

Recepten natriumbepaalde hoofdgerechten

Onderstaande recepten zijn geschikt gemaakt voor het natriumbepaalde dieet. Niet alle natriumgetallen zijn bekend. Daarnaast is het belangrijk dat u zelf beoordeelt of het gerecht al dan niet past binnen uw dieet.

Kabeljauwfilet uit de oven
Draadjesvlees
Gevulde kipfilet
Preistamppot speciaal
Preischotel
Goulash met rijst
Jachtschotel
Kip kerrie met rijst
Pizza
Hamburgers
Shoarma
Slavinken
Visbeignets
Zalm uit de oven
Vis met roomsaus
Bladerdeegpakketjes met broccoli en kip

Kabeljauwfilet uit de oven

Ingrediënten:

200 gram kabeljauwfilet (of Victoriabaars of zeewolf)
(Verstegen) viskruiden zonder toegevoegd zout
4 stengels bleekselderij
½ courgette
klein bosje lenteui of 2 smalle preien
2 vleestomaten
olijfolie
1 bekertje crème fraîche
1½ eetlepel fijngesneden dille
2 eetlepels Madeira of medium sherry
peper

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bestrooi de vis met de viskruiden en wrijf ze in. Snijd de bleekselderij in smalle ringen en de courgette in stukjes. Kook ze samen in ca 5 minuten beetgaar. Snijd de lenteui of de prei in ringetjes en de tomaten in plakken. Vet de ovenschaal in met olijfolie. Doe de helft van de bleekselderij, de courgette en de lenteui in de schaal. Leg de vis hierop. Bedek de vis met plakken tomaat en de rest van de groenten.

Klop in een kommetje een sausje van de crème fraîche, dille, peper en Madeira. Giet het sausje over de vis. Dek de schaal af met aluminiumfolie.

Laat de vis in 20 – 30 minuten gaar worden. De tijd is afhankelijk van de dikte van de vis en de soort.

Dit gerecht is lekker met pasta of grof volkorenbrood.

Draadjesvlees

Ingrediënten:

draadjesvlees (riblappen)
vleeskruiden Na- (markt)
kruidnagelen
ongeveer 20 g boter/ margarine
3 sjalotjes
2-3 laurierblaadjes
handvol verse cranberry's
natriumarme bouillon

Bereidingswijze:

Verhit de pan, smelt de boter; laat het flink heet worden. Braad het vlees aan beide kanten aan, voeg de cranberry's, de sjalotjes en. Haal het vlees uit de pan, bindt de jus met allesbinder. Doe het vlees weer in de pan, laat ongeveer 1,5 uur sudderen.

Lekker met rode kool of rode bietjes

Variatie:

- * Vlees 4 uur van tevoren marinieren in rode wijn met de laurierblaadjes en sjalotjes
- * In plaats van riblappen kunt u op deze manier ook gehaktballen bereiden
- * In plaats van verse cranberry's kunt u cranberrycompote gebruiken
- * In plaats van cranberry's kunt u bosbessenchutney gebruiken
- * Bij gebruik van magere riblappen: korter laten sudderen

Natrium: 60 mg per 100 gram bereid vlees

Gevulde kipfilet

Ingrediënten:

platte stukken kipfilet
kipkruiden zonder zout of kerrie of paprikapoeder
gedroogde pruimen
ongeveer 2 eetlepels olijfolie
prikkers of keukentouw (verkrijgbaar bij de kookwinkel)

Bereidingswijze:

Wel de pruimen en snij ze fijn. Bewaar het vocht! Kruid de kipfilet met de kipkruiden of de kerrie of de paprikapoeder. Verdeel de pruimen over de kipfilets, houd een restje pruimen achter.

Rol de gevulde kipfilets op en zet vast met het keukentouw of de prikkers. Laat de gevulde

kipfilets een dag afgedekt in de koelkast staan. Verhit de olijfolie, bak de kip rondom bruin. Temper het vuur, voeg het overgebleven vocht en het restje pruimen toe. Laat 20-30 minuten sudderen, met het deksel op de pan.

Lekker met worteltjes, sla, appelmoes, sperziebonen, snijbonen, puree en gebakken aardappeltjes.

Variatie: in plaats van pruimen kunt u ook abrikozen, tutti frutti of gedroogde appeltjes gebruiken.

Natrium: 60 mg per kipfilet

Preistamppot speciaal

Ingrediënten (voor 4 personen)

500 gram aardappelen
750 gram prei
2 groene paprika's
half bakje champignons
3 teentjes knoflook
75 gram Maaslander kaas in blokjes
beetje melk
klontje boter

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen gaar en maak er samen met de melk en boter een puree van. Snijd de prei in ringen en kook deze beetgaar. Bak in een andere pan de in blokjes gesneden paprika, champignons en knoflook aan. Snijd de feta in blokjes en roer vervolgens alles goed door elkaar.

Natrium per persoon: 155 mg.

Preischotel

Ingrediënten (voor 2 personen)

500 gram prei
1 ui
50 gram schouderham
50 gram kaas (Maaslander)
2 eieren
pakje slagroom
peper

Bereidingswijze:

Snijd de prei in ringetjes en de ui in blokjes. Bak even kort op hoog vuur. Neem de pan van het vuur en voeg de ham toe. Klop de eieren met ongeveer $\frac{3}{4}$ van de slagroom los, voeg naar smaak wat peper toe.

Doe de prei in een vuurvaste schaal. Doe het roomeimengsel erbij en roer de geraspte kaas erdoor. Zet de schotel ongeveer 1 uur in een voorverwarmde oven van 175 graden Celsius.

Natrium per persoon: 550 mg.

Goulash met rijst

Ingrediënten:

rijst
400 gram rundvlees
1 ui
1 grote paprika
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel cayennepeper
2 eetlepels bloem
2 eetlepels tomatenpuree
zure room (naar smaak toevoegen)

Bereidingswijze:

Snijd het rundvlees in dobbelsteentjes. Bak dit in de hete boter rondom bruin. Voeg de fijngesneden ui en paprika toe en laat deze even meebakken. Voeg de kruiden, de bloem, de tomatenpuree toe en meng alles goed.
Giet net zoveel water bij het mengsel totdat het vlees net onder staat. Breng het geheel aan de kook en laat het vlees in 2 uur zachtjes gaar stoven.
Tenslotte de rijst koken en bij de goulash serveren. Eventueel een lepel zure room erbij doen

Natrium per persoon: 150 mg.

Jachtschotel

Ingrediënten:

400 gram half om half gehakt
2 zakjes gehaktkruiden zonder zout
300 gram aardappelpuree
300 gram Elstar appels
1 ui
suiker
kaneel
paneermeel
boter

Bereidingswijze:

Bak het gehakt met de kruiden en de ui rul. Schil ondertussen de appels en kook deze met een heel klein beetje water en kaneel tot een moes. (mogen best nog wat stukjes in zitten) Dit op smaak brengen met suiker. Als de appelmoes te dun is, een beetje paneermeel toevoegen.
Maak de aardappelpuree.

Doe in een ovenschaal eerst het gehakt, dan de appelmoes en als laatste de aardappelpuree.
Tenslotte bestrooien met paneermeel en kleine klontjes boter. In een hete oven totdat er een knapperig korstje bovenop zit.

Natrium per persoon: 175 mg.

Kip kerrie met rijst

Ingrediënten:

300 gram Kipfilet
1 roerbakgroentepakket
1 klein blikje ananasstukjes
handje vol cashewnoten
2 eetlepel Bouillonpoeder (natriumarm)
3 eetlepels kerriepoeder
1 eetlepel maïzena

Bereidingswijze:

Breng 1,5 liter water aan de kook en voeg hier de bouillonpoeder en 1 eetlepel kerriepoeder aan toe. Kook hierin de roerbakgroente ongeveer 5 minuten. Schep na 5 minuten de groente uit het vocht en laat deze uitlekken. Kook vervolgens de rijst in het achtergebleven vocht, volgens recept gaar.

Snijd intussen de kipfilet in blokjes. Verhit een wok en voeg 1 eetlepel kerrie en 3 eetlepels olie toe. Laat dit goed heet worden en bak daarin de kip. Als deze gaar is, groentes toevoegen en even kort mee bakken. Meng in een kopje 1 eetlepel kerrie, 1 eetlepel maïzena en 2 eetlepels water. Doe 100 ml. Water in de pan en voeg het maïzenamengsel toe. Breng dit aan de kook, zodat er een saus ontstaat.

Rooster in een droge koekenpan kort de cashewnoten, tot ze een mooie glans krijgen. Voeg tenslotte de uitgelekte stukjes ananas en de geroosterde cashewnoten toe aan de kip kerrie.

Natrium per persoon: 95 mg.

Pizza

Ingrediënten (doorsnede 30 cm):

Bodem:

200 gram bloem
1 dl. lauwe melk
½ zakje gist
1 theelepel suiker
3 eetlepel olijfolie
1 theelepel uienpoeder, oregano, peterselie, knoflookpoeder en bieslook

Beleg:

ham, kaas en ananas:
pakje tomatensaus
25 gram ham
25 gram kaas
klein blikje ananasstukjes

ui, champignons, paprika, salami en kaas:

pakje tomatensaus
25 gram salami
½ ui
paar champignons (gesneden in plakjes)

½ paprika
25 gram kaas

Bereidingswijze:

Meng de melk met de gist en de suiker en laat dit 10 minuten rusten. Zeef de bloem en maak een kuultje in het midden. Giet hierin de melk met de gist. Roer de melk vanuit het midden door de bloem. Voeg de olijfolie toe. Voor een lekker smaakje aan de bodem de kruiden toevoegen. Kneed goed door, totdat er een soepel deeg ontstaat. Als het nodig is, kun je nog een klein beetje melk toevoegen. Laat het deeg in een afgedekte kom op een warme plaats ongeveer 3 kwartier rijzen totdat het deeg verdubbeld is.

Kneed het deeg nogmaals een minuutje door. Vorm nu een bal en rol dit uit tot een bodem. Laat op een bakplaat nog zo'n 20 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 225°C. Beleg de pizza en bak hem in 12 minuten af.

Bedek de bodem van de pizza met wat tomatenpuree. Vervolgens naar smaak beleggen met bijv.: ham, ananas en kaas of met ui, champignons, paprika, salami en kaas.

Natrium per pizza indien belegd met ham, ananas en kaas: 440 mg.

Natrium per pizza indien belegd met ui, champignons, paprika, salami en kaas: 520 mg.

Hamburgers

Ingrediënten:

500 gram mager rundergehakt
1 ui
2 zakjes gehaktkruiden zonder zout
1 eetlepel paprikapoeder
4 eetlepels peterselie
2 eetlepels bieslook
1 ei
2 eetlepels bloem

Meng het gehakt met overige ingrediënten. Maak van het gehaktmengsel mooie ballen en druk deze tussen twee planken plat. De hamburgers kunnen nu gebakken worden.

Tip: Als u de hamburgers wilt invriezen, leg dan tussen elke hamburger een stukje plasticfolie. Na het invriezen kunt u dan gemakkelijk één uit de vriezer halen.

Natrium per hamburger: 70 mg.

Shoarma

Ingrediënten:

200 gram hamlapjes
1 ui
2 teentjes knoflook
2 à 3 theelepels shoarmakruiden (een mengsel van koriander, komijn, paprikapoeder, kerrie, kruidnagelen en peper)
olie
ijsbergsla
eetlepel ketjap (natriumarm)

Voor de knoflooksaus:
3 flinke eetlepel yoghurt
1 à 2 tenen knoflook
1/3 komkommer
1 eetlepel citroensap
peper naar smaak

Bereidingswijze:
Roer de kruiden, de knoflook en de ketjap door het vlees en laat deze zo'n 15 minuten intrekken. Bak het vlees samen met de grof gesneden ui in de olie in ongeveer 5 minuten gaar. Rasp de komkommer en knijp zoveel mogelijk vocht eruit. Doe dit in een kom. Pers of snipper de knoflook, voeg dit aan de komkommer toe. Doe de yoghurt, citroensap en de peper erbij en meng alle ingrediënten.

Lekker met gebakken aardappeltjes.
Shoarma kan ook als snack gegeten worden

Natrium per persoon: 150 mg.

Slavinken

Ingrediënten:
250 gram half om half gehakt
1 zakje gehaktkruiden zonder zout
3 dingesneden plakjes vers spek
1 eetlepel peterselie
paneermeel

Bereidingswijze:
Meng het gehakt met de kruiden en de peterselie. Vorm hiervan kleine worstjes. Wikkel om elk worstje een plakje spek van ongeveer 2 mm dik. (De slager kan dit op de snijmachine voor je snijden) Tot slot de uiteindes die niet met het spek bedekt zijn even in het paneermeel dopen. De slavinken zijn klaar, alleen nog even bakken.

Natrium per slavink: 65 mg.

Visbeignets

Ingrediënten:
250 gr. scholfilet
peper
paprikapoeder
oregano
sap van een ½ citroen
150 gr. Bloem
ongeveer 1 dl. Bier
½ eetlepel olie
mispunt natriumarm strooiaroma
1 stijfgeslagen eiwit

Snijd de filets in mooie gelijke stukjes. (niet te groot) Bestrooi ze vervolgens met de kruiden en druppel het citroensap erover. Laat dit even marineren. In de tussentijd 75 gr. Bloem zeven en van het midden uit beginnen te roeren. Geleidelijk de bier en de olie erbij schenken. Als het beslag te dik is, wat extra bier toevoegen. Roer het aroma erdoor. Sla het eiwit stijf en spatel deze door het bierbeslag.

Wentel de visfilets door de bloem, dan door het beslag en bak ze vervolgens enkele minuten op 140 graden Celsius. Let op, ze moeten nog niet bruin worden. Verhit daarna de olie tot 180 graden Celsius en bak hierin de filets bruin en knapperig. Even uit laten lekken op keukenpapier en vervolgens opdienen met wat schijfjes citroen.

Natrium per 250 gram: 275 mg

Zalm uit de oven

Ingrediënten:
2 stukjes zalmfilet
2 middelgrote wortels
2 kleine uien
dille (vers of uit een potje)
peper
boter
2 eetlepels witte wijn

Bereidingswijze:
Leg elke zalmfilet op een stuk aluminiumfolie. Snijd de wortels en uien in plakjes en verdeel de groente over de vis. Strooi er peper en dille overheen. Doe er een klein klontje boter bij en sprenkel er wat wijn over. Vouw de aluminiumfolie dicht en bak de pakketjes in de oven gedurende 20 minuten op 200 graden Celsius.

Lekker met tagliatelle

Natrium per persoon: 129 mg

Vis met roomsaus

Ingrediënten:
½ eetlepel verse tijm
250 g visfilet
peper
boter om in te bakken
1 eetlepel bloem
1 dl room
klontje boter voor de saus

Bereidingswijze:
Haal de tijmblaadjes van de steeltjes en hak ze fijn. Wrijf de visfilets er mee in, strooi er wat peper over en paneer ze met een beetje bloem. Laat de boter bruin worden in de pan en bak hierin de visfilets om en om goudbruin. Haal de vis uit de pan. Doe de room in de pan bij het bakvet en roer het goed. Giet de saus over de vis.

Lekker met pasta en een seizoensgroente

Natrium per persoon: 177 mg

Bladerdeegpakketje met broccoli en kip

Ingrediënten:

100 g broccoliroosjes

100 g kipfilet

olijfolie

4 plakjes bladerdeeg

peper

2 eetlepels kruidenkaas

½ eidooier

Bereidingswijze:

Kook de broccoliroosjes (ze moeten nog knapperig zijn). Snijd de kip in blokjes en bak ze in de olijfolie/ Verdeel de broccoli en de kip over twee plakjes bladerdeeg. Strooi er wat peper overheen. Verdeel de kruidenkaas erover en dek het af met een plakje bladerdeeg. Druk de randjes aan elkaar met een vorkje. Bestrijk de bovenzijde met eigeel voor de glans en bak de pakketjes 30 minuten in de oven op 200 graden.

Natrium: 500 mg per pakketje