



Recepten zonder zout

Inhoud

1. Natriumarme bouillon	1
2. Basisrecept gehaktbal	2
3. Varkenshaas met sinaasappelroomsaus	3
4. Goulash	3
5. Kalkoenfilet op een bedje van groenten	4
6. Kabeljauw in aluminiumfolie	5
7. Gebakken scholfilets met een kruidige preisaus	5
8. Gemarineerde vis met kruiden	6
9. Spinaziesoufflé	7
10. Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom	7
11. Broccoli met crème fraîche, ei en tomaat	8
12. Witlofsalade	9
13. Nasi goreng	9
14. Risotto met groenten en gehakt	10
15. Pasta met Bolognesesaus	10

1. Natriumarme bouillon

Bereidingstijd: 2½ uur

Ingrediënten voor 1 liter

- 200 gram runderpoulet
- ½ winterwortel
- 1 ui
- 4 peperkorrels
- 1 blaadje laurier
- selderij of maggikruid (lavas)
- tijm
- foelie
- 1 liter water

Bereidingswijze

Doe het vlees in de pan. Voeg de in stukken gesneden ui, wortel, kruiden en specerijen en het water toe. Breng dit langzaam aan de kook en laat de bouillon 2½ uur trekken. Zeef de bouillon en gebruik deze als basis voor de soep en saus. Serveer de bouillon met een schijfje citroen.

Deze bouillon bevat per kop à 200 ml 50 mg natrium.

Variatie

- Gebruik stukjes varkenspoulet, schenkel met been of kip met bot in plaats van runderpoulet.



- Gebruik een kruidenbultje en gesneden soepgroenten in plaats van wortel, ui en specerijen.
- Kook 4 eetlepels vermicelli in de bouillon gaar en voeg de laatste 5 minuten 100 gram schoongemaakte soepgroenten toe.

2. Basisrecept gehaktbal

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 ei
- 2 eetlepels paneermeel
- 200 gram rundergehakt
- (versgemalen) peper, nootmuskaat
- 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet

Bereidingswijze

Klop het ei los. Vermeng het gehakt met paneermeel, ei, (versgemalen) peper en nootmuskaat. Vorm hiervan 2 gehaktballen. Verhit het vloeibare bak- en braadvet in een braadpan en bak de gehaktballen aan alle kanten bruin.

Braad de gehaktballen ca. 20 minuten op een laag vuur, keer de gehaktballen regelmatig om. Maak de jus af met een scheutje water.

Deze gehaktbal bevat per portie 200 mg natrium.

Variatie

Maak het gehakt volgens het basisrecept en varieer met de volgende ingrediënten. De variaties zijn voor 2 personen en de toevoegingen bevatten per persoon maximaal 50 mg natrium:

- 1 eetlepel fijngehakte bieslook of peterselie
- 2 eetlepels geraspte kokos en 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel chilipoeder en 2 eetlepels maïskorrels
- 1 eetlepel rozijnen en ½ theelepel kaneel
- 1 teentje knoflook en ½ theelepel sambal oelek
- 2 halve in stukjes gesneden abrikozen, 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten, 1 eetlepel gesnipperde koriander, ½ theelepel kaneel
- 1 eetlepel paprikapoeder, 1 gesnipperde ui, ½ in stukjes gesneden paprika
- ½ eetlepel gemberpoeder, ½ theelepel komijn (djinten), ½ theelepel ketoembar (gemalen koriander)



3. Varkenshaas met sinaasappelroomsaus

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram varkenshaas
- (versgemalen) peper
- 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet
- 1 bolletje gember
- 2 eetlepels gembersiroop
- 100 ml sinaasappelsap
- 100 ml slagroom

Bereidingswijze

Bestrooi het vlees met (versgemalen) peper. Bak het vlees in de hete boter in ca. 10 minuten gaar. Haal het vlees uit de pan en houd het warm. Snijd het bolletje gember in stukjes en doe deze samen met de gembersiroop en het sinaasappelsap bij het braadvet in de pan. Laat het warm worden en voeg dan al roerend de slagroom toe. Snijd het vlees in schuine plakjes en leg die op een bord. Giet de saus erover.

Dit recept bevat per portie 100 mg natrium.

- Lekker met tagliatelle en broccoli.
- De sinaasappel-roomsaus is ook lekker bij eendenborstfilet.
- Als u op het vet wilt letten, vervang dan de slagroom door kookroom, koksroom of soya-cuisine van Alpro.

4. Goulash

Bereidingstijd: 1½ - 2½ uur

Ingrediënten voor 2 personen

- 250 gram runderlappen
- 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet
- 2 kleine uien
- 1 paprika
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 2 eetlepels bloem
- 2 eetlepels tomatenpuree
- (versgemalen) peper
- 200 – 250 ml water

Bereidingswijze

Snijd de runderlappen in stukken. Bak de stukken vlees in het hete bak- en braadvet rondom bruin. Voeg de fijngesneden ui en paprika toe en laat deze even meebakken.



Voeg de paprikapoeder, bloem, tomatenpuree en de (versgemalen) peper aan het vlees toe en meng alles goed. Giet er zoveel heet water bij, dat het vlees net onderstaat en breng het geheel aan de kook. Laat het vlees in 1 à 2 uur gaar stoven.

Dit recept bevat per portie 250 mg natrium.

- Schep een eetlepel zure room door de goulash.
- Lekker met rijst en komkommersalade.
- Vervang het rundvlees door varkenslappen.
- Als u van pittig houdt neem dan de pikante paprikapoeder in plaats van de zoete milde paprikapoeder.

5. Kalkoenfilet op een bedje van groenten

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram kalkoenfilet
- 1 theelepel kerrie
- 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet
- 4 worteltjes
- 1 kleine prei
- 100 gram witte kool
- 100 ml witte wijn
- 50 gram MonChou
- (versgemalen) peper

Bereidingswijze

Bestrooi de kalkoenfilet met de kerrie en bak de filet in het hete bak- en braadvet aan beide kanten bruin. Neem de kalkoenfilet uit de pan. Bak de in reepjes gesneden groenten 5 minuten in de achtergebleven boter. Voeg de wijn toe en breng het geheel aan de kook. Leg de kalkoenfilet op de groente en laat de filet in 10 minuten gaar worden met de deksel op de pan. Neem de kalkoenfilet uit de pan en roer wat (versgemalen) peper en de MonChou door de groenten. Schep de groenten op een bord en leg de kalkoenfilet erop.

Dit recept bevat per portie 150 mg natrium.

- Lekker met tagliatelle.



6. Kabeljauw in aluminiumfolie

Bereidingstijd: 10 minuten, oven: 15 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 100 gram venkel, prei of soepgroente
- 1 ui in ringen
- 200 gram kabeljauwfilet
- 4 eetlepels witte wijn
- 2 eetlepels (olijf)olie
- (versgemalen) peper, dille of dragon

Bereidingswijze

Vet twee stukken aluminiumfolie in met de olie. Verdeel de gesneden groenten en uiringen op de folie en leg de visfilet erop. Sprenkel de wijn erover. Bestrooi het geheel met de kruiden. Vouw de folie goed dicht en leg de pakketjes 15 minuten in het midden van een voorverwarmde oven van 200 °C. Dien de vis op in de aluminiumfolie. Dit recept bevat per portie 200 mg natrium.

- Vervang de kabeljauw door zalmforel of tongfilet.
- Lekker met gebakken aardappelen en sla.

7. Gebakken scholfilets met een kruidige preisau

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 middelgrote prei, het witte gedeelte
- 60 ml Bulgaarse yoghurt
- 60 ml crème fraîche
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel maïzena
- 3 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet
- (versgemalen) peper
- 2 scholfilets à 180 gram
- 1 theelepel kerrie
- ½ eetlepel gesnipperde bieslook
- ½ eetlepel gesnipperde kervel

Bereidingswijze

Snijd de prei in fijne reepjes. Roer de yoghurt, room, citroen en maïzena door elkaar. Smelt 1 eetlepel bak- en braadvet in een pan en stoof daarin de prei. Voeg na ca. 5 minuten het yoghurtmengsel toe, breng het tegen de kook aan en laat het mengsel ca. 3 minuten zachtjes trekken. Breng op smaak met (versgemalen) peper. Neem de pan van het vuur en houd de prei warm.



Bestrooi de vis met kerrie. Smelt 2 eetlepels bak- en braadvet in een grote koekenpan en bak de scholfilets aan één zijde in ca. 2 minuten bruin, draai ze om en bak de andere kant in 1-2 minuten mooi bruin. Strooi de kruiden in de bakboter en neem de pan van het vuur. Leg de vis op de borden, schep een beetje bak- en braadvet met kruiden over de vis en verdeel de yoghurt-prei over de borden.

Dit recept bevat per portie 200 mg natrium.

- Lekker met gekookte rijst en een groene salade.
- Voor de saus kunnen diverse kruidencombinaties worden gebruikt, bijv. peterselie en citroenmelisse, zuring en kervel of munt en peterselie.
- Vervang de scholfilet door tilapiafilet of tongfilet.

8. Gemarineerde vis met kruiden

Bereidingstijd: 30 minuten, marineren: 30 minuten, oven: 10 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 roodbaars- of doradefilets van elk 150 gram
- 1 sjalotje
- sap van ½ citroen
- 1 teentje knoflook
- ½ theelepel cayennepeper
- 1 theelepel gemalen komijn (djintan)
- ½ theelepel gemalen geelwortel (koenjit)
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel fijngehakte koriander
- 1 kleine venkelknol
- 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 190 °C. Dep de visfilets droog met keukenpapier en leg ze, naast elkaar, in een lage ovenschaal. Snipper het gepelde sjalotje fijn. Doe de citroensap in een kom en pers het gepelde knoflookteentje erboven uit.

Voeg de specerijen toe en roer alles goed door elkaar. Klop de olie erdoor en roer de ui en koriander erdoor. Schenk het mengsel over de vis en laat die, afgedekt in de koelkast, minstens 30 minuten marineren. Maak de venkel schoon, houd wat van de mooie 'veertjes' achter en snijd de knol overlangs in smalle reepjes van ca. ½ cm. Smelt het dieet bak- en braadvet in een koekenpan, roer de venkelreepjes erdoor en schenk er ca. 100 ml water bij. Breng het geheel aan de kook en laat de venkel, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken. Zet intussen de schaal met de vis, onafgedekt op een rooster, in het midden van de oven en laat de vis in ca. 10 minuten gaar worden. Schep de venkel op de borden en leg de vis met de saus erop. Garneer met de venkelveertjes.

Dit recept bevat per portie 200 mg natrium.

- Lekker met rijst of couscous en een wortelsalade.



9. Spinaziesoufflé

Bereidingstijd: 25 minuten, oven: 30-45 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 300 gram diepvriesspinazie
- 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet
- 2 eetlepels bloem
- 200 ml natriumarme bouillon
- 60 gram geraspte kaas, 33% minder zout
- 2 eierdooiers
- 2 eiwitten
- (versgemalen) peper
- eventueel knoflook

Bereidingswijze

Laat de spinazie ontdooien. Smelt de boter en roer de bloem erdoor. Laat dit mengsel even goed doorverwarmen, zonder dat het gaat verkleuren. Voeg de bouillon er al roerend aan toe en laat de saus even doorkoken. Roer er de geraspte kaas, de eierdooiers en de spinazie door. Breng het mengsel op smaak met peper en eventueel een beetje uitgeperste knoflook. Sla de eiwitten stijf en schep ze voorzichtig door het spinaziemengsel. Doe de massa over in een ingevette ovenschaal (niet meer dan 2/3 vullen). Laat de soufflé in ca. 30-45 minuten gaar worden in het midden van een voorverwarmde oven van ca. 175 °C. Dien de soufflé direct op. Dit recept bevat per portie 300 mg natrium.

- Lekker met stokbrood.
- Vervang de spinazie door gesmoorde prei.
- Vervang de spinazie door klein gesneden gekookte verse asperges.

10. Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom

Bereidingstijd: 30 minuten, oven: 25 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram zachte geitenkaas zonder korst
- 3 eetlepels (olijf)olie
- 2 eetlepels crème fraîche
- citroensap
- 1 teentje knoflook
- ½ zakje verse Provençaalse kruiden
- 400 gram vastkokende aardappels
- 1 rode paprika



- 2 eieren
- peper
- bakpapier

Bereidingswijze

Roer in een kom de geitenkaas met de olie en de crème fraîche tot een romig mengsel. Pel de knoflook en pers die uit boven de kom. Snijd de Provençaalse kruiden fijn en schep de helft door het geitenkaasmengsel. Voeg peper naar smaak toe. Bekleed een bakplaat en vet deze in. Was de aardappels en kook deze in ca. 6 minuten in de schil. Laat de aardappels even afkoelen. Snijd intussen de paprika in kleine blokjes. Schil de aardappels en rasp ze met een grove rasp boven een kom. Voeg de paprika, ei, peper en fijngesneden kruiden toe en schep dit door elkaar. Schep op de bakplaat in het midden van een voorverwarmde oven van 225 °C en bak de rösti 20-25 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn. Halverwege keren. Leg de rösti op een bord en giet wat geitenkaasroom erover en geef de rest er apart bij. Dit recept bevat per portie 500 mg natrium.

- Lekker met veldsla.

11. Broccoli met crème fraîche, ei en tomaat

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 300 gram broccoli
- 3 eetlepels crème fraîche
- 2 hardgekookte eieren
- 1 tomaat
- 1 theelepel gedroogde dragon
- (versgemalen) peper

Bereidingswijze

Kook de in roosjes verdeelde broccoli (snijd de stelen in plakjes) ca. 10 minuten. Roer de in stukjes gesneden eieren, de in stukjes gesneden tomaat, de dragon en de (versgemalen) peper door de crème fraîche. Voeg de gekookte broccoli toe en schep alles voorzichtig om.

Dit recept bevat per portie 100 mg natrium.

- Lekker met tagliatelle.



12. Witlofsalade

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram witlof
- 1 appel
- ½ kleine ui
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel suiker
- (versgemalen) peper, kerrie

Bereidingswijze

Snijd de schoongemaakte witlof in zeer fijne reepjes en de appel in blokjes. Snijd de ui fijn. Meng olie, azijn, suiker, (versgemalen) peper en kerrie door elkaar en roer deze dressing door de witlof, ui en appel.

Dit recept bevat per portie 0 mg natrium.

13. Nasi goreng

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram hamlappen
- 2 eetlepels (zonnebloem)olie
- 250 gram schoongemaakte groenten: ui, prei, taugé, witte kool, stukje Spaanse peper
- 1 knoflookteentje
- laospoeder, gemberpoeder, koenjit, ketoembar
- 450 gram gare rijst (= 150 gram rauw)

Bereidingswijze

Bak het in kleine stukjes gesneden vlees in de hete boter rondom bruin. Doe de fijngesneden groenten, de gesnipperde Spaanse peper en de uitgeperste knoflook bij het vlees. Voeg een halve theelepel van alle kruiden toe en laat het geheel ca. 5 minuten goed doorwarmen. Roer dan de gekookte rijst erdoor en bak het geheel nog even.

Dit recept bevat per portie 100 mg natrium.

- Vervang de hamlap door kip- of kalkoenfilet.
- Vervang 50 gram vlees door een gebakken ei.
- Vervang de rijst door gekookte mie.



14. Risotto met groenten en gehakt

Bereidingstijd

2 personen
30 minuten

Ingrediënten

- 150 gram rundergehakt
- 2 eetlepels (olijf)olie
- kerrie, knoflookpoeder, paprikapoeder
- 1 kleine ui
- 200 gram schoongemaakte prei in ringen
- 6 worteltjes, in stukjes
- 150 gram langkorrelrijst
- ca. 300 ml water
- 100 gram broccoli, in kleine roosjes
- bieslook (eventueel)

Bereidingswijze

Bak het gehakt rul in de hete olie en voeg de kruiden en de fijngesneden groenten, behalve de broccoliroosjes, toe. Bak de groenten ca. 5 minuten mee. Voeg de rijst toe en bak deze 2 minuten mee. Giet het water erbij en laat de rijst op een zacht vuurtje in ca. 20 minuten gaar worden. Schep na ca. 15 minuten de broccoliroosjes door de rijst. Strooi eventueel fijngesneden bieslook over de risotto.

Dit recept bevat per portie 100 mg natrium.

15. Pasta met Bolognesesaus

Bereidingstijd

2 personen
50 minuten

Ingrediënten

- 150 gram pasta
- 150 gram gehakt
- 2 plakjes ontbijtspek, in stukjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 worteltjes, fijn gesneden
- 1 stengel bleekselderij, gesneden
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 1 eetlepel bloem
- 100 ml witte wijn
- 100 ml water



- (versgemalen) peper, laurier, basilicum
- 2 eetlepels tomatenpuree

Bereidingswijze

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing. Bak het gehakt en het ontbijtspek in de olijfolie tot het vlees bruin en rul is. Voeg de ui, wortel en bleekselderij en het uitgeperste teentje knoflook toe aan het vlees en bak dit even mee. Strooi de bloem erover en voeg er al roerende de wijn en het water aan toe. Voeg de kruiden en de tomatenpuree toe en laat de saus een ½ uur stoven.

Dit recept bevat per portie 350 mg natrium.

- Serveer de pasta met de bolognesesaus en gekookte courgette met 1 theelepel munt.