

# Lekker gezond.

*Magazine  
boordevol  
zoutbewuste  
stamppot  
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.



## ZOUTBEWUSTE STAMPPOTTEN

### VLEES

<b>MULTI-CULTI STAMPPOT</b>	<b>3</b>
<b>STAMPPOTJE MET RODE BIET</b>	<b>4</b>
<b>STAMPPOT SPRUITJES MET VLEESREEPJES</b>	<b>5</b>

### VEGA

<b>IERSE STAMPPOT</b>	<b>6</b>
<b>STAMPPOT PAKSOI MET CHAMPIGNONS EN TEMPÉ</b>	<b>7</b>
<b>SELDERIJSTAMPPOT MET WALNOTEN</b>	<b>8</b>
<b>ZOETE AARDAPPELSTAMPPOT MET RAUWE ANDIJVIE</b>	<b>9</b>

### VIS

<b>STAMPPOT SPRUITJES MET OLIJVEN</b>	<b>10</b>
<b>STAMPPOT BOERENKOOL MET MAKREEL</b>	<b>11</b>

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.



## HOOFDGERECHT MULTI-CULTI STAMPPOT

2 personen 30+ minuten

### Ingrediënten

- 600 gram aardappelen of bataten (zoete aardappel)
- 600 gram prei
- 2 eetlepels olie
- 2 theelepels garam masala of kerriepoeder
- 1 theelepel sambal oelek
- 1 eetlepel ketjap manis
- ½ theelepel djinten (komijn)
- ½ theelepel djahé (gemberpoeder)
- stukje ui
- 6 takjes koriander
- 3 takjes peterselie
- 200 gram rundertartaar
- mespunt kaneel
- 150 ml halfvolle melk

### Voedingswaarden per persoon

Energie 575 kcal, Eiwit 30 gram, Koolhydraten 65 gram - Waarvan suikers 10 gram, Vet 20 gram - Waarvan verzadigd vet 5 gram, Vezels 10 gram, Zout 0,9 gram

### Bereiding

- 1 Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook de aardappelen gaar.
- 2 Maak de prei schoon en snijd de groente in brede ringen.
- 3 Smoor de prei in 1 eetlepel olie met de garam masala, de sambal, de ketjap, de djinten en de djahé in enkele minuten gaar.
- 4 Snijd het stukje ui klein en knip de koriander en de peterselie fijn.
- 5 Maak de tartaar aan met de ui, de koriander, de peterselie, peper en wat kaneel en vorm er kleine balletjes van.
- 6 Bak de gehaktballetjes in de rest van de olie in ca. 8 minuten gaar en bruin.
- 7 Verwarm de melk.
- 8 Stamp de gare aardappelen fijn en maak er met de melk een puree van.
- 9 Roer de prei er door en maak de stamppot op smaak met eventueel wat peper.
- 10 Geef de gehaktballetjes er bij.

## HOOFDGERECHT STAMPPOTJE MET RODE BIET

2 personen 30+ minuten

### Ingrediënten

- 600 gram aardappelen
- 500 gram gare rode bietjes
- 1 kleine ui
- 3 kruidnagels
- 1 laurierblad
- azijn
- 1 theelepel suiker
- ca. 100 ml bouillon met minder zout
- 1 bosuitje

### Bereiding

- 1 Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.
- 2 Maak de bietjes schoon en snijd ze in reepjes.
- 3 Maak de ui schoon en snijd hem klein.
- 4 Verwarm de bietjes in een bodempje water met de ui, de kruidnagels, het laurierblad, wat azijn en suiker.
- 5 Giet de gare aardappelen af en stamp ze fijn.
- 6 Meng er de bietjes door en maak er met de hete bouillon een smeuge stamppot van.
- 7 Snijd het bosuitje in ringen en meng ze door de stamppot.

### Ingrediënten over?

Bosuitjes: Gebruik de rest van de bosuitjes gesnipperd op brood, door de soep of in een salade. Bewaar bosuitjes maximaal 1 week in de koelkast

### Menusuggestie

Lekker met een runderworstje.

### Hiervoor heb je nodig...

- 2 runderbraadworstjes
- 1 eetlepel vloeibare margarine

### Voedingswaarden per persoon incl. menusuggestie

Energie 535 kcal, Eiwit 25 gram, Koolhydraten 65 gram - Waarvan suikers 15 gram, Vet 15 gram - Waarvan verzadigd vet 5 gram, Vezels 10 gram, Zout 1,8 gram

**Kruidenwijzer tip:** maak de stamppot op smaak met bonenkruid, dille, dragon en komijn.



## HOOFDGERECHT STAMPPOT SPRUITJES MET VLEESREEPJES

2 personen 30+ minuten

### Ingrediënten

- 500 gram aardappelen
- 400 gram spruitjes
- 2 ongepaneerde varkensschnitzels
- 1 ui
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- ca. 150 ml halfvolle melk
- nootmuskaat
- shoarma- of goulashkruiden zonder zout

### Bereiding

- 1 Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.
- 2 Maak de spruitjes schoon en snijd ze in tweeën. Kook de spruitjes in weinig water in ca. 4 minuten gaar.
- 3 Snijd het vlees in smalle repen.
- 4 Pel de ui en snijd hem in halve ringen.
- 5 Bak het vlees in de hete margarine in 4 minuten gaar en bruin.
- 6 Bak de laatste minuut de ringen ui mee.
- 7 Verwarm de melk.
- 8 Maak van de gare aardappelen met de hete melk, peper en wat nootmuskaat een puree. Schep de gare spruitjes er door.
- 9 Roer wat shoarma- of goulashkruiden door het vlees en warm dit even mee. Schep het vleesmengsel op de stamppot.

### Voedingswaarden per persoon

Energie 500 kcal, Eiwit 40 gram,  
Koolhydraten 55 gram - Waarvan suikers  
8 gram, Vet 10 gram - Waarvan verzadigd vet  
3 gram, Vezels 15 gram, Zout 0,4 gram

**Kruidenwijzer tip:** maak de  
stamppot op smaak met peterselie  
en salie.





## HOOFDGERECHT IERSE STAMPPOT

2 personen 30+ minuten

### Ingrediënten

- 600 gram aardappelen
- ½ groene kool of 400 gram gesneden groene kool
- 1 dunne prei
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- ca. 150 ml halfvolle melk
- nootmuskaat

### Voedingswaarden per persoon incl. menusuggestie

Energie 495 kcal, Eiwit 20 gram, Koolhydraten 60 gram - Waarvan suikers 5 gram, Vet 15 gram - Waarvan verzadigd vet 3 gram, Vezels 15 gram, Zout 0,3 gram

### Ingrediënten over?

Kool: Verpak een stuk kool in plastic folie en bewaar nog 3-5 dagen in de koelkast. Maak er een [koolsalade](#) van, bijvoorbeeld met een yoghurt dressing.

### Bereiding

- 1 Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.
- 2 Maak de kool schoon en snijd hem in smalle repen.
- 3 Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
- 4 Verwarm de margarine en roerbak hierin de groene kool en de prei in een paar minuten gaar.
- 5 Verwarm de melk.
- 6 Maak van de gare aardappelen met de hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
- 7 Meng de geroerbakte groente er door en strooi er nog wat nootmuskaat over.

### Menusuggestie

Lekker met blokjes gebakken tofu.

### Hiervoor heb je nodig...

- 150 gram tofu
- gerookt paprikapoeder
- 1 eetlepel vloeibare margarine

**Kruidenwijzer tip:** maak de stamppot op smaak met gember, komijn, koriander en oregano.





## HOOFDGERECHT STAMPPOT PAKSOI MET CHAMPIGNONS EN TEMPÉ

2 personen 30+ minuten

### Ingrediënten

- 500 gram aardappelen
- 150 gram champignons
- 1 kleine ui
- 1 struik paksoi
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 150 gram tempé
- gemberpoeder
- gemalen komijn of koriander
- ca. 150 ml halfvolle melk
- nootmuskaat

### Bereiding

- 1 Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.
- 2 Maak de groente schoon. Snijd de champignons in kwarten, de ui in snippers en de paksoi in repen.
- 3 Snijd de tempé in blokjes.
- 4 Fruit de ui in de margarine glazig.
- 5 Bak de tempé mee bruin. Strooi er wat gemberpoeder en gemalen komijn of koriander over.
- 6 Bak de champignons en de paksoi kort mee.
- 7 Verwarm de melk.
- 8 Maak van de gare aardappelen met de hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
- 8 Schep het paksoimengsel er door.

### Voedingswaarden per persoon

Energie 460 kcal, Eiwit 20 gram, Koolhydraten 50 gram - Waarvan suikers 10 gram, Vet 15 gram - Waarvan verzadigd vet 3 gram, Vezels 10 gram, Zout 0,3 gram



## HOOFDGERECHT SELDERIJSTAMPPOT MET WALNOTEN

2 personen 30+ minuten

### Ingrediënten

- 600 gram aardappelen
- 500 gram knolselderij
- 3 stengels bleekselderij
- 50 gram ongezoeten walnoten
- ca. 150 ml halfvolle melk
- 1 theelepel mosterd
- paar blaadjes van de bleekselderij of bladselderij

### Ingrediënten over?

**Bleekselderij:** Bewaar de rest van een struik bleekselderij verpakt in plastic nog maximaal 7 dagen in de koelkast. Gebruik bleekselderij om te roerbakken, op brood, in een tomatensaus of maak er [soep](#) van.

**Kruidenwijzer tip:** maak de stamppot op smaak met nootmuskaat, oregano, salie en venkel.



### Bereiding

- 1 Schil de aardappelen.
- 2 Maak het stuk knolselderij schoon en snijd het in blokjes.
- 3 Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in boogjes.
- 4 Kook de aardappelen met de knolselderij en de bleekselderij in weinig water gaar.
- 5 Breek de walnoten grof.
- 6 Verwarm de melk.
- 7 Maak van de aardappelen en groente met hete melk en de mosterd een smeelige puree.
- 8 Snijd het selderijblad klein en meng het door de stamppot.
- 9 Strooi de walnoten er over.

### Voedingswaarden per persoon

Energie 545 kcal, Eiwit 15 gram, Koolhydraten 65 gram - Waarvan suikers 6 gram, Vet 20 gram - Waarvan verzadigd vet 3 gram, Vezels 15 gram, Zout 0,7 gram





## HOOFDGERECHT ZOETE AARDAPPELSTAMPPOT MET RAUWE ANDIJVIE

2 personen 15-30 minuten

### Ingrediënten

- 1 grote zoete aardappel (bataat)
- 3 aardappelen
- 2 grote uien
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 150 gram tofu
- chilipoeder
- 1 struikje andijvie (300 gram)
- 100 ml halfvolle melk

### Bereiding

- 1 Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook de aardappelen in weinig water in ca. 15 minuten gaar.
- 2 Pel de uien en de knoflook en snijd ze in snippers. Fruit de uien en de knoflook in de margarine op heel laag vuur zacht.
- 3 Snijd de tofu in reepjes en bestrooi ze met chilipoeder.
- 4 Voeg de tofureepjes toe en bak ze mee.
- 5 Was de andijvie en snijd de struik in smalle repen.
- 6 Verwarm de melk.
- 7 Maak van de gare aardappelen en de hete melk een puree.
- 8 Meng er de uien met tofu en de andijvie door.
- 9 Warm het geheel goed door en maak de stampot op smaak met wat peper.

### Voedingswaarden per persoon

Energie 460 kcal, Eiwit 15 gram, Koolhydraten 60 gram - Waarvan suikers 20 gram, Vet 15 gram - Waarvan verzadigd vet 3 gram, vezels 10 gram, Zout 0,3 gram

**Kruidenwijzer tip:** maak de stampot op smaak met koriander, nootmuskaat en peterselie.



## HOOFDGERECHT STAMPPOT SPRUITJES MET OLIJVEN

2 personen 30+ minuten

### Ingrediënten

- 600 gram aardappelen
- 400 gram spruitjes
- 1 kleine ui
- 2 ansjovisfilets (blikje)
- 1 eetlepel olie
- 5 zwarte olijven zonder pit
- 100 ml halfvolle melk

### Bereiding

- 1 Schil de aardappelen en halveer ze.
- 2 Maak de spruitjes schoon.
- 3 Kook de aardappelen 10 minuten in weinig water.
- 4 Voeg de spruitjes toe en kook dit in 10 minuten verder gaar.
- 5 Pel de ui en snijd hem klein.
- 6 Snijd de ansjovisfilets in stukjes.
- 7 Fruit de ui in de olie glazig. Bak de ansjovisfilets mee en laat ze in de olie smelten.
- 8 Halveer de olijven.
- 9 Verwarm de melk.
- 10 Giet de gare aardappelen en spruitjes af. Stamp dit grof en maak er met de hete melk een grove puree van.
- 11 Meng de ui en de olijven door de stamppot.

### Voedingswaarden per persoon

Energie 410 kcal, Eiwit 15 gram, Koolhydraten 60 gram - Waarvan suikers 6 gram, Vet 10 gram  
Waarvan verzadigd vet 2 gram, Vezels 15 gram,  
Zout 1,2 gram



## HOOFDGERECHT

# STAMPPOT BOERENKOOL MAKREEL

2 personen 30+ minuten

### Ingrediënten

- 600 gram aardappelen
- 750 gram panklare boerenkool of 1 pak diepvries boerenkool (450 gram)
- ca. 150 ml halfvolle melk
- 2 augurken
- 200 gram gestoomde makreel

### Bereiding

- 1 Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
- 2 Breng de aardappelen met de boerenkool in een bodempje water aan de kook. Kook dit in ca. 25 minuten gaar.
- 3 Breng de melk aan de kook.
- 4 Stamp de aardappelen met de boerenkool klein en maak er met hete melk een stampot van.
- 5 Hak de augurkjes klein en meng ze er door.
- 6 Verdeel de makreel in stukjes en leg ze op de stampot.

### Ingrediënten over?

Gestoomde makreel: Gestoomde makreel kan min of meer ongemerkt bederven. Daarom moet bij voorverpakte gestoomde vis goed op de houdbaarheidsdatum gelet worden en moet het bewaard worden en in de koelkast bij 4°C. Na opening van de verpakking is gestoomde makreel nog 2 dagen houdbaar in de koelkast. Dat geldt ook voor niet verpakte gestoomde makreel.

Eet gestoomde makreel op brood of bij de warme maaltijd.

### Voedingswaarden per persoon

Energie 690 kcal, Eiwit 35 gram, Koolhydraten 65 gram - Waarvan suikers 5 gram, Vet 30 gram - Waarvan verzadigd vet 7 gram, Vezels 10 gram, Zout 1,1 gram





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

