

Recept

van de maand



Maand: augustus

Jaar: 2024

smeersels voor op brood of als dip (vegan en glutenvrij)

Hummus (kikkererwten-smeersel)

Laat 200 gram kikkererwten uit blik uitlekken en doe ze in een blender. Voeg 1 ruime eetlepel tahin (sesampasta), een scheutje olijfolie, 1 teentje knoflook, snufje gemalen komijn, ½ theelepel paprikapoeder en 1 eetlepel citroensap toe. Mix tot een smeuijge massa. Voeg zo nodig een beetje water toe. Voeg naar smaak versgemalen peper toe.

Bevat voor één boterham dik besmeerd (30 gram): 77 kcal, 3 g eiwit, 5 g vet, waarvan 1 g verzadigd, 0,07 g zout, 70 mg kalium, 55 mg fosfaat en 5 g koolhydraten

Baba ganoush (aubergine-smeersel)

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd een aubergine in de lengte door midden en snijd het vruchtvlies in. Leg de helften met vruchtvlies naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie. Wikkel 2 teentjes gepelde teentjes knoflook in aluminiumfolie en leg tussen de aubergine. Rooster 30 – 35 minuten in het midden van de oven. Laat even afkoelen. Schep 240 gram zacht vruchtvlies uit de aubergine en doe in een blender. Voeg de zachte knoflook, 2 eetlepels tahin, 2 eetlepels citroensap, 1 theelepel gemalen komijn en een handje koriander toe. Mix tot een smeuijge massa. Voeg naar versgemalen peper toe.

Bevat voor één boterham dik besmeerd (30 gram): 45 kcal, 1 g eiwit, 4 g vet, waarvan 0,5 g verzadigd, 0 g zout, 75 mg kalium, 30 mg fosfaat en 2 g koolhydraten

Muhammara (paprika-walnoten smeersel)

Verwarm de oven voor op 200 °C, boven- en onderwarmte. Leg 3-4 puntpaprika's op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie. Leg er 1 gepeld teentje knoflook in aluminiumfolie bij. Rooster 30 – 35 minuten in het midden van de oven, keer een paar om. Doe de zwartgeblakerde hete puntpaprika's in een plastic zak, bindt dicht en laat even afkoelen. Trek het zwartgeblakerde vel van de paprika's, halveer en verwijder de zaadjes. Doe 250 gram gegrillde paprika in een blender. Voeg de knoflook, 50 gram walnoten, 1 eetlepel granaatappelmelasse (of ½ eetlepel balsamico-azijn en ½ eetlepel honing), 1 eetlepel citroensap, 1 theelepel gemalen komijn en 1 theelepel gerookt paprikapoeder (of chilivlokken) toe. Mix tot een smeuijge massa. Voeg naar smaak fijngesneden kruiden en peper toe.

Bevat voor één boterham dik besmeerd (30 gram): 58 kcal, 1 g eiwit, 5 g vet, waarvan 0,5 g verzadigd, 0,1 g zout, 70 mg kalium, 25 mg fosfaat en 3 g koolhydraten

Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

Recept

van de maand



Variatie op brood:

Besmeer een boterham of half broodje met smeersel en beleg met plakjes komkommer of reepjes puntpaprika en wat blaadjes koriander. Ook lekker met een gekookt of gebakken eitje (voor extra eiwit). Als het kalium in uw bloed niet te hoog is, dan zijn wat plakjes avocado ook mogelijk. Dit extra beleg is niet in de berekening meegenomen

Als dip bij de borrel:

Doe de hummus of baba ganoush in een schaaltje en decoreer met goede olijfolie, paprikapoeder en verse koriander.

Doe de muhammara in een schaaltje en decoreer met fijngesneden platte peterselie en 2 eetlepels granaatappelpitjes.

Gebruik platbrood om mee te dippen.

Bewaren:

Bewaar de zelfgemaakte smeersels in een brandschoon glazen potje met deksel of luchtdicht bakje in de koelkast. Zelfgemaakte hummus is tot 3 dagen houdbaar. Zelfgemaakte baba ganoush is besprenkeld met een beetje citroensap (voor de kleur) ca 2 dagen houdbaar. Zelfgemaakte muhammara is met een dun laagje olijfolie tot 3 dagen houdbaar. In de vriezer zijn de smeersels tot 3 maanden houdbaar.

Bewaar een pot tahin donker en koel. Gebruik een schone lepel om wat van de tahin uit de pot te scheppen. Dit voorkomt besmetting met bacteriën en schimmels. Tahin is tot wel een jaar houdbaar.

Ter vergelijking 1 portie = 20 gram (dun beleg/besmeerd)

1 portie = 20 gram	Energie (kcal)	Eiwit (gram)	Zout (gram)	Kalium (mg)	Fosfaat (mg)
Kaas	75	5	0,36	15	90
Vleeswaren	48	3	0,5	65	45
Worst	69	3	0,54	50	40
Pindakaas	131	5	0,12	115	64
Hummus kant-en-klaar	60	1	0,2	25	25
Hummus zelfgemaakt	50	2	0	45	35
Baba ganoush zelfgem.	30	1	0	50	20
Muhammara zelfgem.	39	0,5	0,05	47	15

Kant-en-klare smeersels bevatten meer E-nummers en zijn daardoor langer houdbaar. Er zijn E-nummers met kalium en fosfaat die aan allerlei producten worden toegevoegd. Dit kan per merk verschillen.

Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis