

Lekker gezond.

*Magazine
boordevol
Oosterse
recepten voor
elke dag!*



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 recepten voor elke dag, die bovendien heel eenvoudig te bereiden zijn.

Eet smakelijk!

Minder zout. Lekker gezond.

Inhoud

Frisse bloemkoolsoep	4
Vegetarische noedelsalade	5
Pikante kipsalade	6
Gegrilde vis	7
Varkenshaas met peultjes	8
Broccolisalade met pinda's	9
Pittige paksoi met tempé	10
Rijst met paddenstoelen en tofu	11
Nasi goreng	12
Indische hete makreel	13



Frisse bloemkoolsoep

Ingrediënten 2 personen

- stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)
- 1 stengel citroengras of 1 theelepel serehpoeier
- ½ rode peper
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine bloemkool (ca. 500 gram)
- 2 eetlepels olie
- 1 theelepel kerriepoeier
- 1 theelepel geelwortel (kurkuma)
- 100 gram kipfilet
- 1 eetlepel sojasaus met minder zout of ketjap manis
- 1 eetlepel kokosmelk
- citroensap
- ½ bosje koriander
- 1 bruin naanbrood of 4 bruine boterhammen

Ingrediënten over?

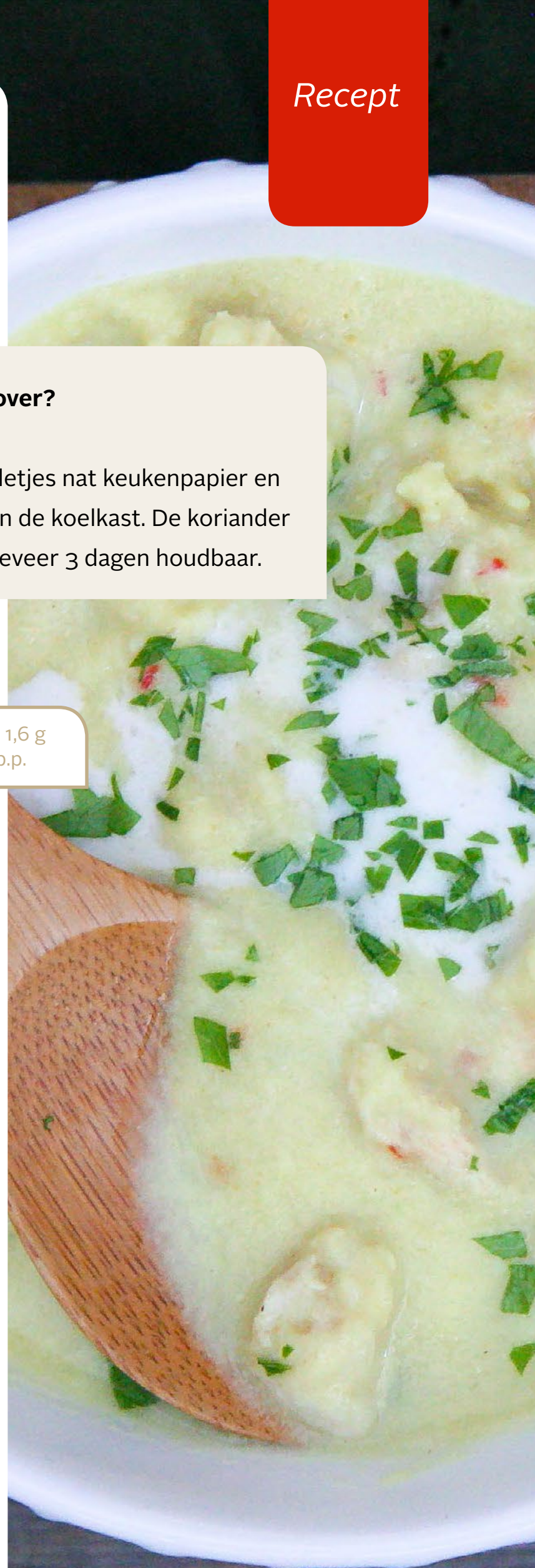
Koriander

Wikkel in 2 velletjes nat keukenpapier en bewaar onderin de koelkast. De koriander is dan nog ongeveer 3 dagen houdbaar.

Bevat 1,6 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Schil de gemberwortel en rasp het.
- 2 Was de stengel citroengras.
- 3 Snijd de peper, ui en knoflook klein.
- 4 Was de bloemkool en verdeel het in stukken.
- 5 Fruit in de olie de stengel citroengras, ui, knoflook, gember, peper, kerrie en kurkuma tot het gaat geuren.
- 6 Voeg 250 ml water, de kipfilet en bloemkool toe en kook dit 10 minuten.
- 7 Verwijder de stengel citroengras en de kipfilet.
- 8 Snijd de kipfilet klein.
- 9 Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer.
- 10 Breng dit weer aan de kook, voeg de gesneden kipfilet toe en verdun de soep met ca. 100 ml water.
- 11 Breng de soep op smaak met wat sojasaus, een beetje citroensap, de kokosmelk en klein geknipte koriander. Serveer er brood bij.



Vegetarische noedelsalade

Ingrediënten 2 personen

- 125 gram volkoren noedels
- ½ rode peper
- 2 eetlepels sojasaus of ketjap manis met minder zout
- 200 gram tempé, in kleine blokjes gesneden
- ½ eetlepel sesamzaad
- stukje gemberwortel (grootte van ½ duim)
- ¼ komkommer
- 1 paprika
- 250 gram broccoli (een halve stronk)
- 1 dunne prei
- 100 gram oesterzwammen
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel citroensap

Bevat 0,9 g
zout p.p.

Ingrediënten over?

Tempé

Bewaar afgedekt maximaal 2 dagen in de koelkast. Als je de tempé invriest, is deze nog 3 maanden houdbaar.

Bereiding

- 1 Kook de noedels in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze goed uitlekken.
- 2 Was de halve peper. Snijd de halve peper met een deel van de pitjes en 1 eetlepel sojasaus fijn.
- 3 Meng de peperpasta door de blokjes tempé.
- 4 Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan.
- 5 Schil de gember en rasp fijn.
- 6 Maak de groente schoon. Snijd de komkommer en de paprika in blokjes, de broccoli in roosjes en de prei in ringen. Borstel de oesterzwammen schoon en snijd ze in stukken.
- 7 Verwarm de olie en bak hierin de tempé kort.
- 8 Roerbak de komkommer, paprika, broccoli, prei en de oesterzwammen enkele minuten mee tot de groentes net gaar zijn.
- 9 Schep de groente uit de pan en meng ze door de noedels.
- 10 Meng 1 eetlepel water, de gember, de rest van de sojasaus en het citroensap met het achtergebleven aanbaksel en roer los.
- 11 Meng de dressing door de salade, bestrooi met sesamzaad.



Pikante kipsalade

Ingrediënten 2 personen

- 200 gram kipfilet
- 150 gram volkoren mie
- 100 gram gegrilde paprika (uit de koeling, zonder zout)
- 1 krop baby Romeinse sla
- ½ komkommer
- 1 rode peper
- 2 theelepels sesamzaad
- 1 eetlepel olie
- 2 theelepels sesamolie
- citroensap

Bevat 0,2 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Breng de kipfilet in ruim water aan de kook. Voeg, als het water kookt, de noedels toe en bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Neem de kipfilet uit de pan en laat hem afkoelen.
- 3 Snijd de paprika in repen.
- 4 Was de sla en snijd de krop in repen.
- 5 Was het stuk komkommer, halveer door de lengte en snijd het in smalle plakjes.
- 6 Maak de rode peper schoon. Verwijder de pitjes en snijd de peper in smalle ringetjes.
- 7 Snijd de kipfilet in reepjes.
- 8 Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan.
- 9 Klop een dressing van de olie, de sesamolie en wat citroensap.
- 10 Meng alles door elkaar.

Ingrediënten over?

Gegrilde paprika's

Bewaar na het openen van de verpakking maximaal 2 dagen in de koelkast. Gebruik een schone vork om ze uit de verpakking te nemen, dit voorkomt besmetting met bacteriën en schimmels. Lekker op brood of in een salade.

Gegrilde vis

Ingrediënten 2 personen

- 1 gedroogd chilipepertje
- stuk gemberwortel (grootte van 1 duim)
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel gemalen komijnzaad (djinten)
- mespunt geelwortel (kurkuma)
- 1 eetlepel citroensap
- 2 stukjes koolvisfilet of andere visfilet
- 150 gram zilvervliesrijst
- 3 eetlepels vloeibare margarine
- 400 gram snijbonen
- 2 theelepels kerriepoeder

Bevat 0,3 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Verkruiemel het pepertje.
- 2 Schil de gember en rasp het fijn.
- 3 Meng de helft van de gember door de verkruiemelde chilipeper.
- 4 Pers de knoflook er boven uit en meng de komijn, de geelwortel en het citroensap erdoor.
- 5 Wrijf de stukken vis in met het kruidenmengsel en laat afgedekt in de koelkast minstens 1 uur marineren.
- 6 Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 7 Verwarm de oven voor op de grillstand (250°).
- 8 Leg de vis in een ovenvaste schaal en verdeel er 1 eetlepel margarine over.
- 9 Laat de vis onder de hete grill in ca. 12-15 minuten gaar worden.
- 10 Maak de snijbonen schoon en snijd ze schuin af, in ruiten. Kook de snijbonen in weinig water in ca. 10 minuten gaar.
- 11 Bak de rijst met de rest van de gember en de kerrie zacht. Serveer samen met de vis en de snijbonen.

Ingrediënten over?

Verse vis

Eet verse vis bij voorkeur dezelfde dag, eventueel de volgende dag. Bewaar zo koud mogelijk: wikkel de vis in vershoudfolie, bedekt met veel ijsblokjes.

Gemberwortel

Ook lekker in combinatie met kiwi.

Varkenshaas met peultjes

Ingrediënten 2 personen

- 150 gram zilvervliesrijst
- 2 bosuitjes
- ½ komkommer
- azijn
- peper
- 200 gram peultjes
- ½ eetlepel sesamzaad
- 1 kleine varkenshaas
- 1 eetlepel olie
- 100 gram taugé
- 1 eetlepel sojasaus of ketjap met minder zout

Ingrediënten over?

Bosuitjes

Ook lekker gesnipperd op brood.

Bevat 0,9 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Maak de bosui schoon en snijd in ringen.
- 3 Was het stuk komkommer en schaaf in dunne, ronde plakjes. Maak er met de helft van de bosui, azijn en peper een salade van.
- 4 Maak de peultjes schoon en kook ze in een paar minuten beetgaar.
- 5 Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan.
- 6 Snijd de varkenshaas in dunne plakjes en maal er peper over.
- 7 Verhit de olie en roerbak hierin de plakjes varkenshaas in ca. 5 minuten bruin.
- 8 Roerbak de peultjes een paar minuten mee.
- 9 Schep op het laatste moment de taugé erdoor.
- 10 Breng op smaak met sojasaus of ketjap.
- 11 Strooi er de overgebleven ringen bosui en het sesamzaad over.
- 12 Geef de rijst en de komkommersalade erbij.



Broccolisalade met pinda's

Ingrediënten 2 personen

- 500 gram broccoli
- 2 bosuitjes
- stukje rode peper
- 1 eetlepel limoensap
- 2 theelepels vissaus
- 150 gram zilvervliesrijst
- 50 gram ongezouten pinda's
- 1 eetlepel olie

Let op vissaus bevat veel zout, gebruik er maar een klein beetje van!

Bevat 0,7 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Maak de broccoli schoon. Verdeel de groente in kleine roosjes. Schil de steel en snijd in stukjes.
- 2 Kook de broccoli in weinig water in een paar minuten beetgaar. Laat goed uitlekken.
- 3 Was de bosui en snijd in ringen.
- 4 Snijd het stukje peper in ringetjes.
- 5 Maak een dressing van het limoensap met de vissaus en de gesneden rode peper.
- 6 Meng de helft van de bosui samen met de dressing door de uitgelekte broccoli en laat afkoelen.
- 7 Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 8 Hak de pinda's grof.
- 9 Bak de rest van de bosui met de helft van de pinda's zacht in de olie. Meng dit door de gare rijst.
- 10 Strooi de rest van de pinda's over de broccoli.



Pittige paksoi met tempé

Ingrediënten 2 personen

- 150 gram tempé (vervang eventueel door tofu)
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 1 eetlepel citroensap
- 150 gram zilvervliesrijst
- 1 ui
- 1 paksoi
- 100 gram taugé
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel ketjap manis met minder zout

Bevat 0,3 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Snijd de tempé in blokjes.
- 2 Pers de knoflook boven een kom uit.
- 3 Maak de peper schoon. Snijd de helft in dunne ringen en houd apart. Snijd de andere helft heel fijn.
- 4 Meng de fijngesneden peper met de knoflook en het citroensap. Schep het mengsel door de tempé. Laat het minimaal 20 minuten op een koele plaats marineren.
- 5 Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 6 Was de paksoi en snijd in repen. Snipper de ui.
- 7 Verwarm 1 eetlepel olie en bak hierin de tempé bruin.
- 8 Voeg de helft van de ui toe en bak dit even mee.
- 9 Doe de paksoi erbij en roerbak de groente in ca. 5 minuten gaar. Breng op smaak met een scheutje ketjap.
- 10 Verwarm een eetlepel olie en fruit de rest van de ui en de achtergehouden rode peper.
- 11 Was de taugé en bak 2 minuten mee.
- 12 Meng de ui, rode peper en taugé door de rijst en geef de paksoi met tempé erbij.



Rijst met paddenstoelen en tofu

Ingrediënten 2 personen

- 150 gram zilvervliesrijst
- 400 gram sperziebonen
- 200 gram gemengde paddenstoelen
- 2 bosuitjes
- 150 gram tofu
- peper
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel tomatenpuree
- tijm

Bevat 0,1 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de rijst afkoelen.
- 2 Maak de sperziebonen schoon en kook ze in weinig water in ca. 12 minuten gaar.
- 3 Borstel de paddenstoelen schoon en snijd ze klein.
- 4 Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in smalle ringen.
- 5 Snijd de tofu in blokjes en bestrooi ze met peper.
- 6 Verwarm de olie en bak hierin de tofu bruin.
- 7 Voeg de bosui en de paddenstoelen toe en bak kort mee.
- 8 Voeg de koude rijst schep voor schep toe en laat onder voortdurend omscheppen heet worden.
- 9 Verdun de tomatenpuree met 3 eetlepels water en schep door de rijst.
- 10 Breng het gerecht op smaak met peper en tijm. Serveer de sperziebonen er los bij.

Ingrediënten over?

Tomatenpuree

Bewaar het restje in een schaaltje afgedekt maximaal 3 dagen in de koelkast. Vries eventueel in porties in plasticfolie in en bewaar maximaal 12 maanden.

Nasi goreng

Ingrediënten 2 personen

- 100 gram hamlappen
- 2 eetlepels (zonnebloem)olie
- 250 gram schoongemaakte en fijngesneden groenten: ui, prei, taugé, witte kool
- stukje rode peper, gesnipperd
- 1 knoflookteentje, geperst
- 1/2 tl laospoeder
- 1/2 tl gemberpoeder
- 1/2 tl koenjit
- 1/2 tl ketoembar
- 150 gram rijst
- 2 eieren

Bevat 0,3 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in stukjes en bak in hete olie rondom bruin.
- 2 Doe de fijngesneden groenten, rode peper en uitgeperste knoflook bij het vlees. Voeg de kruiden toe en laat het geheel circa 5 minuten goed doorwarmen.
- 3 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer vervolgens de rijst door het groentemengsel en bak het geheel nog even op.
- 4 Bak twee eieren in een beetje olie en serveer deze bovenop de rijst.

Tip: Vervang de hamlappen ook eens door kip- of kalkoenfilet.



Indische hete makreel

Ingrediënten 2 personen

- 150 gram zilvervliesrijst
- 400 gram snijbonen
- 2 moten makreel
- citroensap
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel sambal oelek met minder zout
- ½ theelepel laos
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel djahé (gemberpoeder)
- 1 eetlepel olie

Ingrediënten over?

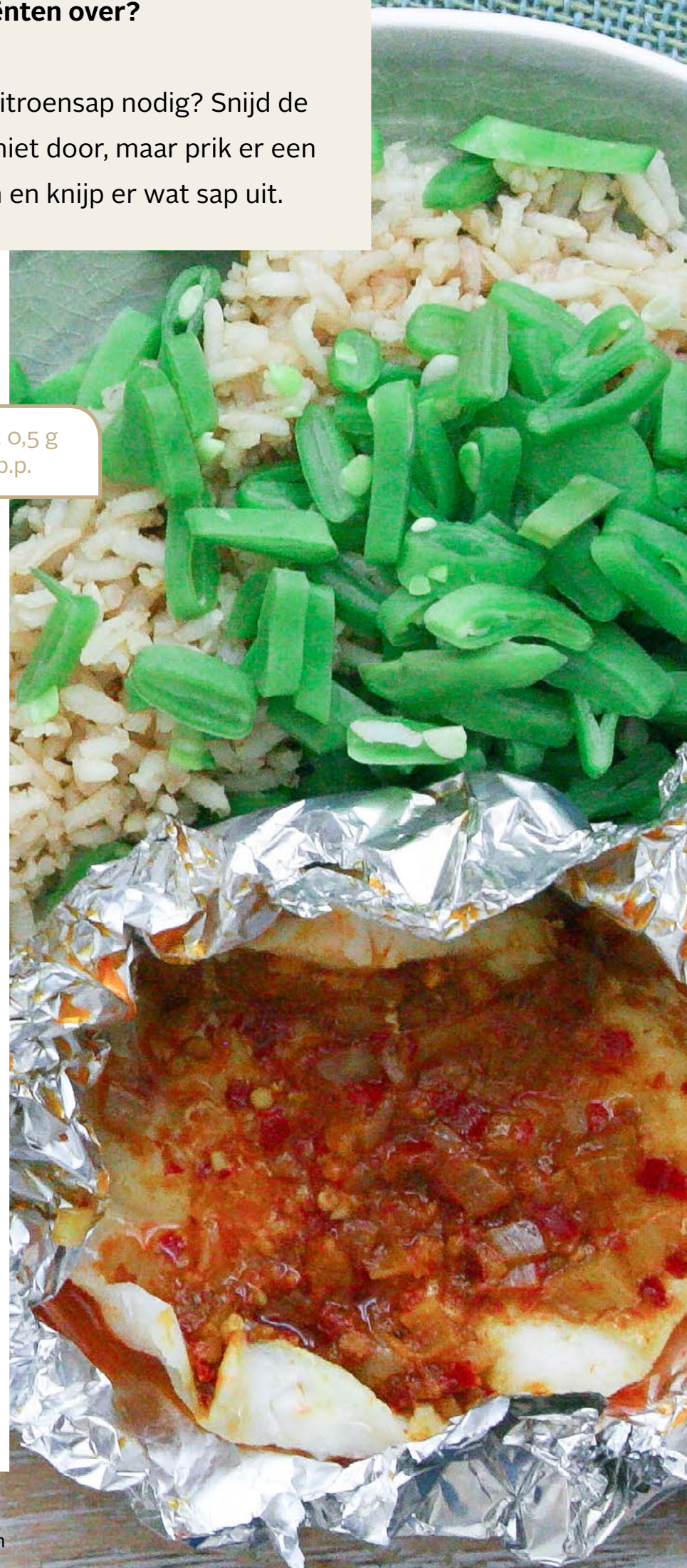
Citroen

Beetje citroensap nodig? Snijd de citroen niet door, maar prik er een gaatje in en knijp er wat sap uit.

Bevat 0,5 g
zout p.p.

Bereiding

- 1 Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Was de snijbonen, snijd ze in stukjes en kook in ca. 6 minuten gaar.
- 3 Wrijf de stukken vis in met wat citroensap en laat dit afgedekt in de koelkast 10 minuten intrekken.
- 4 Pel de sjalot en de knoflook schoon en snijd beiden heel fijn.
- 5 Voeg de sambal, de laos, de kerrie, de djahé en 1 eetlepel olie toe.
- 6 Breng water in een (stoom)pan aan de kook.
- 7 Dep de vis met keukenpapier droog. Leg ieder stuk vis op een stuk aluminiumfolie en bestrijk het met het kruidenmengsel. Vouw het folie goed dicht.
- 8 Stoom de vis in de stoompan of op een rooster in een gewone pan in 15-20 minuten gaar.
- 9 Dien de vis op met de rijst en de snijbonen.





Over dit boekje

Met de recepten in dit boekje willen we een breed publiek bewust maken van het belang van minder zout eten. Door je te laten ervaren dat koken met minder zout smaakvol is en het kan helpen (verdere) nierschade te voorkomen. Alle recepten helpen om het zoutgehalte van een maaltijd onder de 2 gram zout te houden, conform richtlijnen goede voeding. Dit zout is deels afkomstig uit van nature aanwezig natrium in de ingrediënten. De recepten zijn niet specifiek voor nierpatiënten bedoeld. Ondanks dat de informatie in dit receptenboek met de grootste zorgvuldigheid tot stand is gekomen, kan de Nierstichting niet aansprakelijk worden gesteld voor de juistheid en compleetheid van de informatie in dit receptenboekje.

De Nierstichting dankt het **Voedingscentrum** en **Nieren.nl** heel hartelijk voor hun bijdrage aan de recepten en tips.

