



elkerliek
ZIEKENHUIS



mens tot mens.

Receptenboekje

gemaakt door Dialyse patiënten





Voorwoord

Voor u ligt een boekje met favoriete recepten van dialyse patiënten.

“Lekker eten.....Hoe moet dat?”

“Ik ben door mijn recepten heen.”

“Al die dieeteisen.”

“Ik wil niet dat er speciaal voor mij gekookt wordt.”

Dit boekje is gemaakt voor en door dialyse patiënten in het kader van zelfmanagement. Op de dialyse in het Elkerliek en Catharina Ziekenhuis staat zelfmanagement hoog in het vaandel. Zelfmanagement biedt patiënten de mogelijkheid om zelf de regie te behouden over gezondheid, behandeling en het verloop van de ziekte. Om patiënten hierbij te helpen hebben ze onder andere informatie nodig. Iedere maand staat een thema centraal op de afdeling. Een van die thema's is koken. Deze keer is het omgedraaid. In plaats van dat de patiënten informatie hebben gekregen, is hen gevraagd naar hun favoriete recept. De diëtiste heeft de recepten bekeken en heeft tips gegeven hoe je op een makkelijke manier het recept dialyse proof kunt maken. Dit boekje geeft inspiratie om gezond en lekker te eten.

Eet smakelijk !

December 2014

Medewerkers Dialyse Centrum Elkerliek ziekenhuis
en Catharina Ziekenhuis



Inhoudsopgave

Pepergamba's met knoflooksaus	Blz. 5
Kip drum sticks in ketjap	Blz. 6
Kip Boursin gerecht	Blz. 7
Kipkerrie cocktail met ananas en mandarijntjes	Blz. 8
Kip Stroganoff	Blz. 9
Hachee	Blz. 10
Rijst met tomatensaus	Blz. 11
Pizza	Blz. 12
Griekse rijstschotel	Blz. 13
Kip Kerrie & bonenschotel	Blz. 14
Koude schotel	Blz. 15
Spiesjes met mosterd-bieslooksaus	Blz. 16
Sojasaus met kruiden lamsvlees	Blz. 17
Milky Way pudding	Blz. 18
Ciska's gevuld stokbrood	Blz. 19
Macaroni	Blz. 20
Kervelsoep	Blz. 21
Sinaasappelsneeuw	Blz. 22
Appelpudding	Blz. 23
Broccolitaartje met mozzarella	Blz. 24
Oma's hutspot	Blz. 25
Favoriete menu van patiënt	Blz. 26
Favoriete menu van patiënt	Blz. 27
Oma's Rie's jachtschotel	Blz. 28
Uiensaus	Blz. 29
Notenrijst met zalm en ananas	Blz. 30
Varkenshaas Croute	Blz. 31
Menukaart wokrestaurant	Blz. 32



M. el G. de

Pepergamba's met knoflooksaus

Ingrediënten

500 gram reuzengarnalen (ontdooit)
3 el olijfolie
½ citroen
2 tenen knoflook
2 rode pepertjes in smalle reepjes

Voor de saus:

4 el mayonaise
2 el crème fraïche
1 teentje knoflook (uitgeperst)
mespuntje dille
Naar smaak peper en zout.

Tip van diëtisten:
Natriumarme mayonaise gebruiken?

Doe de olie in een schaal en knijp de citroen erboven uit. Roer de peperreepjes, 2 tenen knoflook en de dille erdoor.

Dep de reuzengarnalen droog met keukenpapier en schep ze ongepeld door de marinade. Wie liever niet aan tafel pelt kan ze ook gepeld en van hun darmkanaal ontdaan door de marinade scheppen. Laat het staartje wel zitten, want hieraan kun je de gebakken garnaal later vastpakken om te dippen.

Dek de schaal af en marineer de garnalen minimaal 30 minuten in de koelkast.

Meng de mayonaise in een kommetje met de crème fraïche, de resterende knoflook en een mespuntje dille en bewaar afgedekt op kamertemperatuur .

en grill ze op een ingevet rooster boven heet vuur In 3-5 minuten gaar.(van te lang grillen worden ze taai of papperig); keer de garnalen af en toe.

Of

Neem de reuzengarnalen uit de marinade doe ze me 1 eetlepel olijfolie in een wok of koekenpan en bak ze in ca. 5 minuten onder regelmatig omscheppen tot ze gaar en mooi roze zijn.

Dien ze op met de knoflooksaus.

Tip garnalen zijn ook heerlijk als ze reeds afgekoeld zijn bij de borrel.

Roer ook eens kleine Hollandse garnalen door de saus voor op een toastje.



Dh d Groot

Kip drum sticks in ketjap.

Ingrediënten:

Kip drumsticks gekruid 1 kg

Ketjap

Loempiasaus

Pepertjes 3 stuks klein

Knoflook 1 teen gesnipperd

Tip van diëtisten:

Ketjap van Losalt is natriumarm

Drumsticks aanbraden. Als die goed (bijna gaar) zijn knippen we de pepertjes klein boven de pan, voegen we de knoflook toe en overgieten wij het geheel met ketjap, chili(loempia)saus en water, van alles ca. 1/3 deel, zodanig dat de sticks bijna onder staan.

Laat dit nog 45 min. zachtjes sudderen. Dan heb je een heerlijke tapas die warm (even in de magnetron) en/of koud gegeten kunnen worden.

Ook heerlijk met een beetje van de saus bij rijst of nasi / bami.





>Kip Boursin gerecht:

- > a.. Dubbele kipfile
- > b.. Prei
- > c.. Champignons
- > d.. Klein blikje mais
- > e.. 2 Kleine of 1 groot pakje Bousin erbij
- > f.. Unox champignon crème soep

>De kipfile in stukjes snijden, peper en zout erop en in olijfolie bakken. Prei in ringetjes snijden, champignons in plakjes snijden. In de pan erbij. Als er teveel vocht vrij komt dat dan eruit scheppen, anders wordt het te nat. Mais uitgelekt erbij doen. De onverdunde blik soep erbij. Als laatste de Bousin erbij, goed door roeren.

>

>Rijst erbij, en smakelijk eten!

Ontvang je Hotmail & Messenger berichten op je mobiele telefoon met Hotmail SMS klik hier <<http://g.msn.com/8HMBNLNL/2749??PS=>>

Tip van diëtisten:

Dit recept bevat veel zout. Het is verstandig om die dag zoutarm brood te nemen om het zoutgehalte niet te ver te laten stijgen

Toin v. Aken

Kipkerrie cocktail met ananas en mandarijntjes.

300 gram kipfilet in kleine stukjes snijden
en bouillonblokken in bouillontabletten 40% minder zout.

1 klein blikje ananas en 1 klein blikje mandarijntjes
goed wassen, laten lekken, en in kleine
stukjes snijden.

kip, ananas en mandarijntjes door elkaar
mengen.

Sausje maken van 1 bube zaanse
zoutarme mayonaise en één lepel
crème fraîche of room culinair
en ongeveer 1 theelepel kerrie poeder.

klein gesneden ijsbergsla in cocktailglas
doen.

Sausje met de kip mengen en op de sla
leggen.

garneren met partje mandarijn.

als je veel saus wilt doe je van alles
wat meer.

Weetje van diëtisten:

De bouillonblokken zijn 25% minder zout.

maria Vorvoort.



Toon Cornelissen

"KIP STROGANOFF"

Benodigdheden:

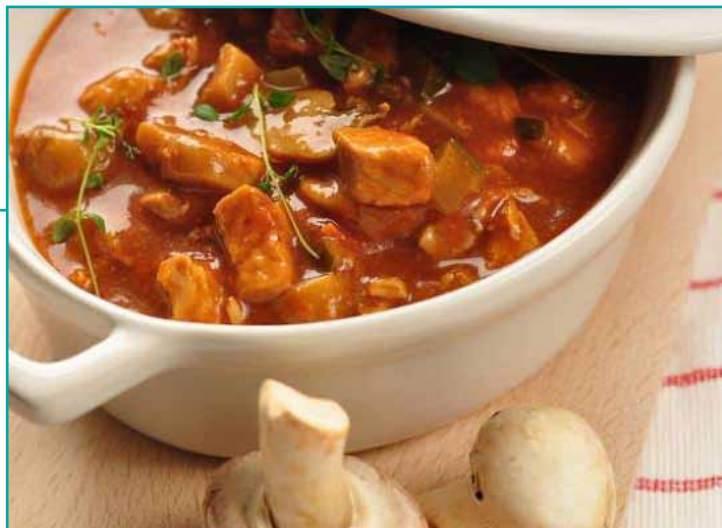
6 ons kipfilet
1 rode paprika
1 ui
1 teentje knoflook
1 doosje champignons
Ketjap
Worchestersaus
Rum of wodka
Een scheutje ongeklepte room
Ruim een halve fles tomatenketchup
1 lepel bloem
 $\frac{1}{2}$ bouillontablet
peper, cayennepeper, zout, paprikapoeder

Tip van diëtisten:
Ketjap van Losalt is natriumarm.
Gebruik liever 1 tube tomatenketchup natriumarm
en bouillonblokken van Damhert.

Bereiden:

De stukjes kip bestrooien met peper, zout, paprikapoeder, cayennepeper en in boter bruin bakken.
Na ca. 10 minuten de ui en knoflook erbij doen.
Even doorbakken. Daarna de champignons en paprika toevoegen en doorbakken.
 $\frac{1}{2}$ bouillontablet verkruimelen.
1 lepel bloem erover strooien, doorroeren,
wat water erbij,
de ketjap
worchestersaus,
rum of wodka,
dan de tomatenketchup.
Goed doorroeren en als laatste de room erbij doen.

Eet smakelijk!!





Dhr. vd. Putten



Recept Hachee

- 1050 gram Runderstooflappen 1 kg.
- 1 pakje Silvo hachee kruiden
- Een eetlepel gemalen 4 seizoenen peper
- Een kleine eetlepel Tijn
- 2 a 3 Teentjes knoflook
- 5 laurierblaadjes
- 500 cc droge rode wijn
- 1 grote ui
- 400 gram champions
- 1 pakje room culinair
- 1 grote zoete appel
- 150 gram Croma braadboter.

Neem een voldoende grote braadpan bij voorkeur een anti aanbrand pan.

Snij het vlees in blokjes.

Klaarzetten:

De gemalen peper.

De tijn.

De knoflook in kleine stukjes gesneden.

De laurierblaadjes.

Het zakje hachee kruiden

En 500 cc droge rode wijn.

Doe een deel (± 100 gram) van de boter in de pan.

Verwarm de boter tot deze bruin is.

Doe het vlees in de pan en bak deze op een hoog vuur totdat al het vocht uit de pan is weg gekookt.

Voeg nu de peper, tijn, en knoflook toe.

Braad het vlees door tot dat deze een lichte bruine kleur krijgt.

Blus het vlees met de wijn en voeg het zakje kruiden toe.

Als laatste de laurierblaadjes.

Laat het vlees nu 6 tot 8 uur op een laag pitje sudderen totdat het vlees goed gaar is .

Snipper de ui en fruit deze in een koekenpan met een beetje Croma totdat deze lekker bruin is.

Doe de uien bij het vlees en roer deze om.

Maak de koekenpan schoon.

Snij de champignons in plakjes en bak deze in de koekenpan met een beetje Croma totdat het vocht eruit is en de champignons lekker bruin zijn.

Voeg nu de Room culinair aan de champignons toe, laat dit koken op een middelhoog vuur totdat de room culinair de romig bruin wordt.

Voeg de champignonroomsaus bij het vlees en roer deze om.

Snij de appel in kleine stukjes en voeg deze aan het vlees toe en roer deze om.

Verwijder de laurierblaadjes.

De Hachee is nu klaar om te serveren.

Hachee is ook lekker bij penne pasta.

Tip van diëtisten:
Misschien is het recept ook lekker met een half zakje hachee kruiden?

Hr. Roffelsen.

Recept met rijst



- 160 gram rijst
- 200 gram lever (varkens)
- 1 varkensnier
- 1 grote ui

Saus

tomatensaus - verse tomaten
of
tomatengepureerd

- bak de lever samen met de nier
- smoor de ui
- doe dit bij elkaar in 1 pan.
- als dit gaar is dan de saus erbij.
- op smaak maken met sambal en ketjap.
- serveer de rijst apart.

Eet smakelijk.

Tip van diëtisten:
Ketjap van Losalt is natriumarm.
Tabasco in plaats van sambal.
Dit verlaagd het zoutgehalte.

Pizza

Pizzabodem

Dit recept heb ik gekregen van een echte Italiaanse pizzabakker.

Als je het goed doet kan je net als in Italië de pizzabodem maken door het in de lucht te laten draaien.

Ingredienten:

500 gram bloem

300 ml water

20 gram olijfolie = 2 eetlepels

22 gram gist

kruiden zoals Italiaanse kruiden en knoflook

Alles mixen en een uur laten rijzen.

Daarna kneden tot een luchtige, stevige bol.

Deze bol uitrollen tot een pizzabodem, of rondraaien in de lucht.

De pizzabodem beleggen naar keuze,

Met of zonder tomatensaus en met of zonder kaas.

Veel succes

Groeten Andrea

Opmerking van diëtisten:

Goed recept!

Tip:
Tomatensaus van een blik gepelde tomaten
of van Delmonte tomatenpuree. Is zonder zout.



Griekse rijstschotel (natrium arm)

Nodig voor 2 personen :

3 ons half om half gehakt (ongekruid)
150 gram rijst
1 courgette
1 steel prei
5 wortelen (waspeen)
150 gram smeltkaas
kruiden zoals peper – salie – oregano & bieslook
ketjap (natriumarm van Fu le dou)
gehaktkruiden (natriumarm stegeman)
vuurvaste schaal

Opmerking van diëtisten:
Mooi recept!

Zet water op voor de rijst

Maak ondertussen de groenten schoon en snijd ze in stukken.

Verwarm de oven voor op 160 °

Bak het gehakt rul met gehaktkruiden en ketjap (let op beide natriumarm)

Kook de rijst gaar

Roerbak ondertussen de groente ze samen in een wokpan en voeg peper,salie,oregano & bieslook toe.

Doe eerst de groente in een vuurvaste schaal

Dan het vlees en als laatste de rijst.

Daarover de smeltkaas en dan 10 minuten in de oven.

Smakelijk eten !!!



VOOR MAM.

1 KIP KERRY

1 kip of kipfillet koken .
1 ui 1 staaf prei.
1 groene = 1 rode paprika.
champions
kerry poeder
sambal
wat aan maken met mezena
rijst koken.



2 BONEN SCHOTEL.

speklapen in reepjes snijden.
2 uien.
sambal en kerry poeder.
champions.
paprika 1 groene en 1 rode.
sperciebonen uit blik.
bruine bonen met het sap.
beetje azijn en mezena aan maken.
rijst of macaroni er bij.

Tip van diëtisten:
Groenten uit blik bevatten veel zout.
Diepvries sperziebonen zijn natriumarm.
Bruine bonen zonder zout van Hak
is een goed alternatief.

3 KIP UIT HET VERE OOSTEN.

kip apart bakken.
uien bakken met boter.
champions.
ketjap + sambal.
atjar zuur.
zout + peper + knoflook poeier.
en gekookte rijst.



4 VLEES KERRY.

stukjes varkens vlees, uien + champions.
1 papje kerry mix. 1 groene en 1 rode paprika.
kerry poeder + sambal.
water er bij voor de saus, aan maken met mezena.
rijst er bij koken.



Koude Schotel

2 Pers.

Eerst aardappelen koken, en dan afkoelen, monder maakt
'n pot doperwtten + wortelen
'n beetje malm of tonijn
Dit allemaal bij elkaar doen met slaasau.
Twee hard gekookte eitjes
Graneren met milva uitjes met augurken en de eitjes

Rielie v. Doorne

Tip van diëtisten:

Diepvries of verse zalm of tonijn koken en koud laten worden. Is zonder zout.
Doperwtten met wortel kan men uit de diepvries nemen en koken.
Of een potje HAK met 0% toegevoegd zout.



Spiesjes met mosterd-bieslooksaus

Bereidingstijd: 55 minuten

Aantal personen: 4

Ingrediënten

- 500 g hamlappen
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel chilipeper
- 1 theelepel paprikapoeder
- 3 eetlepels natriumarme mayonaise
- 3 eetlepels crème fraîche
- 1 eetlepel natriumarme mosterd
- 3 eetlepels bieslook (verse, fijngeknipt)
- snufje peper (versgemalen)

Recept van de diëtisten zelf:

Lekker genieten!



Bereidingswijze

1. Leg de houten satéstokjes 10 minuten in een bakje koud water of gebruik rvs-stokjes
2. Pel en snipper de ui en het teentje knoflook. Roer de ui met de knoflook, de olie, de chilipoeder en de paprikapoeder door elkaar.
3. Snijd het vlees in kleine blokjes, rijg ze aan de satéstokjes en leg ze in een platte lage schaal.
4. Schenk het uienmengsel erover en zet de schaal afgedekt met huishoudfolie minimaal 30 minuten in de koelkast. Keer de stokjes regelmatig.
5. Klop een sausje van de mayonaise, de crème fraîche, de mosterd, de bieslook en versgemalen peper naar smaak.
6. Bestrooi de spiesjes met peper naar smaak en bak ze in een hete grill of koekenpan of rooster ze op het rooster boven een gloeiende barbecue in 6-7 minuten rondom mooi bruin en gaar.
7. Serveer de spiesjes met het sausje.



Recept van: Helrich Lacrua

- 1) Druif, maïs, water
- 2) Bertolli olyfolie
- 3) Ei-gehakt
- 4) a. broede advocaat
- 5) knoflook bij het vlees
- 6) lamsvlees
- 7) Paprika zout
- 8) Tomaat
- 9) ui uk
- 10) ~~lijp~~ olijven
- 11) gele paprika
- 12) groene paprika
- 13) komkomer
- 14) Een lein met deksel
- 15) Een met met deksel
- 16) Een houten lepel.

Tip van diëtisten:
Sojasaus van Losalt gebruiken

soja saus van
kruidenlamsvlees

Milky Way pudding

Benodigheden:

Gelantine (4 blaadjes)
Milky Way (15 kleine of 5 grote)
1 dl. hete melk (6 lepels)
3 eieren
100 gr suiker
Halve liter slagroom.

Opmerking van diëtisten:
HmMMM!

Week de gelantine in koud water en knijp uit.
Los op in de hete melk, snijd de milky way, in stukjes en zet die met hete melk in een waterbad om te smelten.
Roer het geheel mooi glad.
Klop de eierdooiers met een derde suiker luchtig, doe ze bij het chocolademengsel en laat afkoelen.
Klop de slagroom met eenderde van de suiker bijna stijf, zet dat zolang in de koelkast.
klop de eiwitwn in een absoluut schone kom en schone garde stijf. Voeg er geleidelijk de rest van de suiker bij.
Doe de slagroom in een grote kom en meng er luchtig het eiwit door.
Scheep hierdoor voorzichtig het afgekoelde en iets geleiachtig chocolademengsel. **KLOP NIET MEER.**
spoel kleine vormpjes of een puddingvorm met water om en vul die met het puddingmengsel, zodra dat iets dik wordt stort de pudding na gehele afkoeling door de vorm.



CISCA'S GEVULD STOKBROOD



Ingrediënten:

- 2 voorgebakken stokbroden
- Pond gekruid gehakt
- Zakje stroganoffkruiden
- 12 cherry tomaatjes
- 3 uien
- 12 plakken ontbijtspek
- 4 plakken kaas
- 1 losgeklopt ei
- 1 vel bakpapier

Tip van diëtisten:
Beter zou zijn om ongekruid gehakt te nemen en de stroganoff kruiden te vervangen door gehaktkruiden zonder zout.
Als kaas kun je kiezen voor Maaslander of Milner met minder zout.

Bereidingswijze:

1. Snij de voorgebakken stokbroden in de lengte door midden, zodat je 4 halve stokbroden hebt en leg deze alvast op het rooster met een vel bakpapier eronder.
2. Voeg de stroganoffkruiden en het losgeklopt ei aan het gehakt toe en meng dit goed door elkaar.
3. Verdeel het gehakt over de 4 stokbroden en smeer dit uit, zodat het stokbrood bedekt is.
4. Snij de uien in ringen en leg deze op het gehakt.
5. Snij de cherrytomaatjes door midden en leg op elk half stokbrood 6 tomaatjes op zijn kop.
6. Beleg elk half stokbrood met 3 plakken ontbijtspek.
7. Snij de plakken kaas in de lengte door midden en beleg op elk stokbrood 2 halve plakken kaas.
8. Verwarm de oven voor op 160gr (elektrische oven)
9. Bak de stokbroden gaar in 45 minuten.

SMAKELIJK ETEN

Macaroni.

Benodigheden.

500 gram Rundergehaakt

1 teentje knoflook

1 zak chinese wcrbaal groente

1 rode paprika

1 blikje Tomatenpuree (Diamant zonder zout)

2 wien.

1 pak macaroni. ± 500 gram.

2 eieren om te bakken.

ev.t bakje Champions

ev.t saté.

bos uitje. op het laetst erby.

becel vloeibaar boter vlees en jus.

Bereiding:

boter in de pan.

gehaakt bruin bakken

gesneden ui eronder doen.

ev.t knoflook.

chinese groenten tomatenpuree.

fyn gesneden rode paprika.

pan met water aanzetten

macaroni koken.

eitje bakken.

af en toe roeren in pan
met gehakt en groente.



**Opmerking
van diëtisten:**
Verstegen verkoopt
satesaus zonder
zout



Kervelsoep



gehakt
ryst
boullion
kervel

gehaktballetjes maken
boullion van trekken 2 ure

goud boullion erbij en
3-4 eetlepels ryst
als de ryst gaar is

Kervel heel fijn hakken
en dan er by doen

kervel uit eigen tuin en
geeft in heel aromatische
auijs smaak

heel lekker in de zomer

Tip van diëtisten:
Boullionblokken van Damhert zijn natriumarm

Eet smakelijk

d. Paters



Sinaas appelsneeuw

- ingrediënten voor 4 personen
 - 2 eiwitten
 - 2 el. suiker
 - 450 g kwark
 - 1 blikje geconcentreerd sinaas-appelsap (170 ml diepvries)
 - bereiding
 - klop de eiwitten stijf met suiker
 - vermeng de kwark met 't sinaas-appelconcentraat en schep 't mengsel door 't eiwitschuim.
 - schep de sinaasappelsneeuw in 4 schaaltes en serveer 't binnen een uur.
 - garneer eventueel met een paar partjes sinaasappel.
 - Variatie
 - neem i.p.v. 170 ml sinaasappelsap verse vruchten.
- * Voedingstoffen
- 11 g eiwit - 50 g natrium, 500 mg kalium per persoon

Opmerking van diëtisten:

Lekker!

Fanny



Appel pudding

- 1 pak Vanille vla.
- 1 gl. eetlepel rozijnen
- 1 appel
- 1 beetje suiker Kaneel.
- 1 beetje boter.

Opmerking van diëtisten:

Lekker!

Schil de appel en snijd hem in stukjes - Kaneel.
doe de rozijnen erbij een eetlepel. suiker
en een beetje boter in een pannetje laat
zachtjes 5 min sudderen. verdeel over 4 glazen
schaaltjes. Vanille vla erover en even
omscheppen eet Smakelijk



Recept van de diëtiste zelf

Smullen maar!

Broccolitaartje met mozzarella

Het filodeeg moet in de gesloten (plastic) verpakking ontdooien, dit duurt even. Leg het bijvoorbeeld een dag van tevoren in de koelkast. Als u de verpakking eenmaal open heeft gemaakt, kunt u het deeg het beste afdekken met een vochtige doek, want het droogt snel uit.

- 300 g broccoli, in roosjes
- 1 bol mozzarella
- 2,5 tl gedroogde Provençaalse kruiden
- peper
- 4 vellen filodeeg (diepvries, ontdooid)
- 1 el olie



1. Kook de broccoli in ruim 10 minuten gaar. Giet af en laat afkoelen.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Snijd de mozzarella in kleine stukjes.
4. Meng de broccoli met de mozzarella, 2 tl Provençaalse kruiden en peper naar smaak.
5. Leg twee vellen filodeeg naast elkaar op een bakplaat, elk op een eigen stuk bakpapier.
6. Bestrijk de vellen met een beetje olie en bestrooi met de laatste halve theelepel kruiden.
7. Leg de overige twee vellen filodeeg overdwers op de eerste.
8. Verdeel het broccolimengsel over de twee deegbodems. Vouw de vellen deeg losjes om de vulling heen en bestrijk met de rest van de olie.
9. Bak de taartjes 15 tot 20 minuten, tot het deeg lichtbruin en knapperig is.
10. Serveer direct, met de rode wijnsaus.

Bevat per persoon: 300mg natrium, 450 mg kalium, 21 g eiwit, 300 mg fosfaat, 31 g koolhydraten, 395 kilocalorieën

In plaats van mozzarella kunt u ook panir nemen, dit is een verse, maar stevige, ongezouten kaas, verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels. De taartjes bevatten dan per stuk: 260 mg natrium, 450 mg kalium, 18 g eiwit, 300 mg fosfaat, 29 g koolhydraten, 375 kilocalorieën





Oma's Hutspot.

Marian
Ras.

500 gram Rundvlees.

3 winterwortels (= ± 750 gram)

5 grote uien

1 klein potje bruine bonen.

1 à 1,5 kg aardappelen (naar eigen

vlees klein snijden en braden
smaak)
met (mout?) en peper.

Een beetje water toevoegen.

Klein gesneden (liefst in hak-
molen) wortels en uien erbij doen.

Gemalen kruidnagel en gemalen
lauwierblad (mespunt) toevoegen.

Het geheel in ± 2 uur gear laten
sudder. Op het eind de bruine
bonen toevoegen en ook nog even
mee laten sudderen.

Aardappels koken, stampen
en alles door elkaar roeren.

Eet smakelijk,

Tip van diëtisten:

Bruinen bonen in pot van hak met 0% toegevoegd zout. Is zonder zout.

Witlofsoep.

Konijn met pruimen
pauze

Bloemkool met cremes.

Geb. krielaardappels.

Chocolademousse

Menu van patiënt:

Eet smakelijk,
maar wees matig met zout 😊

miën Engelen



Lavoriet recept

een kop soep lekker getrokken van soepvles
groente met gehakt balletjes.

op groot plat bord serveren
↓

zilvervliesrijst en mandarijn stukjes
en ananas stukjes en worstjes. en
kippenvles stukjes.

Toetje
romige kwark
met mango Kiwi - banaan.

Menu van patiënt:
Eet smakelijk,
maar wees matig met zout 😊

Gevoel en Mien



Dhr. Schreijer

Oma Rie's jachtschotel

Kijk nou toch, zulke recepten zijn toch om te zoenen.

"Ik kijk alweer uit naar zo'n heerlijk schaatsweekend. Ons huis verandert dan in een uitvalsbasis voor kinderen, kleinkinderen en vrienden. Die allemaal in ons mooie dorp komen schaatsen. Tegen een uur of vier komt iedereen dan op huis aan; moe en hongerig. Dan is Oma Rie's jachtschotel favoriet. Klont boter in de pan en de uien zachtjes glazig laten worden. Het vlees aan stukjes snijden, door de uien en met wat bouillon en een kruidnageltje een half uurtje laten pruttelen. Ondertussen de appelplakken in de koekenpan in boter zachtjes bakken. Op een bord leggen en ruim bestrooien met suiker en kaneel. In een grote ovenschaal onderop het vlees/uienmengsel. Daarop de plakken appel. (Mag best een dikke laag zijn)

Kook de aardappels gaar en maak er met boter, warme melk, peper, zout en noot een lekkere puree van. Als bovenste laag in de schaal. Beetje paneermeel, wat klontjes boter.



**FELIX
WILBRINK**

Drie kwartier op 180 graden in de oven. Smullen voor jong en oud. Als je er een schaal stoofpeertjes bij zet is iedereen nog blijer. Natuurlijk kun je dit gerecht ook de dag van tevoren maken. Wordt alleen maar lekkerder. Recept van Rie van Schaagen, Broek in Waterland."

Nodig:

Een riblap van 750 gram (randje vet) in roomboter gebraden en gaar gesudderd
4 grote uien gesnipperd
4 of 5 goudrenetten geschild en in plakken
1 kg aardappelen
beetje bouillon
kruidnagel
Melk, boter, peper en zout en nootmuskaat

Tip van diëtisten:
Voeg liever geen zout toe.
Bouillon is zout.
Stoof het vlees met water en de kruiden.



Lien saus 2 personen
3 grote uien 30 gr. boter
1/2 Bouillon blok habium am
1 theelepeltje suiker
1 theelepeltje buisman
250 cc water
n paar druppels tabasco
maïzena

Lien fijn snijden
boter verwarmen en de uien
bruin bakken af en toe
om scheppen

Water toevoegen samen met
de bouillon blok suiker
buisman en tabasco
5 minuten laten sudderen
binden met maïzena

Serveren met gekookte aardap-
pelen sla en gekookt ei

Opmerking van diëtisten:

Complimenten!!

Dhr Pluim. Frans



NOTĒN RIJST MĒT ZALM ĒN CINANAS

de HOĒ VĒEL hĒdĒN
LiggĒN aan 't aantal PERSONĒN

NOTĒN RIJST
ZALM, kan ook mĒt kip filĒe
ROĒRĒI wokgroĒntĒ
KERRY POĒDER
gĒMALĒN OREGANO

SĒRVERĒN MĒT CINANAS

EET smakĒlijk

JO ĒN FIĒN BĒEKMAN

Opmerking van diĒtisten:
Complimenten!!



Warkenshaas Craute voor 4 Pers.

Ingrediënten

- 500 gr. warkenshaas (4 sl.)
- 35 gr. boter
- 2 el. dijonmosterd
- 300 gr. champignons
- 1 teen knoflook
- 3 el. olie
- 100 gr. Parmaham
- Bladerdeeg
- 1 ei
- Zout / zoutvervanger
- Peper



is verdekt.

Pat 4 stukken waarschaad folie en leg op elk stuk 3 plakjes ham. laten over lappen. verdeel de puree over de ham en bak de randen rondom 1 cm weg leg de warkenshaas een en rol het geheel strak op. laat minstens 60 min. in de koelkast.

3. Verwarm de oven voor op 180 °C. rol het bladerdeeg uit en leg op elk vel een haasje (warpet de folie niet) klop het ei los en bestrijk de randen van het bladerdeeg. rol de warkens in het bladerdeeg en wouw de uiteinden dicht.



Bereiden

1. zorg ervoor dat de haasjes overal even dik zijn. reventueel het dunne gedeelte dubbel wou. Bestrooien met zout en peper.

verhit de boter en bak de haasjes rondom bruin in ca. 3 min.

laat de haasjes afkoelen ± 15 min. en bestrijk ze dan met de mosterd.

2. Pureer de champignons & knoflook met wat peper + zout in de keuken machine. verhit de olie in een koekenpan en bak de puree ca. 8 min. Tot het wouit

4. Bedek een bakplaat met bakpapier.

leg de warkenshaasjes met de naad naar beneden erop en bestrijk de boven kant met ei.

Bak ze in de oven in 25 min. goedbruin.

laat + 3 min. rusten buiten de oven en snijd dan elk haasje in 3 plakken

Tip van diëtisten:
Zoutvervangers bevatten veel kalium.
Voor patiënten met een verhoogd kalium is dit af te raden

Mw. Markgraaff

CHINEES
WOK
RESTAURANT
香港酒樓
HONG KONG



MOLENWEG 34 - 6088 AS ROGGEL

Tel.: (0475) 49 58 91

www.wokhongkong.nl

WOKKEN

Liefst reserveren

Tip van diëtisten:

De ingrediënten zijn zonder zout,
maar de woksauzen bevatten natuurlijk wel zout.
Je zou aan de kok kunnen vragen
of ze de helft van de saus kunnen gebruiken.
Vraag bij bestelling wat al klaar is
of wat nog gebakken moet worden.
Wat nog bereid moet worden,
kan men zonder zout bestellen.

