers of keukentouw (verkrijgbaar bij de kookwinkel)

Bereidingswijze:

Wel de pruimen en snijd ze fijn. Bewaar het vocht! Kruid de kipfilet met de kipkruiden of de kerrie of de paprikapoeder. Verdeel de pruimen over de kipfilets, houd een restje pruimen achter.

Rol de gevulde kipfilets op en zet vast met het keukentouw of de prikkers. Laat de gevulde kipfilets een dag afgedekt in de koelkast staan. Verhit de olijfolie, bak de kip rondom bruin.

Temper het vuur, voeg het overgebleven vocht en het restje pruimen toe. Laat 20-30 minuten sudderen, met het deksel op de pan.

Lekker met worteltjes, sla, appelmoes, sperziebonen, snijbonen, puree en gebakken aardappeltjes.

Variatie: in plaats van pruimen kunt u ook abrikozen, tutti frutti of gedroogde appeltjes gebruiken.

Natrium: 60 mg per kipfilet.

Preistamppot speciaal

Ingrediënten (voor 4 personen)

500 gram aardappelen

750 gram prei

2 groene paprika's

half bakje champignons

3 teentjes knoflook

75 gram Maaslander kaas in blokjes

beetje melk

klontje boter

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen gaar en maak er samen met de melk en boter een puree van. Snijd de prei in ringen en kook deze beetgaar. Bak in een andere pan de in blokjes gesneden paprika, champignons en knoflook aan. Snijd de feta in blokjes en roer vervolgens alles goed door elkaar.

Natrium per persoon: 155 mg.

Preisshotel

Ingrediënten (voor 2 personen)

500 gram prei	2 eieren
1 ui	pakje slagroom
50 gram schouderham	peper
50 gram kaas (Maaslander)	

Bereidingswijze:

Snijdt de prei in ringetjes en de ui in blokjes. Bak even kort op hoog vuur. Neem de pan van het vuur en voeg de ham toe. Klop de eieren met ongeveer $\frac{3}{4}$ van de slagroom los, voeg naar smaak wat peper toe.

Doe de prei in een vuurvaste schaal. Doe het roomeimengsel erbij en roer de geraspte kaas erdoor. Zet de schotel ongeveer 1 uur in een voorverwarmde oven van 175 graden Celsius.

Natrium per persoon: 550 mg.

Jachtschotel

Ingrediënten:

400 gram half om half gehakt	suiker
2 zakjes gehaktkruiden zonder zout	kaneel
300 gram aardappelpuree	paneermeel
300 gram Elstar appels	boter
1 ui	

Bereidingswijze:

Bak het gehakt met de kruiden en de ui rul. Schil ondertussen de appels en kook deze met een heel klein beetje water en kaneel tot een moes (mogen best nog wat stukjes in zitten). Dit op smaak brengen met suiker. Als de appelmoes te dun is, een beetje paneermeel toevoegen.

Maak de aardappelpuree.

Doe in een ovenschaal eerst het gehakt, dan de appelmoes en als laatste de aardappelpuree.

Tenslotte bestrooien met paneermeel en kleine klontjes boter. In een hete oven totdat er een knapperig korstje bovenop zit.

Natrium per persoon: 175 mg.

Kip kerrie met rijst

Ingrediënten:

300 gram Kipfilet	2 eetlepels Bouillonpoeder (natriumarm)
1 roerbakgroentepakket	3 eetlepels kerriepoeder
1 klein blikje ananastukjes	1 eetlepel maïzena
handje vol cashewnoten	

Bereidingswijze:

Breng 1,5 liter water aan de kook en voeg hier de bouillonpoeder en 1 eetlepel kerriepoeder aan toe. Kook hierin de roerbakgroente ongeveer 5 minuten. Schep na 5 minuten de groente uit het vocht en laat deze

uitlekken. Kook vervolgens de rijst in het achtergebleven vocht, volgens recept gaar.

Snijd intussen de kipfilet in blokjes. Verhit een wok en voeg 1 eetlepel kerrie en 3 eetlepels olie toe. Laat dit goed heet worden en bak daarin de kip. Als deze gaar is, groentes toevoegen en even kort mee bakken. Meng in een kopje 1 eetlepel kerrie, 1 eetlepel maïzena en 2 eetlepels water. Doe 100 ml. water in de pan en voeg het maïzenamengsel toe. Breng dit aan de kook, zodat er een saus ontstaat.

Rooster in een droge koekenpan kort de cashewnoten, tot ze een mooie glans krijgen. Voeg tenslotte de uitgelekte stukjes ananas en de geroosterde cashewnoten toe aan de kip kerrie.

Natrium per persoon: 95 mg.

Pizza

Ingrediënten (doorsnede 30 cm):

Bodem:

200 gram bloem	3 eetlepels olijfolie
1 dl. lauwe melk	1 theelepel uienpoeder, oregano, peterselie,
½ zakje gist	knoflookpoeder en bieslook
1 theelepel suiker	

Beleg:

ham, kaas en ananas:	ui, champignons, paprika, salami en kaas:
pakje tomatensaus	pakje tomatensaus
25 gram ham	25 gram salami
25 gram kaas	½ ui
klein blikje ananasstukjes	paar champignons (gesneden in plakjes)
	½ paprika
	25 gram kaas

Bereidingswijze:

Meng de melk met de gist en de suiker en laat dit 10 minuten rusten. Zeef de bloem en maak een kuiltje in het midden. Giet hierin de melk met de gist. Roer de melk vanuit het midden door de bloem. Voeg de olijfolie toe. Voor een lekker smaakje aan de bodem de kruiden toevoegen.

Kneed goed door, totdat er een soepel deeg ontstaat. Als het nodig is, kun je nog een klein beetje melk toevoegen. Laat het deeg in een afgedekte kom op een warme plaats ongeveer 3 kwartier rijzen totdat het deeg verdubbeld is.

Kneed het deeg nogmaals een minuutje door. Vorm nu een bal en rol dit uit tot een bodem.

Laat op een bakplaat nog zo'n 20 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 225°C. Beleg de pizza en bak hem in 12 minuten af.

Bedek de bodem van de pizza met wat tomatenpuree. Vervolgens naar smaak beleggen met bijv.: ham, ananas en kaas of met ui, champignons, paprika, salami en kaas.

Natrium per pizza indien belegd met ham, ananas en kaas: 440 mg.

Natrium per pizza indien belegd met ui, champignons, paprika, salami en kaas: 520 mg.

Hamburgers

Ingrediënten:

500 gram mager rundergehakt	4 eetlepels peterselie
1 ui	2 eetlepels bieslook
2 zakjes gehaktkruiden zonder zout	1 ei
1 eetlepel paprikapoeder	2 eetlepels bloem

Meng het gehakt met overige ingrediënten. Maak van het gehaktmengsel mooie ballen en druk deze tussen twee planken plat. De hamburgers kunnen nu gebakken worden.

Tip: Als u de hamburgers wilt invriezen, leg dan tussen elke hamburger een stukje plastic folie.

Na het invriezen kunt u dan gemakkelijk één uit de vriezer halen.

Natrium per hamburger: 70 mg.

Shoarma

Ingrediënten:

200 gram hamlapjes	voor de knoflooksaus:
1 ui	3 flinke eetlepels yoghurt
2 teentjes knoflook	1 à 2 tenen knoflook
2 à 3 theelepels shoarmakruiden	1/3 komkommer
(een mengsel van koriander, komijn, paprikapoeder, kerrie, kruidnagel en peper)	1 eetlepel citroensap
olie	peper naar smaak
ijsbergsla	
eetlepel ketjap (natriumarm)	

Bereidingswijze:

Roer de kruiden, de knoflook en de ketjap door het vlees en laat deze zo'n 15 minuten intrekken.

Bak het vlees samen met de grof gesneden ui in de olie in ongeveer 5 minuten gaar.

Rasp de komkommer en knijp zoveel mogelijk vocht eruit. Doe dit in een kom. Pers of snipper de knoflook, voeg dit aan de komkommer toe. Doe de yoghurt, citroensap en de peper erbij en meng alle ingrediënten.

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Shoarma kan ook als snack gegeten worden.

Natrium per persoon: 150 mg.

Slavinken

Ingrediënten:

250 gram half om half gehakt	1 eetlepel peterselie
1 zakje gehaktkruiden zonder zout	paneermeel
3 dingesneden plakjes vers spek	

Bereidingswijze:

Meng het gehakt met de kruiden en de peterselie. Vorm hiervan kleine worstjes. Wikkel om elk worstje een plakje spek van ongeveer 2 mm dik (de slager kan dit op de snijmachine voor je snijden). Tot slot de uiteindes die niet met het spek bedekt zijn even in het paneermeel dopen. De slavinken zijn klaar, alleen nog even bakken.

Natrium per slavink: 65 mg.

Visbeignets

Ingrediënten:

250 gr. scholfilet	150 gr. bloem
Peper	ongeveer 1 dl. bier
Paprikapoeder	½ eetlepel olie
Oregano	mespunt natriumarm strooiaroma
sap van een ½ citroen	1 stijfgeslagen eiwit

Snijd de filets in mooie gelijke stukjes (niet te groot). Bestrooi ze vervolgens met de kruiden en druppel het citroensap erover. Laat dit even marinieren. In de tussentijd 75 gr. bloem zeven en van het midden uit beginnen te roeren. Geleidelijk de bier en de olie erbij schenken. Als het beslag te dik is, wat extra bier toevoegen. Roer het aroma erdoor. Sla het eiwit stijf en spatel deze door het bierbeslag.

Wentel de visfilets door de bloem, dan door het beslag en bak ze vervolgens enkele minuten op 140 graden Celsius. Let op, ze moeten nog niet bruin worden. Verhit daarna de olie tot 180 graden Celsius en bak hierin de filets bruin en knapperig. Even uit laten lekken op keukenpapier en vervolgens opdienen met wat schijfjes citroen.

Natrium per 250 gram: 275 mg.

Zalm uit de oven

Ingrediënten:

2 stukjes zalmfilet	peper
2 middelgrote wortels	boter
2 kleine uien	2 eetlepels witte wijn
dille (vers of uit een potje)	

Bereidingswijze:

Leg elke zalmfilet op een stuk aluminiumfolie. Snijd de wortels en uien in plakjes en verdeel de groente over de vis. Strooi er peper en dille overheen. Doe er een klein klontje boter bij en sprenkel er wat wijn over. Vouw de aluminiumfolie dicht en bak de pakketjes in de oven gedurende 20 minuten op 200 graden Celsius.

Lekker met tagliatelle.

Natrium per persoon: 129 mg.

Vis met roomsaus

Ingrediënten:

½ eetlepel verse tijm

250 g visfilet

peper

boter om in te bakken

1 eetlepel bloem

1 dl room

klontje boter voor de saus

Bereidingswijze:

Haal de tijmblaadjes van de steeltjes en hak ze fijn. Wrijf de visfilets er mee in, strooi er wat peper over en paneer ze met een beetje bloem. Laat de boter bruin worden in de pan en bak hierin de visfilets om en om goudbruin. Haal de vis uit de pan. Doe de room in de pan bij het bakvet en roer het goed. Giet de saus over de vis.

Lekker met pasta en een seizoensgroente.

Natrium per persoon: 177 mg.

Bladerdeegpakketje met broccoli en kip

Ingrediënten:

100 g broccoliroosjes

100 g kipfilet

olijfolie

4 plakjes bladerdeeg

peper

2 eetlepels kruidenkaas

½ eidooier

Bereidingswijze:

Kook de broccoliroosjes (ze moeten nog knapperig zijn). Snijd de kip in blokjes en bak ze in de olijfolie. Verdeel de broccoli en de kip over twee plakjes bladerdeeg. Strooi er wat peper overheen.

Verdeel de kruidenkaas erover en dek het af met een plakje bladerdeeg.

Druk de randjes aan elkaar met een vorkje. Bestrijk de bovenzijde met eigeel voor de glans en bak de pakketjes 30 minuten in de oven op 200 graden.

Natrium: 500 mg per pakketje

Natriumbeperkte sauzen en kruidenmixen

Onderstaande recepten zijn geschikt gemaakt voor het natriumbeperkte dieet. Niet alle natriumgetallen zijn bekend. Daarnaast is het belangrijk dat u zelf beoordeelt of het gerecht al dan niet past binnen uw dieet.

Dipsausje

1 eetlepel natriumarme mayonaise
1 eetlepel half stijfgeslagen slagroom
Voeg aan deze saus naar smaak toe:
fijngesneden natriumarme augurk of zilveruitjes
geraspte ui en uitgeperste knoflook
2 bolletjes fijngesneden gember en 1 eetlepel gembernat
1 eetlepel geraspte appel met kerriepoeder
¼ schijf ananas in heel kleine stukjes gesneden, 1 eetlepel sherry en kerriepoeder
1 eetlepel tomatenpuree en 1 eetlepel cognac of whisky
1 theelepel mosterd, fijngesneden natriumarme augurk, fijngesneden stukjes ui en fijngesneden tuinkruiden
fijngesneden radijs, komkommer of preiringetjes

Kruidenboter

50 gram boter
1 eetlepel fijngesneden groene tuinkruiden zoals kervel, peterselie, selderij, bieslook, dragon, lavas of Provençaalse kruiden
vers gemalen peper

Knoflookboter

50 gram boter
1 knoflookteentje
vers gemalen peper

Marinades

100 ml wijn- of kruidenazijn (of half water, half azijn)
1 grof gesnipperde ui
½ theelepel tijm
1 theelepel rozemarijn
2 eetlepels olie
1 laurierblad
2 kruidnagels
ca. 5 geplette peperkorrels
2 takjes peterselie of selderij en 1 knoflookteentje

Piccalilly

Voor 2 jampotjes:

250 gram schoongemaakte groenten zoals bloemkool, wortel, komkommer, augurk, sjalot, sperziebonen

1 eetlepel mosterdpoeder

½ eetlepel kerrie

½ eetlepel suiker

mespunt gemberpoeder

1 eetlepel bloem

1 eetlepel slaolie

300 ml azijn

Maak de jampotjes schoon met heet sodawater, spoel ze goed na met heet water en laat ze uitlekken op een schone doek. Snijd de groenten in kleine stukjes. Kook ze ca. 2 minuten in ruim kokend water en laat ze uitlekken. Vermeng de mosterdpoeder, kerrie, suiker, gemberpoeder, bloem en olie met een beetje azijn. Breng de rest van de azijn aan de kook en voeg het mengsel al roerende toe. Laat de azijn ca. 5 minuten zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en voeg de uitgelekte groenten toe als de saus al enigszins afgekoeld is. Vul de potjes en sluit ze af. De piccalilly is in de koelkast enige weken houdbaar.

Sambal oelek

70 gram sjalotjes (of ui)

50 gram Spaanse pepers

olie

Rasp de uitjes en de Spaanse pepers (met de pitjes). Bak eerst de ui in een beetje hete olie en voeg daarna de peper toe. Laat dit samen even bakken schep het dan in een met heet sodawater gereinigd potje. Bewaar de sambal in de koelkast. Om te voorkomen dat zich op de sambal een schimmellaagje vormt, kan de sambal afgedekt worden met een laagje olie. Vóór gebruik giet u dan eerst de olie eraf; na gebruik olie weer toevoegen! Aangezien de sambal slechts beperkt houdbaar is, is het verstandig een kleine hoeveelheid te maken.

Sambal goreng

2 uien

½ theelepel koenjit

100 gram Spaanse pepers

½ theelepel laos

1 teentje knoflook

½ theelepel djinten

½ theelepel djahé

2 eetlepels olie

½ theelepel paprikapoeder

50 gram boter

Snijd de uien en de pepers zeer klein. Bak ze uit in 2 eetlepels olie en voeg weinig vocht toe om ze gaar te laten worden (dit verdampt weer). Voeg de kruiden toe, evenals de uitgeperste knoflook.

Roer de boter door het mengsel wanneer de groenten bijna gaar zijn en enigszins afgekoeld.

Maak een klein jampotje goed schoon met heet sodawater en schep het afgekoelde sambalmengsel erin.

Sluit het potje goed af en bewaar de sambal in de koelkast. Om te voorkomen dat zich op de sambal een schimmellaagje vormt, kan de sambal afgedekt worden met een laagje olie. Vóór gebruik giet u dan eerst de olie eraf; na gebruik de olie weer toevoegen!

Satésaus (variatie 1)

200 ml water

peper erbij

½ fijngesneden ui

2 eetlepels pindakaas (natriumarm)

3 a 4 dessertlepels bruine basterd suiker

1 dessertlepel (appel)stroop

½ theelepel sambal (natriumarm)

scheut ketjap (natriumarm)

Eerst het water koken; daarna de rest van de ingrediënten toevoegen en even laten borrelen.

Natrium: 100 mg

Satésaus (variatie 2)

3 eetlepels pindakaas (natriumarm)

3 eetlepel water

1 eetlepel ketjap (natriumarm)

1 theelepel sambal

Gemberpoeder

Meng bovenstaande ingrediënten door elkaar en laat deze even koken. Indien u de saus te dik vindt, kunt u nog een beetje water of ketjap toevoegen.

Natrium: 140 mg.



