

Lekker gezond.

*Magazine
boordevol
zoutbewuste
zomer
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 zomerrecepten, die bovendien heel eenvoudig te bereiden zijn.

Eet smakelijk!

Minder zout. Lekker gezond.



Inhoud.

Een lekkere zomer kan met minder zout! Ontdek het met deze recepten.

Vis

Vispakketje op de barbecue	3
Gevuld forelletje	4

Vlees

Spareribs met een zuurtje	5
Kip met zelfgemaakte kipkruiden	6

Vega

Vegaspiesjes voor op de barbecue	7
Gegrilde groenten van de barbecue	8
Pieper de Patatas	9

Sauzen

Rucolapesto	10
Yoghurt-avocadodip	10

Salade

Fruitige vijgensalade met geitenkaas	11
Quinoasalade met kip	12

Toet

Zelfgemaakte kruidige fruitijsjes	13
3 variaties:	
• Watermeloen met limoen en munt	
• Aardbei met basilicum	
• Peer met limoen en dragon	



Vispakketje op de barbecue

Barbecuegerecht

Ingrediënten (2 personen):

- Vis naar keuze (bv kabeljauw, zalm, zeebaars), 200 gram
- Knoflook, 1 teentje (fijn gehakt)
- Courgette, ½ (in schijfjes)
- Citroen, (in schijfjes)
- Dille, handvol (fijn gehakt)
- Viskruiden zonder zout:
dille 1 theelepel,
peterselie 1 theelepel,
dragon 1 theelepel
- Peper
- Olijfolie, 2 eetlepels

- Aluminiumfolie

Bereidingswijze:

- Leg 2 stukken aluminiumfolie klaar (groter dan de vis).
- Snijd de vis in twee stukken (indien nodig).
- Leg de vis op de folie, besprenkel het met de olie en smeer in met de kruiden.
- Leg de knoflook, courgette, dille en citroen op of in de buikholte van de vis.
- Vouw het pakketje goed dicht.
- Leg de pakketjes op de barbecue en bak deze ongeveer 10 minuten.



Gevuld forelletje

Barbecuegerecht

Ingrediënten (4 personen):

- Forellen, 4 stuks
- Olijfolie, 2 eetlepels
- Bosuitjes, 3 stuks (gesneden)
- Knoflook, 2 teentjes (fijn gehakt)
- Hazelnoten, handje (fijn gehakt)
- Sinaasappel, 2 stuks (schil geraspt en in partjes)
- Basilicum, bosje (deel fijngehakt)
- Keukengaren (geweekt)

Bereidingswijze:

- Bak de bosui en knoflook in de olijfolie.
- Voeg de hazelnoten na ongeveer 2 minuten toe en bak totdat het goudbruin is.
- Doe alles in een mengkom en voeg de rasp van de sinaasappel, de sinaasappelpartjes en de basilicum toe. Meng goed door.
- Stop de vulling in de buikholte van de forel. Maak de forel dicht met keukengaren. Zorg dat het garen geweekt is zodat het niet verbrandt op de barbecue.
- Bestrijk de forellen met een beetje olie en grill ze op de barbecue.



Spareribs met een zuurtje

Barbecuegerecht

Ingrediënten (8 personen):

- Spareribs, 2 kilo
- Knoflook, 4 teentjes (fijn gehakt)
- Honing, 4 eetlepels
- Abrikozenjam, 3 eetlepels
- Tomatenpuree, 6 eetlepels
- Zoutarme ketjap manis, 2 eetlepels
- Olijfolie, 2 eetlepels
- Limoen, 2 stuks (sap en schil geraspt)
- Sinaasappel, 1 stuk (geraspt)
- Gemberpoeder, 1 eetlepel
- Paprikapoeder, 1 eetlepel
- Peper

Bereidingswijze:

- Meng de knoflook, honing, abrikozenjam, tomatenpuree, ketjap, limoenrasp, limoensap, sinaasappelrasp, gemberpoeder, paprikapoeder en peper.
- Leg de spareribs in de marinade en zet 30 minuten in de koelkast.
- Verwarm intussen de oven voor op 180°C.
- Laat de spareribs ongeveer 15 minuten in het midden van de oven garen.
- Zet de temperatuur vervolgens lager naar 150°C en laat het vlees nog 30 minuten zachtjes verder garen. Bedruip het vlees tussentijds regelmatig met de marinade.
- Zodra de spareribs gaar zijn, grill ze de laatste 10 minuten op de barbecue voor een knapperig korstje.



Kip met zelfgemaakte kipkruiden

Barbecuegerecht

Ingrediënten (4 personen):

- Kippendijen, 200 gram (in blokjes)
- Olijfolie, 4 eetlepels
- Paprikapoeder, 8 theelepels
- Uienpoeder, 4 theelepels
- Korianderpoeder, 1 thee­lepel
- Knoflookpoeder, 3 theelepels
- Peper, 2 theelepels
- Tijm, 3 theelepels
- Chilipoeder, 1 thee­lepel
- Basilicumpoeder, 2 theelepels
- Courgette, 2 stuks (in schijven)
- Limoen, 2 stuks (sap)
- Knoflook, 12 teentjes (gepeld)
- Rode paprika, 2 stuks (in reepjes gesneden)
- Pijnboompitten, 75 gram
- Barbecue spiezen (geweekt in water)

Bereidingswijze:

- Voeg alle kruiden samen in een kom.
- Meng goed door en doe de olijfolie erbij.
- Wentel de kippenblokjes erdoor.
- Rijg dan de spiezen met kip, paprika, courgette en een teentje knoflook en zo door.
- Besprenkel met een beetje limoensap.
- Leg de spiezen op de barbecue en rooster ze in 10 minuten helemaal gaar. Draai de spiezen regelmatig om.
- Rooster intussen de pijnboompitjes en bestrooi de geroosterde spiezen hiermee zodra ze klaar zijn.



Vegaspiesjes voor op de barbecue

Barbecuegerecht

Ingrediënten (4 personen):

- Tofu, 400 gram (in blokjes)
- Rode peper, ½ stuk (fijn gehakt, zonder zaadlijst)
- Knoflook, 2 stuks (fijn gehakt)
- Gember, stuk van 3 cm (geraspt)
- Koriander, 1/2 bosje (fijn gehakt)
- Natriumarme sojasaus, 4 eetlepels
- Honing, 1 eetlepel
- Sesamololie, 2 eetlepels

- Barbecue spiesen (geweekt in water)

Bereidingswijze:

- Meng de rode peper, knoflook, gember, koriander, sojasaus, honing en sesamololie.
- Snijd de tofu in plakjes van 5 cm.
- Doe ze voorzichtig in een schaal en schenk de marinade erover.
- Laat ongeveer 30 minuten marineren in de koelkast en keer af en toe.
- Rijg de plakken in de lengte aan een spies en leg ze op de barbecue.
- Grill ze in ongeveer 8 minuten goudbruin. Keer regelmatig.



Gegrilde groenten van de barbecue

Barbecuegerecht

Ingrediënten (4 personen):

- Olijfolie, 4 eetlepels
- Knoflook, 1 teentje (uitgeperst)
- Balsamico-azijn (of -crème), naar smaak
- Aubergine, 1 stuk (in schijven)
- Courgette, 1 stuk (in schijven)
- Rode paprika, 2 stuks (in reepjes)
- Groene asperges, 100 gram
- Ui, 2 stuks (in schijven)
- Tijm, bosje (gerist)
- Peper

Bereidingswijze:

- Meng de knoflook en de tijm met 2 eetlepels van de olie.
- Besprenkel de gesneden groenten met de knoflook-tijm-olie en doe de balsamico-azijn (of -crème) eroverheen.
- Grill de groenten op de barbecue in ongeveer 5 tot 10 minuten gaar. Keer halverwege.
- Doe de groenten in een schaal en besprenkel met de rest van de olie en nog een beetje peper.



Pieper de Patatas

Ingrediënten (4 personen):

- Zoete aardappels, 500 gram
- Rozemarijn, 1 theelepel
- Knoflook, 2 teentjes (geperst)
- Chilipoeder, 2 theelepels
- Ahornsiroop, 1 eetlepel
- Olijfolie, 2 eetlepels

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Kook de aardappelen beetgaar in ongeveer 15 minuten. Giet af, laat afkoelen en snijd in blokjes.
- Meng vervolgens de kruiden, ahornsiroop en olie.
- Doe de aardappelblokjes erbij, meng goed door en leg in een ovenschaal.
- Zet het ongeveer 15 minuten in de oven en hussel de aardappelen een paar keer.
- Zodra een vork er makkelijk doorheen gaat, zijn de aardappels klaar.



Rucolapesto

Ingrediënten (4 personen):

- Pijnboompitten, 100 gram
- Knoflook, 2 teentjes
- Basilicum, bosje
- Rucola, 75 gram, (als vervanger voor de Parmezaanse pittigheid)
- Olijfolie, 40 ml
- Azijn, 1 eetlepel

- Blender of keukenmachine

Bereidingswijze:

- Doe alle ingrediënten in de blender of keukenmachine en meng totdat het een pasta wordt.

Yoghurt-avocadodip

Ingrediënten (4 personen):

- Avocado, 1 stuk (ontpit en in stukjes gesneden)
- Knoflook, 1 teentje (ontveld)
- Griekse yoghurt, 200 ml
- Dille, bosje
- Olijfolie, 2 eetlepels
- Komkommer (geschild, zaadlijst verwijderd en in blokjes)
- Peper

- Blender of keukenmachine

Bereidingswijze:

- Doe de avocado, knoflook en dille in een blender of keukenmachine en pureer.
- Breng op smaak met peper.
- Roer het mengsel in een kom en doe de Griekse yoghurt, olijfolie en komkommer erdoor.



Fruitige vijgensalade met geitenkaas

Ingrediënten (4 personen):

- Vijgen, 4 verse (gewassen en in vieren gesneden)
- Aardbeien, bakje (gekroond en in plakjes gesneden)
- Frambozen, bakje
- Spinazie, 100 gram (gewassen)
- Veldsla, 100 gram (gewassen)
- Cherrytomaatjes, 12 stuks
- Bosui, 3 stuks (gesneden)
- Verse geitenkaas, 120 gram
- Ongezouten walnoten, één handje
- Balsamico-azijn (of -crème), 1 eetlepel
- Olijfolie, 3 eetlepels

Bereidingswijze:

- Doe de spinazie, veldsla, bosuitjes en cherrytomaatjes in een saladekom.
- Meng de balsamico-azijn (of -crème) en de olijfolie en sprenkel over de salade.
- Rooster de walnoten kort en laat afkoelen.
- Verdeel de salade over 4 borden en leg de aardbeien, frambozen, vijgen en walnoten er bovenop.
- Strooi de geitenkaas over de salade heen.



Quinoasalade met kip

Ingrediënten (4 personen):

- Quinoa, 300 gram
- Rode peper, 1 stuk (zaadlijst verwijderd)
- Bladspinazie, 100 gram (gewassen)
- Lente-uitjes, 4 stuks
- Koriander, 1 bosje
- Verse munt, 1 bosje (alleen de blaadjes)
- Kippenhaasjes, 400 gram
- Paprikapoeder, 1 theelepel
- Olijfolie, 3 eetlepels
- Rode paprika, 2 stuks (in blokjes gesneden)
- Mango, 1 stuk (geschild en in blokjes gesneden)
- Limoen, 2 stuks
- Tuinkers, 1 klein bakje
- Peper

- Keukenmachine

Bereidingswijze:

- Breng de quinoa met ruim water in de pan aan de kook.
- Doe de rode peper, spinazie, lente-uitjes, munt en koriander (houd een paar blaadjes apart) in de keukenmachine en hak alles fijn.
- Wrijf de kippenhaasjes in met peper en paprikapoeder. Bak ze met 2 eetlepels olijfolie in de koekenpan in 8 à 10 minuten gaar. Haal de kip eruit en zet weg.
- Bak de paprikablokjes in dezelfde koekenpan, schep ze regelmatig om.
- Giet de quinoa intussen af en spoel af met koud water. Giet opnieuw af en schep in een grote schaal.
- Hussel het fijngehakte spinaziemengsel erdoor, knijp de limoenen erboven uit, doe de olijfolie erbij en meng alles goed.
- Strooi de stukjes mango en de gebakken paprika over de quinoa.
- Snijd de kip in reepjes en hussel die door de salade.
- Strooi de apart gehouden blaadjes koriander en de tuinkers erover.



Zelfgemaakte kruidige fruitijsjes

Watermeloen met limoen en munt

Ingrediënten (voor 6 ijsjes):

- Watermeloen, 500 gram (in stukjes gesneden)
- Limoen, ½ stuk (uitgeperst)
- Munt, 6 – 8 blaadjes

- Blender
- IJsvormpjes

Peer met limoen en dragon

Ingrediënten (voor 6 ijsjes):

- Peer, 4 grote rijpe peren (geschild en in blokjes gesneden)
- Limoen, 1 stuk (sap)
- Honing, 1 eetlepel
- Dragon, 2 takjes (blaadjes)

- Blender
- IJsvormpjes

Aardbei met basilicum

Ingrediënten (voor 6 ijsjes):

- Verse basilicum, 2 takjes (blaadjes)
- Aardbeien, 250 gram (gekroond)
- Water, 250 ml

- Blender
- IJsvormpjes

Bereidingswijze:

- Pureer alle ingrediënten tot een gladde massa.
- Schenk deze in de ijsvormpjes en laat ze 3 – 5 uur opstijven in de vriezer.

Natuurlijk ook heerlijk als tussendoortje op een zomerse dag.



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

Speciaal voor mensen met ernstige nierschade of mensen die een specifiek dieet krijgen voorgeschreven hebben we een kookboek. Ga hiervoor naar www.nierstichting.nl/etenmetplezier

DISCLAIMER

Uitgave juni 2016 – De recepten in dit boekje zijn bedoeld om een breed publiek bewust te maken dat zoutarm 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.

www.nierstichting.nl/zout



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

