

Lekker gezond.

*Magazine
boordevol
zoutbewuste
kerst
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 kerstrecepten, die bovendien heel eenvoudig te bereiden zijn.

Eet smakelijk!

Minder zout. Lekker gezond.

De Nierstichting dankt het Voedingscentrum hartelijk voor het beschikbaar stellen van hun recepten!

eerlijk over eten
Voedingscentrum



ZOUTBEWUSTE KERST RECEPTEN

VOORGERECHT

PADDENSTOELENKAVIAAR	4
ARTISJOK MET GROENE DIP	5
GARNALENCOCKTAIL	6

HOOFDGERECHT

VLEES

VARKENSHAASJE MET SALIE, RAAPSTEELTJESSALADE EN AARDAPPELEN	7
LAMSFILET MET HAZELNOOTSAS, SNIJBONEN EN AARDAPPELEN	8
KONIJN MET SINAASAPPELJUS	9
KALFSENTRECOTE MET KOMIJNKANEELRUB EN BOSPEEN MET KRUIDEN-GEMBERTOPPING VAN DELICIOUS.	10

GEVOGELTE

PARELHOENFILET MET PADDENSTOELEN	11
KWARTELTJES IN DE OVEN	12

VIS

TONIJN MET BALSAMICO-OLIJVENDRESSING	13
FOREL EN PAPILLOT	14

VEGETARISCH

LINZENPATÉ MET PADDENSTOELEN EN GEPOFTE COURGETTES	15
PAPRIKA-ROZEMARIJNTAART	16
COURGETTE-AARDAPPELSCHOTEL	17

BIJGERECHT

HASSELBACK	18
GEMARINEERDE BIETJES	19
FUNGHI TRIFOLATI	20

DESSERT

GEVULDE PERZIK	21
VIJGEN GEVULD MET GEITENKAAS	22
GESTOOFD FRUIT	23

De recepten in dit receptenboekje zijn niet per se voor nierpatiënten. Wel zo veel mogelijk volgens de richtlijnen goede voeding én natuurlijk zoutbewust.

DISCLAIMER

Uitgave okt 2018 – De recepten in dit boekje zijn bedoeld om een breed publiek bewust te maken dat zoutbewust 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.

VOORGERECHT PADDENSTOELENKAVIAAR

2 personen 15-30 minuten

Ingrediënten

- 250 gram (kastanje)champignons
- 1 sjalot
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 2 sneetjes volkorenbrood
- 1 eetlepel halfvolle yoghurt
- 3 theelepels dille

Bereiding

- 1 Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
- 2 Maak de sjalot schoon en snijd hem klein.
- 3 Bak de champignons op hoog vuur in de margarine lichtbruin en neem ze uit de pan.
- 4 Bak in de achtergebleven margarine de sjalot zacht en lichtbruin.
- 5 Hak de paddestoelen klein en meng de ui er door. Laat het mengsel afkoelen.
- 6 Rooster de boterhammen bruin en snijd ze schuin door.
- 7 Roer door de champignons de yoghurt en de dille en maak dit op smaak met peper. Geef het bij het brood.

Kruidenwijzer tip:

Breng dit gerecht verder op smaak met: citroensap, kervel, peper, peterselie en tijm.



Voedingswaarden per persoon

Energie 70 kcal, Eiwit 5 gram, Koolhydraten 2 gram - Waarvan suikers 1 gram, Vet 5 gram - Waarvan verzadigd vet 1 gram, Vezels 2 gram, Zout < 0.1 gram



VOORGERECHT

ARTISJOK MET GROENE DIP

2 personen 30+ minuten

Ingrediënten

- 2 artisjokken
- citroensap
- 25 gram waterkers
- 1 eetlepel dille (vers of uit de diepvries)
- 1 theelepel mosterd
- 4 eetlepels halfvolle yoghurt
- peper

Ingrediënten over?

Mosterd: Gebruik een schone lepel om mosterd uit het potje te scheppen. Dit voorkomt besmetting met bacteriën en schimmels. Bewaar het altijd in de koelkast. De mosterd is ongeveer een half jaar houdbaar.

Energie 65 kcal, Eiwit 3 gram, Koolhydraten 10 gram - Waarvan suikers 9 gram, Vet 1 gram - Waarvan verzadigd vet 0 gram, Vezels 2 gram, Zout 0,2 gram

Bereiding

- 1 Was de artisjokken en snijd de steel en ca. 1/3 van de bovenkant af.
- 2 Knip de droge uiteinden van de grote onderste bladen af.
- 3 Kook de artisjokken in ruim water met wat citroensap in 35-40 minuten gaar. Leg er eventueel een schotel op om de artisjokken onder water te houden.
- 4 De artisjok is gaar als een blaadje makkelijk is los te trekken.
- 5 Neem de artisjokken uit het water en laat ze op de kop op een bord uitlekken en afkoelen.
- 6 Was de waterkers en pureer dit met de dille in een keukenmachine of met een staafmixer fijn.
- 7 Klop er de mosterd en de yoghurt door.
- 8 Maak de saus op smaak met peper en eventueel een drup citroensap.
- 9 Verdeel de saus over 2 kleine schaalpjes.
- 10 Trek steeds een blad van de artisjok, doop hem in de saus en zuig het blad uit.
- 11 Verwijder als alle blaadjes op zijn, het hooi. Snijd de artisjokbodem in stukjes en doop ze in de saus.





VOORGERECHT GARNALENCOCKTAIL

2 personen 0-15 minuten

Ingrediënten

- 1 vleestomaat
- 1 eetlepel slasaus 25 % olie
- 2 eetlepels Biogarde yoghurt, halfvol
- ½ eetlepel tomatenketchup
- stukje komkommer
- 100 gram gepelde garnalen
- 2 takjes peterselie

Bereiding

- 1 Ontvel de tomaat en verwijder het zachte deel met de pitjes. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- 2 Maak een sausje van de slasaus, de yoghurt, de tomatenketchup en wat peper.
- 3 Was het stukje komkommer en schaf het met een kaasschaaf in dunne slierten.
- 4 Schep de komkommer in 2 glazen coupes.
- 5 Meng de stukjes tomaat met de garnalen en verdeel dit over de coupes.
- 6 Schep het sausje er over.
- 7 Garneer met wat kleingesneden peterselie.

Ingrediënten over?

Garnalen: Garnalen bederven snel. Bewaar verse garnalen niet langer dan 1 dag in de koelkast bij een temperatuur van 4°C. Eet ze bij voorkeur op de dag van aankoop. Als ze een onaangename geur verspreiden of verkleurd zijn, dan zijn ze niet meer eetbaar.

Vries gekookte garnalen eventueel in. Ze zijn ongeveer 3 maanden in de diepvries houdbaar. Bewaar garnalen in blik of glas koel en donker. Let daarbij op de THT datum (tenminste houdbaar tot).

Voedingswaarden per persoon

Energie 120 kcal, Eiwit 10 gram, Koolhydraten 6 gram - Waarvan suikers 5 gram, Vet 6 gram - Waarvan verzadigd vet 1 gram, Vezels 1 gram, Zout 1,5 gram



HOOFDGERECHT

VARKENSHAASJE MET SALIE, RAAPSTEELTJESSALADE EN AARDAPPELEN

2 personen 30+ minuten

Ingrediënten

- 6 aardappelen
- 200 gram raapstelen
- 1 bosje radijs
- 100 gram kerstomaatjes
- azijn
- 1 eetlepel olie
- peper
- 1 kleine varkenshaas
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 10 blaadjes salie of 2 theelepels gedroogde salie

Voedingswaarden per persoon

Energie 450 kcal, Eiwit 30 gram, Koolhydraten 40 gram - Waarvan suikers 5 gram, Vet 15 gram - Waarvan verzadigd vet 3 gram, Vezels 8 gram, Zout 0,4 gram

Bereiding

- 1 Schil de aardappelen. Kook ze in weinig water met een deksel op de pan in ca. 20 minuten gaar.
- 2 Snijd de worteltjes van de raapsteeltjes. Was de raapsteeltjes voorzichtig in ruim koud water. Laat de groente goed uitlekken.
- 3 Maak de radijs en tomaatjes schoon. Snijd de radijs in plakjes en halveer de tomaatjes.
- 4 Klop een dressing van azijn, de olie en wat peper.
- 5 Meng de groente en schep de dressing er door.
- 6 Snijd de varkenshaas in plakken van 2 cm en bestrooi ze met peper.
- 7 Verwarm de margarine en bak hierin de plakken in ca. 6 minuten bruin en gaar.
- 8 Was de salie en halveer de blaadjes.
- 9 Bak de salie kort mee met het vlees.
- 10 Schep de plakken varkenshaas met de salie op een voorverwarmde schaal.
- 11 Giet 75 ml water in de pan en roer het aanbaksel los van de panbodem. Warm de jus goed door. Serveer de jus bij het vlees en de aardappelen.

Kruidenwijzer tip:

Breng dit gerecht verder op smaak met: knoflook, komijn en tijm.



HOOFDGERECHT

LAMSFILET MET HAZELNOOTSAUS, SNIJBONEN EN AARDAPPELEN

2 personen 30+ minuten

Ingrediënten

- 6 aardappelen
- 500 gram snijbonen
- 25 gram hazelnoten
- 2 stukjes lamsfilet
- peper
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- citroensap

Ingrediënten over?

Hazelnoten: Noten moeten goed afgesloten en droog worden bewaard, omdat ze gevoelig zijn voor schimmels. Het is het beste om ze koel te bewaren bij een temperatuur van ongeveer 10 tot 15 °C. Walnoten en kastanjes bederven snel, maar hazelnoten, pistachenoten en amandelen zijn wel een jaar houdbaar.

Kruidenwijzer tip:

Breng dit gerecht verder op smaak met: knoflook, koriander, munt en rozemarijn.



Bereiding

- 1 Schil de aardappelen. Kook ze in een bodempje water met een deksel op de pan in ca. 20 minuten gaar.
- 2 Maak de snijbonen schoon en snijd ze in ruiten.
- 3 Hak de hazelnoten klein.
- 4 Kook de snijbonen in weinig water in ca. 8 minuten gaar.
- 5 Bestrooi het lamsvlees met peper.
- 6 Verwarm de margarine en bak hierin het vlees aan beide zijden in ca. 6 minuten bruin en rosé van binnen.
- 7 Neem het vlees uit de pan en houd het warm.
- 8 Bak de gehakte hazelnoten kort in de achtergebleven margarine.
- 9 Voeg 50 ml water toe en breng dit aan de kook.
- 10 Maak op smaak met een beetje citroensap. Geef er de aardappelen en snijbonen bij.

Voedingswaarden per persoon

Energie 560 kcal, Eiwit 30 gram, Koolhydraten 40 gram - Waarvan suikers 2 gram, Vet 30 gram - Waarvan verzadigd vet 6 gram, Vezels 15 gram, Zout 0,2 gram



Voedingswaarden per persoon

Energie 465 kcal, Eiwit 50 gram, Koolhydraten 6 gram - Waarvan suikers 5 gram, Vet 30 gram - Waarvan verzadigd vet 8 gram, Vezels 1 gram, Zout 0,4 gram

Ingrediënten over?

Verse kruiden: Wikkel de rest van de kruiden in velletjes nat keukenpapier. Bewaar de kruiden onderin de koelkast. Ze zijn nog ongeveer 5 dagen houdbaar. Of vries de kruiden in.

HOOFGERECHT

KONIJN MET SINAASAPPELJUS

2 personen 30+ minuten

Ingrediënten

- 2 perssinaasappels
- 2 kleine konijnenbouten
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1 theelepel mosterd
- 6 blaadjes salie

Bereiding

- 1 Pers de sinaasappels uit en vul eventueel het sap met water aan tot 200 ml.
- 2 Bestrooi de bouten met peper.
- 3 Verwarm de margarine en bak hierin het vlees aan alle kanten bruin.
- 4 Voeg het sinaasappelsap en de mosterd toe en stoof het vlees in 1 uur gaar.
- 5 Roer er de kleingesneden salie door.



RECEPT
VAN
DELICIOUS.

HOOFDGERECHT KALFSENTRECOTE MET KOMIJNKANEELRUB EN BOSPEEN MET KRUIDEN-GEMBERTOPPING

4 personen
lactosevrij / glutenvrij / zoutbewust
25+ minuten

Ingrediënten

- 4 kalfsentrecotes of -oesters
- 1 tl gemalen komijn
- ¼ tl gemalen kaneel
- 1 tl knoflookpoeder
- ¼ tl gemalen witte peper
- 3 tl gedroogde peterselie
- 800 g (gekleurde) bospeentjes
- 6 el olijfolie extra vierge
- 2 cm gemberwortel, geschild
- verse groene kruiden (½ bosje dille, peterselie of koriander
- 1 citroen

Bereiding

- 1 Laat het vlees op kamertemperatuur komen.
- 2 Voor de rub meng je de komijn met kaneel, het knoflookpoeder, de peper en gedroogde peterselie. Wrijf het vlees er goed mee in.
- 3 Snijd het loof van de bospeentjes (houd apart) en schrap ze. Kook de bospeentjes beetgaar, in ± 6-10 min.
- 4 Verhit in de koekenpan 3 el olijfolie. Bak het vlees 2 min. per kant bruin en vanbinnen rosé, mals en sappig. Laat het vlees verpakt in aluminiumfolie 5 min. rusten.
- 5 Rasp intussen de gember boven de 3 el olijfolie.
- 6 Hak wat apart gehouden mals loof van de bospeen met de verse groene kruiden grof.
- 7 Meng de kruiden door de gemberolie en breng de kruidentopping op smaak met 1 el citroensap.
- 8 Snijd de rest van de citroen in partjes.
- 9 Leg de kalfsentrecotes met de bospeen op de 4 borden. Top de bospeentjes met de kruidentopping en bestrooi met peper.
- 10 Serveer met de partjes citroen. Lekker met geroosterde krieltjes.

KRUIDEN

zijn het nieuwe zout

Met droge specerijen maak je snel en simpel een geweldige smaakboost voor vlees, vis of eieren. Wrijf de rub goed in de kalfsentrecote. Verse groene kruiden voeg je vlak voor het serveren toe, zo maak je zout overbodig.

HOOFDGERECHT

PARELHOENFILET MET PADDENSTOELEN

2 personen 0-15 minuten

Ingrediënten

- 2 parelhoenfilets
- 100 gram (grot)champignons
- 100 gram oesterzwammen
- 1 sjalot
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 2 eetlepels kookroom

Ingrediënten over?

Oesterzwammen: Bewaar oesterzwammen in een papieren zak of plastic bakje. Ze zijn 2 à 3 dagen houdbaar in de koelkast. Eet paddenstoelen niet rauw. Bak overgebleven oesterzwammen met wat prei en eet dit op brood.

Bereiding

- 1 Bestrooi de parelhoenfilets met peper.
- 2 Maak de paddenstoelen schoon. Snijd de champignons in plakken en de oesterzwammen in repen.
- 3 Maak de sjalot schoon en snijd hem klein.
- 4 Verwarm de margarine en bak het vlees hierin in ca. 8 minuten bruin en bijna gaar.
- 5 Neem het vlees uit de pan en houd het warm.
- 6 Bak de paddenstoelen en de sjalot snel in de achtergebleven margarine.
- 7 Voeg de room en toe met wat peper. Schep dit op de filets.

Voedingswaarden per persoon

Energie 230 kcal, Eiwit 25 gram, Koolhydraten 2 gram - Waarvan suikers 1 gram, Vet 10 gram - Waarvan verzadigd vet 3 gram, Vezels 2 gram, Zout 0,2 gram





HOOFGERECHT KWARTELTJES IN DE OVEN

4 personen 30+ minuten

Ingrediënten

- 4 schoongemaakt kwarteltjes (poelier)
- ½ eetlepel vloeibare margarine
- 1 bosuitje
- 8 gedroogde pruimen
- 3 plakjes ontbijtspek

Voedingswaarden per persoon

Energie 210 kcal, Eiwit 20 gram, Koolhydraten 8 gram - Waarvan suikers 8 gram, Vet 9 gram - Waarvan verzadigd vet 3 gram, Vezels 3 gram, Zout 0,5 gram

Ingrediënten over?

Ontbijtspek: Bewaar ontbijtspek afgedekt maximaal 7 dagen in de koelkast.

Bereiding

- 1 Neem de kwartels 1 uur voor de bereiding uit de koelkast.
- 2 Bestrijk een braadslee met wat margarine. Warm de oven voor op 220° C.
- 3 Maak de bosui schoon en snijd hem klein.
- 4 Neem de pitten uit de pruimen en snijd de pruimen klein.
- 5 Knip 1 plakje ontbijtspek klein en meng er de pruimen en de bosui door.
- 6 Bestrooi de kwartels van binnen en van buiten met peper.
- 7 Vul de kwartels met het pruimenmengsel.
- 8 Leg de kwartels met de pootjes naar boven in de braadslee. Bedek elke kwartel met ½ plakje ontbijtspek.
- 9 Bak de kwartels in de hete oven in 20 minuten gaar.
- 10 Neem ze uit de oven. Dek ze af met een dubbele laag aluminiumfolie en laat ze 10 minuten rusten.



HOOFDGERECHT

TONIJN MET BALSAMICO-OLIJVENDRESSING

2 personen 0-15 minuten

Ingrediënten

- 5 zwarte olijven
- 2 stukjes tonijnfilets
- 1 eetlepel olie
- 6 blaadjes basilicum
- 1 eetlepel balsamico azijn

Bereiding

- 1 Ontpit de olijven eventueel en snijd ze in plakjes.
- 2 Bestrooi de tonijn met peper.
- 3 Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de tonijn in ca. 4 minuten aan beide zijden bruin.
- 4 Leg de vis op verwarmde borden.
- 5 Neem de pan van het vuur en roer de azijn door de olie. Roer het aanbaksel goed los.
- 6 Was de basilicum en scheur de blaadjes.
- 7 Voeg de olijven en de basilicum toe en warm dit even door. Schep de dressing naast de vis.

Ingrediënten over?

Verse vis bewaar je het beste zo koud mogelijk. Eet verse vis bij voorkeur dezelfde dag, eventueel de volgende dag. De vis is het best te bewaren door hem in vershoudfolie te wikkelen en met heel veel ijsblokjes bedekken.

Kruidenwijzer tip: Breng dit gerecht verder op smaak met: citroensap, knoflook, koriander, oregano en peper



Voedingswaarden per persoon

Energie 200 kcal, Eiwit 25 gram, Koolhydraten 1 gram - Waarvan suikers 0 gram, Vet 10 gram - Waarvan verzadigd vet 2 gram, Vezels 0 gram, Zout 0,8 gram

HOOFDGERECHT FOREL EN PAPILLOT

2 personen 30+ minuten hoofdgerecht

Ingrediënten

- 150 gram champignons
- 1 sjalot of stukje ui
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 2 kleine forellen
- 2 schijven citroen

Materialen

- aluminiumfolie

Bereiding

- 1 Warm de oven voor op 175° C.
- 2 Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
- 3 Pel de sjalot en snijd hem klein.
- 4 Bak de sjalot en de champignons zacht in de margarine. Verdeel dit over 2 stukken aluminiumfolie.
- 5 Bestrooi de forellen aan de binnen- en buitenkant met peper en leg de vissen op de champignons.
- 6 Halveer de schijven citroen en leg ze op de forel.
- 7 Vouw het folie goed dicht en leg de pakketjes op de bakplaat van de oven.
- 8 Laat de forel in 20 minuten gaar worden.

Ingrediënten over?

Champignons: Bak overgebleven champignons met een beetje ui of prei en eet ze op brood. Rauwe champignons zijn in de koelkast nog 3 dagen houdbaar. Bewaar champignons in een papieren zak of plastic bakje. Ze zijn 2 à 3 dagen houdbaar in de koelkast.

Voedingswaarden per persoon

Energie 235 kcal, Eiwit 35 gram, Koolhydraten 1 gram - Waarvan suikers 1 gram, Vet 10 gram, Waarvan verzadigd vet 2 gram, Vezels 1 gram, Zout 0,3 gram

Kruidenwijzer tip:

Breng dit gerecht verder op smaak met: knoflook, peterselie, selderij en tijm





HOOFDGERECHT LINZENPATÉ MET PADDENSTOELEN EN GEPOFTE COURGETTES

4 personen 30+ minuten hoofdgerecht

Ingrediënten

- 200 gram groene linzen of 2 blikjes linzen (uitlekgewicht totaal 500 gram)
- 2 laurierblaadjes
- 1 rode ui
- ½ winterwortel
- 1 stengel bleekselderij
- 2 eetlepels olijfolie
- teentjes (verse) knoflook
- 50 gram hazelnoten of walnoten
- 100 gram gegrilde paprika (koeling, zonder zout)
- 3 eieren
- tijm
- 1 eetlepel mosterd
- 4 smalle kleine courgettes
- rozemarijnnaaldjes
- 400 gram gemengde paddenstoelen
- 1 dunne prei
- 1 eetlepel vloeibare margarine

Materialen

- Cakevorm inhoud 1 liter

Bereiding

- 1 Was de linzen en kook ze in ruim water met de laurierblaadjes in ca. 40 minuten gaar.
- 2 Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, het stuk wortel in blokjes en de bleekselderij in boogjes.
- 3 Fruit de groente in 1 eetlepel olie zacht. Pers er 1 teentje knoflook boven uit. Laat dit afkoelen.
- 4 Hak de noten grof.
- 5 Snijd de paprika klein.
- 6 Warm de oven voor op 180° C. Bestrijk de vorm met een beetje olie.
- 7 Giet de gare linzen af en laat ze een beetje afkoelen. Pureer de helft van de linzen met een staafmixer.
- 8 Klop de eieren los en meng er tijm, de mosterd en eventueel wat peper door. Roer er de gepureerde linzen door.
- 9 Meng dit met de groente, de paprika, de noten en de hele linzen. Schep dit in de vorm.
- 10 Schuif een bakplaat iets onder het midden van de oven en zet de paté er op. Bak de paté 30 minuten in de hete oven.
- 11 Was de courgettes en snijd de steelaanzet eraf. Maak om de 4 cm een inkeping in de courgettes.
- 12 Pel teentjes knoflook en snijd ze in dunne plakjes. Vul de inkepinkjes van de courgettes met een plakje knoflook en wat rozemarijn. Bestrijk de courgettes met wat olijfolie.
- 13 Leg de courgettes op de bakplaat bij de paté in de oven. Laat ze in 15 minuten gaar poffen en de paté bruin kleuren.
- 14 Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakken of parten.
- 15 Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
- 16 Bak de prei zacht in de margarine. Bak de paddenstoelen kort mee en maak het op smaak met peper en wat tijm.
- 17 Stort de paté en snijd hem in plakken. Leg op borden 2 plakken paté, een gepofte courgette en wat van de paddenstoelen.

Voedingswaarden per persoon

Energie 435 kcal, Eiwit 25 gram, Koolhydraten 30 gram - Waarvan suikers 7 gram, Vet 20 gram - Waarvan verzadigd vet 3 gram, Vezels 15 gram, Zout 0,4 gram



HOOFDGERECHT

PAPRIKA-ROZEMARIJNTAART

2 personen 30+ minuten

Ingrediënten

- ½ eetlepel rozemarijnaaldjes
- ca. 100 ml water
- 100 gram volkorenmeel
- 100 gram bloem
- 1 theelepel gedroogde gist
- 2 eetlepels (olijf)olie
- 4 paprika's
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine ui
- 1 laurierblad
- 50 gram ongezouten cashewnoten
- kropsla
- stuk komkommer
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- azijn
- bieslook

Voedingswaarden per persoon

Energie 670 kcal, Eiwit 20 gram, Koolhydraten 85 gram - Waarvan suikers 10 gram, Vet 25 gram - Waarvan verzadigd vet 4 gram, Vezels 15 gram, Zout < 0.1 gram

Bereiding

- 1 Hak de rozemarijnaaldjes klein.
- 2 Verwarm het water tot lauwwarm.
- 3 Meng het volkorenmeel en de bloem en meng de gedroogde gist er door.
- 4 Meng er het water en 1 eetlepel olie door en kneed het tot een soepel deeg. Kneed de rozemarijnaaldjes door het deeg. Laat het deeg op een warme plaats afgedekt met een schone theedoek 45 minuten rijzen.
- 5 Warm de oven voor op 200° C.
- 6 Maak de paprika's schoon en snijd ze in repen.
- 7 Pel de ui en de knoflook en snijd het klein.
- 8 Verwarm de rest van de olie en fruit hierin de ui zacht.
- 9 Voeg de paprika's, de knoflook, het laurierblad en wat peper toe. Stoof de paprika's 10 minuten zacht.
- 10 Hak de cashewnoten grof en meng ze door de paprika. Schep het mengsel in een oenvaste schaal.
- 11 Rol het deeg uit tot een lap iets groter dan de schaal.
- 12 Bedek de schaal met het deeg en prik er met een vork wat gaatjes in. Bestrijk het deeg met wat olie.
- 13 Bak de taart in het midden van de hete oven in ca. 20 minuten gaar en bruin.
- 14 Maak de groente schoon.
- 15 Maak een dressing van de yoghurt, azijn en kruiden en meng dit door de groente.

HOOFDGERECHT

COURGETTE- AARDAPPELSCHOTEL

2 personen 30+ minuten hoofdgerecht

Ingrediënten

- 500 gram aardappelen
- 400 gram courgettes
- 2 tomaten
- 4 eieren
- 200 ml halfvolle melk
- 1 volkoren beschuit
- 2 eetlepels geraspte kaas, 30+ oud

Voedingswaarden per persoon

Energie 495 kcal, Eiwit 30 gram, Koolhydraten 55 gram - Waarvan suikers 10 gram, Vet 15 gram - Waarvan verzadigd vet 7 gram, Vezels 7 gram, Zout 0,9 gram

Bereiding

- 1 Schil de aardappelen en kook ze net gaar.
- 2 Warm de oven voor op 175° C.
- 3 Snijd de aardappelen in plakken.
- 4 Was de courgettes en snijd ze in plakken.
- 5 Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- 6 Schik de plakken aardappel en courgette om en om in een ovenvaste schaal.
- 7 Verdeel de stukjes tomaat er over.
- 8 Klop de eieren los met de melk en voeg wat peper toe.
- 9 Schenk dit mengsel over de aardappelen, courgette en tomaat.
- 10 Meng de fijngemaakte beschuit met de kaas en strooi dit over de schotel.
- 11 Laat het gerecht in het midden van de hete oven in ca. 35 minuten gaar worden en bruin kleuren.

Kruidenwijzer tip:

Breng dit gerecht verder op smaak met: basilicum, kervel, oregano, peterselie en rozemarijn.



BIJGERECHT HASSELBACK

2 personen 30+ minuten

Ingrediënten

- 400 gram middelgrote vastkokende aardappelen
- takjes verse tijm en oregano of 1 theelepel gedroogde Provençaalse kruiden
- 2 eetlepels (olijf)olie

Bereiding

- 1 Warm de oven voor op 200° C.
- 2 Boen de aardappelen goed schoon.
- 3 Snijd de aardappelen om de halve centimeter diep in en leg ze in een ovenvaste schaal. Steek in de inkepingen een takje tijm of oregano of strooi er wat gedroogde kruiden in.
- 4 Druppel de olie over de aardappelen.
- 5 Bak de aardappelen in de hete oven in 1 uur gaar en bruin.

Voedingswaarden per persoon

Energie 235 kcal, Eiwit 3 gram, Koolhydraten 30 gram - Waarvan suikers 0 gram, Vet 10 gram - Waarvan verzadigd vet 2 gram, Vezels 3 gram, Zout < 0.1 gram

Ingrediënten over?

Aardappelen: Bewaar aardappelen op een donkere koele plaats. De beste temperatuur ligt tussen 4 en 7° C. Door te veel licht worden ze groen en ontstaat de giftige stof solanine. Als aardappelen te warm worden bewaard gaan ze uitlopen. Verwijder deze uitlopers en snijd het plekje er goed uit.

Kruidenwijzer tip:

Breng dit gerecht verder op smaak met: knoflook en paprikapoeder.





BIJGERECHT GEMARINEERDE BIETJES

2 personen 30+ minuten

Ingrediënten

- 2-3 eetlepels balsamicoazijn
- 1 eetlepel olie
- 2 theelepels dille (vers of diepvries)
- 400 gram gekookte bieten
- 1 zakje (± 30 gram) rucola

Bereiding

- 1 Maak een marinade van de azijn, de olie, wat peper en de dille.
- 2 Stroop het vel van de bietjes en schaaft de bieten in dunne plakjes.
- 3 Schep de marinade erdoor en laat dit op een koele plaats 1 uur intrekken.
- 4 Schik in een schaal de rucola en schep de bietjes er op.

Voedingswaarden per persoon

Energie 115 kcal, Eiwit 3 gram, Koolhydraten 10 gram - Waarvan suikers 10 gram, Vet 5 gram - Waarvan verzadigd vet 1 gram, Vezels 6 gram, Zout 0,3 gram

Ingrediënten over?

Rode bietjes: Bewaar gekookte bietjes afgedekt in de koelkast nog maximaal 2 dagen. Vries de bietjes eventueel in. Snijd ze in blokjes of plakjes, verpak in een diepvrieszakje of doosje en bewaar nog maximaal 3 maanden in de diepvries.

Kruidenwijzer tip:

Breng dit gerecht verder op smaak met: bonenkruid, dragon en komijn.



BIJGERECHT FUNGHI TRIFOLATI

2 personen 15-30 minuten

Ingrediënten

- 200 gram oesterzwammen of champignons
- 2 teentjes knoflook
- 4 takjes peterselie
- 1 eetlepel olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie 70 kcal, Eiwit 4 gram, Koolhydraten 1 gram - Waarvan suikers 0 gram, Vet 5 gram - Waarvan verzadigd vet 1 gram, Vezels 1 gram, Zout < 0.1 gram

Kruidenwijzer tip:

Breng dit gerecht verder op smaak met: citroensap, kervel, peper, peterselie en tijm.



Bereiding

- 1 Maak de paddenstoelen schoon.
- 2 Snijd de oesterzwammen in repen of de champignons in vieren.
- 3 Maak de knoflook schoon en snijd de teentjes in plakjes.
- 4 Was de peterselie en knip het klein.
- 5 Verwarm de olie en fruit hierin de knoflook goudgeel.
- 6 Voeg de paddenstoelen toe en bak ze op hoog vuur gaar.
- 7 Neem de pan van het vuur en meng er de peterselie en wat peper door.
- 8 Geef de paddenstoelen op kamertemperatuur.





DESSERT GEVULDE PERZIK

2 personen 0-15 minuten

Ingrediënten

- 2 perziken
- 1 (oud) bitterkoekje
- 1 ei
- ½ eetlepel suiker
- 1 theelepel citroensap

Voedingswaarden per persoon

Energie 115 kcal, Eiwit 5 gram, Koolhydraten 15 gram - Waarvan suikers 15 gram, Vet 3 gram - Waarvan verzadigd vet 1 gram, Vezels 2 gram, Zout < 0.1 gram

Bereiding

- 1 Warm de oven voor op 175 °C.
- 2 Schil de perziken, neem de pit er uit en hol de vruchten eventueel wat uit. Verkruimel het bitterkoekje.
- 3 Splits het ei en klop de dooier los.
- 4 Vermeng de koekkrumels met het vruchtvlees, de losgeklopte eierdooier, de helft van de suiker en het citroensap.
- 5 Vul hiermee de perzikhelften en plaats ze in een ovenvaste schaal.
- 6 Klop het eiwit met de rest van de suiker stijf, verdeel dit over de perziken en plaats ze in de oven.
- 7 Bak de perziken in 20 minuten heet en goudbruin. Dien ze heet op.

Ingrediënten over?

Perzik: bewaar steenvruchten zoals perziken in de koelkast.

DESSERT

VIJGEN GEVULD MET GEITENKAAS

2 personen 0-15 minuten

Ingrediënten

- ½ eetlepel ongezouten gepelde pistachenootjes
- 4 verse vijgen
- 25 gram verse geitenkaas
- ½ eetlepel vloeibare honing

Voedingswaarden per persoon

Energie 155 kcal, Eiwit 4 gram, Koolhydraten 25 gram - Waarvan suikers 25 gram, Vet 4 gram - Waarvan verzadigd vet 2 gram, Vezels 2 gram, Zout 0,2 gram

Bereiding

- 1 Hak de pistachenootjes grof.
- 2 Was de vijgen en snijd ze aan de bovenkant kruislings diep in, zodat ze als een bloem open vallen. Plaats de vijgen op bordjes en vul ze met de geitenkaas.
- 3 Druppel de honing er over en strooi de pistachekruimels er over.

Ingrediënten over?

Zachte geitenkaas: Gebruik een schoon mes om wat uit het pakje te scheppen. Dit voorkomt besmetting met gisten en schimmels. Bewaar de rest van de geitenkaas goed verpakt maximaal 4 dagen in de koelkast.



DESSERT GESTOOFD FRUIT

2 personen 0-15 minuten

Ingrediënten

- 1 eetlepel (tropische) vruchtenlimonadesiroop zonder suiker
- ½ vanillestokje
- 1 stevige handpeer
- 1 appel
- 2 (bloed)sinaasappels
- 100 ml magere (Griekse) yoghurt

Bereiding

- 1 Meng de limonadesiroop met 50 ml water in een pan.
- 2 Snijd het vanillestokje open en doe het bij de limonade. Laat dit 10 minuten zacht trekken.
- 3 Maak het fruit schoon.
- 4 Snijd de peer en de appel in vieren en leg ze in de siroop.
- 5 Laat dit in ca. 10 minuten zacht worden.
- 6 Snijd de sinaasappels in plakken en halveer ze.
- 7 Meng de sinaasappelplakken er door en laat het afkoelen.
- 8 Verwijder het vanillestokje.
- 9 Verdeel de compote over 2 coupes en schep er wat yoghurt op.

Voedingswaarden per persoon

Energie 155 kcal, Eiwit 4 gram, Koolhydraten 30 gram - Waarvan suikers 25 gram, Vet 1 gram - Waarvan verzadigd vet 0 gram, Vezels 4 gram, Zout 0,1 gram

Ingrediënten over?

Yoghurt: Gooi yoghurt niet direct weg na het verlopen van de THT-datum. Kijk, ruik en proef een beetje om de kwaliteit te beoordelen. Rasp een halve komkommer en pers een teentje knoflook uit. Roer er yoghurt door voor een snelle tzatziki. Eet de tzatziki als saus bij een warme maaltijd of met brood.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

