



Aangepast koken met kruiden

(AZ-Sint Jan, afd. Nefrologie)

Ruud 's Kookboek

Aangepast koken met kruiden

Kookboek voor dialysepatiënten



<i>Ovenschotel met aardappelpuree, bloemkool en gehakt</i>	01
<i>Quiche met broccoli en zalm</i>	02
<i>Gegrild lamsvlees met aubergines en tzatziki</i>	03
<i>Vlaamse stoverij met bruin bier</i>	04
<i>Kippenstoofpotje</i>	05
<i>Spaghetti bolognaise</i>	06
<i>Rijst met quorn en groentjes</i>	07
<i>Hamburger</i>	08
<i>Toast met platte kaas en radijzen</i>	09
<i>Suikervrije pruimenconfituur</i>	10



Ovenschotel met aardappelpuree, bloemkool en gehakt

Voor 2 personen, bereidingstijd: 75 minuten

Ingrediënten

- 250 gram aardappelen
- 250 gram bloemkool
- 200 gram rundsgehakt
- 50 ml halfvolle melk
- 20 gram geraspte Mozzarella
- olijfolie
- nootmuskaat
- peper

Bereiding

Kook de aardappelen in ongezoeten water. Stamp ze tot puree en voeg wat melk toe. Kruid de puree af met nootmuskaat en peper. Kook ondertussen de bloemkool in ongezoeten water en voeg peper toe. Laat de oven voorverwarmen op 180°C en bak het gehakt in wat olijfolie. Neem een ovenschotel en werk in laagjes. Bedek als eerste de ovenschotel met gehakt. Hierboven komt de bloemkool. Bedek uiteindelijk de bloemkool met de puree. Gratineer met wat geraspte Mozzarella. Plaats de ovenschotel gedurende +/- 30 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

Voedingswaarde voor 1 persoon (helft van een ovenschoteltje)

- Energie: 290 kcal
- Natrium: 76 mg
- Kalium: 583 mg
- Fosfor: 213 mg



Quiche met broccoli en zalm

Voor 4 personen, bereidingstijd: 60 minuten

Ingrediënten

- 1 vel kruimeldeeg
- 1 broccoli
- 400 gram rauwe zalm
- 1 eetlepel vetstof
- 200 ml volle room
- 3 eieren
- ½ koffielepel paprikapoeder
- peper

Bereiding

Kook de broccoli in ongezouten water. Bak de zalm in de vetstof en verdeel in kleine stukjes. Rol het deeg uit in een taartvorm en prik met een vork enkele gaatjes in de deegbodem. Meng de room met de eieren en voeg peper en paprikapoeder toe. Verdeel de broccoli en de zalm over het deeg en voeg het roommengsel toe. Plaats de quiche 30 tot 40 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

Voedingswaarde voor 1 persoon (2 taartstukjes)

- Energie: 576 kcal
- Natrium: 353 mg
- Kalium: 659 mg
- Fosfor: 425 mg



Gegrild lamsvlees met aubergines en tzatziki

Voor 4 personen, bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

- 4 lamssteaks (100 gram per stuk)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 koffielepels honing
- 2 teentjes knoflook, versnipperd
- 1 koffielepel oregano
- 1 aubergine, in lange plakjes
- 1 citroen
- 8 sneetjes toastbrood
- 50 gram rucola
- peper

Voor de tzatziki:

- 200 gram Griekse yoghurt
- ½ komkommer
- 1 teentje knoflook, versnipperd
- 1 ½ eetlepel olijfolie
- 1 handvol verse dille

Bereiding

Er zijn twee mogelijke manieren om dit gerecht te bereiden: Op de barbecue of in een grillpan met wat olijfolie. Verwarm de barbecue of verhit de pan. Meng de olijfolie met de honing, look en oregano. Kruid bij met een flinke snijf peper. Strijk het lamsvlees in met de marinade. Snijd de citroen doormidden en leg op de barbecue of in de pan, dit met de opengesneden kant naar beneden. Grill het lamsvlees en de aubergineplakjes 3 minuten aan elke kant. Rooster vervolgens het toastbrood in de broodrooster. Was en schil ondertussen de komkommer. Meng deze met de yoghurt, knoflook en olijfolie in een apart potje. Garneer met een takje verse dille. Kruid af met versgemalen peper. Verdeel het vlees en de aubergines over de borden. Werk af met rucola, citroensap en enkele druppels olijfolie. Serveer samen met de tzatziki en de toast.

Voedingswaarde voor 1 persoon (1 lamssteak met 50 gram tzatziki)

- Energie: 518 kcal
- Natrium: 483 mg
- Kalium: 683 mg
- Fosfor: 334 mg



Vlaamse stoverij met bruin bier

Voor 4 personen, bereidingstijd: ± 2 uur

Ingrediënten

- 2 uien
- 30 gram plantaardige vetstof
- 400 gram rundsstoofvlees
- 500 ml bruin bier
- 1 witte boterham
- 1 eetlepel mosterd
- 1 takje tijm
- 1 laurierblad
- 1 koffielepel maïszetmeel

Bereiding

Snijd de gepelde uien in grote stukken. Smelt de vetstof tot ze goudbruin is en voeg het stoofvlees toe. Kruid met peper van de molen. Voeg de uien toe en laat meestoven. Blus het stoofvlees met het bier. Leg er een boterham op, bestreken met wat mosterd. Voeg tijm en laurier toe en laat het geheel smoren onder een deksel op een laag vuur. Afhankelijk van het vlees duurt dit 1 à 2 uur. Bind de saus met wat maïszetmeel.

TIP: Voor een nog betere smaak kan u een gietijzeren pot gebruiken.

Voedingswaarde voor 1 persoon

- Energie: 285 kcal
- Natrium: 174 mg
- Kalium: 460 mg
- Fosfor: 253 mg



Kippenstoofpotje

Voor 4 personen, bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten

- 40 gram witte rijst (of Jasmine of Basmati)
- 4 kleine kippenbouten (+/- 110 gram vlees)
- Plantaardige vetstof
- 1 ui
- 2 wortelen
- ½ courgette
- 2 rapen
- 20 gram gember
- Enkele takjes koriander
- Enkele blaadjes munt
- 2 teentjes knoflook
- 2 rode chilipepers
- ½ koffielepel paprikapoeder
- ½ koffielepel komijn
- ½ koffielepel kurkuma
- ½ koffielepel harissa
- 1 liter natrium- en kaliumarme bouillon
- peper

Bereiding

Laat de vetstof smelten in een grote pot. Kruid de kippenbouten met peper en leg ze in de pot, draai deze regelmatig om. Kook de rijst. Snijd de knoflook en de chilipepers fijn en voeg deze bij de kippenbouten. Snijd de ui en de geschilde gember in schijfjes en snijd de rapen, de wortelen en de courgetten in grove stukken. Voeg alles bij de kippenbouten en roer goed. Bevochtig de kippenbouten en groenten met de natrium- en kaliumarme bouillon. Voeg er de fijngemalen kurkuma, het paprikapoeder, de komijn en wat harissa aan toe. Laat alles 30 à 45 minuten verder sudderen tot de kip gaar is. Hak de koriander en de munt fijn en voeg ze toe aan de rijst. Kruid af met peper.

Voedingswaarde voor 1 persoon (1 kippenbout met 125 gram groenten en 180 gram rijst)

- Energie: 284 kcal
- Natrium: 153 mg
- Kalium: 542 mg
- Fosfor: 264 mg



Spaghetti bolognaise

Voor 4 personen, bereidingstijd: 50 minuten

Ingrediënten

- 2 ajuinen
- 2 teentjes knoflook, versnipperd
- 3 tomaten zonder pitjes
- 1 rode paprika
- 100 gram champignons
- 400 gram rundsgehakt
- 400 gram spaghetti
- 1 blokje natrium- en kaliumarme bouillon
- 1 koffielepel gedroogde tijm
- 1 koffielepel provençaalse kruiden
- 1 koffielepel provençaalse kruiden
- 1 gedroogd laurierblad
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 1 snuifje cayennepeper
- 2 koffielepels paprikapoeder
- peper
- olijfolie
- scheutje rode wijn (optioneel)
- ½ chilipeper, fijngesneden zonder zaadjes (optioneel)

Bereiding

Fruit de ajuin en de look in een scheut olijfolie. Voeg de gedroogde tijm en provençaalse kruiden toe. Voeg nu ook de fijngesneden paprika toe en laat even stoven. Pel ondertussen de tomaten en verwijder de pitjes. Snijd in kleine stukjes. Voeg de tomaten toe bij de gestoofde groenten en breng op smaak met de oregano, het paprikapoeder en de cayennepeper. Ook het laurierblad mag nu bij de gestoofde groenten gebracht worden. U kan eventueel een scheutje rode wijn toevoegen. Voor een pikante toets kan u eventueel wat chilipeper toevoegen. Doe er als laatste nog het kalium- en fosforarme bouillonblokje bij. Laat +/- 30 minuten sudderen zonder deksel op een zacht vuur. Bak het gehakt in wat olijfolie en kruid af met peper. Kook de pasta gaar en bak ondertussen de champignons in wat olijfolie. Haal het laurierblad uit de tomatensaus en mix deze fijn. Meng het gehakt en de champignons onder de gemixte saus en warm de saus nog even op. Serveer eventueel met wat geraspte Mozzarella.

TIP: Hoe meer geraspte Mozzarella u toevoegt, hoe hoger het kalium- en fosforgehalte van dit gerecht.

Voedingswaarde voor 1 persoon

Zonder geraspte Mozzarella:

- Energie: 511 kcal
- Natrium: 173 mg
- Kalium: 681 mg
- Fosfor: 291 mg

Met 1 eetlepel geraspte Mozzarella:

- Energie: 539 kcal
- Natrium: 189 mg
- Kalium: 689 mg
- Fosfor: 316 mg



Rijst met quorn en groentjes

Voor 4 personen, bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

- 400 gram quornblokjes
- 2 wortelen (200 gram)
- 1 courgette (250 gram)
- 1 ui
- 250 gram rijst
- 1 koffielepel kurkuma
- peper
- olijfolie
- koriander (optioneel)

Voor de marinade:

- 20 gram gember
- 1 teentje knoflook
- 2 el vloeibare honing

Bereiding

Meng de geraspte gember, de geperste knoflook en de vloeibare honing in een kom. Roer de quornblokjes onder en laat 1 uur marineren. Snijd de wortelen in fijne staafjes van 4 à 5 cm lengte en kook ze gedurende 5 minuten in warm water. Haal de zaadlijsten uit de ongeschilde courgette en snijd ze in fijne staafjes van 4 à 5 cm. Snijd de ui in halve maantjes. Kook de rijst in water met de kurkuma. Verhit de olijfolie in een kookpot en bak de ui tot deze glazig is. Voeg de courgette en wortel toe en roerbak gedurende 5 minuten. Kruid naar smaak met peper en voeg eventueel de fijngehakte koriander toe. Roer de quornblokjes met de marinade onder de groentjes en laat sudderen tot alles goed warm is.

Voedingswaarde voor 1 persoon

- Energie: 413 kcal
- Natrium: 324 mg
- Kalium: 435 mg
- Fosfor: 268 mg



Hamburger

Voor 4 personen, bereidingstijd: 60 minuten

Ingrediënten

- 4 hamburgers (puur rundvlees, 100 gram per stuk)
- 4 ciabattabroodjes
- 1 tomaat in schijfjes
- 60 gram rucola
- peper
- Voor de uienconfituur:
 - 1 rode ui
 - 1 eetlepel arachideolie
 - 1 eetlepel kristalsuiker
 - 1 eetlepel balsamicoazijn

Bereiding

Voor de uienconfituur: Hak de rode ui in fijne schijven. Plaats een kleine pan met de arachideolie op het vuur. Voeg de uiringen toe en strooi er de suiker over. Voeg af en toe wat water toe zodat de confituur niet kan aanbranden. Laat 45 à 60 minuten karamelliseren op een laag vuurtje en blus met een eetlepel balsamicoazijn.

Bak de broodjes goudbruin in de oven op 180°C. Grill de hamburgers en kruid af met peper. Snijd het broodje open en leg de hamburger ertussen. Besmeer deze met de uienconfituur. Werk de hamburger af met wat tomaat en rucola.

Voedingswaarde voor 1 persoon

- Energie: 392 kcal
- Natrium: 481 mg
- Kalium: 542 mg
- Fosfor: 294 mg



Toast met platte kaas en radijzen

Voor 2 personen, bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten

- 6 sneden toastbrood
- 150 gram volle platte kaas
- ½ sjalot, heel fijn versnipperd
- 2 eetlepels fijngesnipperde bieslook
- 6 radijzen
- 1 koffielepel geraspte citroenschil
- olijfolie
- peper

Bereiding

Bak het toastbrood goudbruin in een flinke scheut olijfolie. Leg deze daarna op keukenpapier (zodat dit het overtollige vet kan absorberen). Meng de platte kaas met de gesnipperde sjalot en bieslook en breng op smaak met peper. Verdeel de platte kaas over de toastjes. Snijd de radijzen in fijne schijfjes en sprenkel er wat olijfolie over. Leg op elk toastje een 6-tal schijfjes radijs. Werk af met wat peper en geraspte citroenschil.

Voedingswaarde voor 1 persoon (3 broodjes)

- Energie: 530 kcal
- Natrium: 476 mg
- Kalium: 281 mg
- Fosfor: 166 mg



Suikervrije pruimenconfituur

Voor 2 potten confituur van 300 g, bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

- 1 zakje pectine
- 1 kg verse pruimen
- 2 g zoetstof (zoals Stevia)

Benodigheden

- twee confituurpotten

Bereiding

Kook het gewassen en in stukjes gesneden fruit op een zacht vuurtje. Laat een bodempje water in de pot staan, zodat het niet kan aanbranden. Strooi er de pectine over. Laat het daarna nog 1 minuut al roerend goed koken. Laat afkoelen en breng op smaak met het zoetmiddel. Verdeel het mengsel over de confituurpotten. Sluit onmiddellijk en ze draai om. Bewaar in de koelkast. Een geopende confituur pot is nog 1 week houdbaar.

TIP: Je kan deze confituur bereiden met alle soorten fruit die een laag kaliumgehalte hebben: aardbeien, ananas, appel, bosbessen, braambes, mandarijn, clementine, mango, peer, pompelmoes, pruimen, sinaasappel, veenbessen en watermeloen.

Voedingswaarde voor 1 eetlepel confituur (20 g)

- Energie: 8 kcal
- Natrium: 0,27 mg
- Kalium: 50,93 mg
- Fosfor: 5,87 mg



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

