

SERVICE

PAGINA 33 | WOENSDAG 1 AUGUSTUS 2018

Portabella's op de bbq en een zomerse kruidensalade

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

In Nederland eet zo'n 85 procent van de bevolking meer zout dan de aanbevolen maximum hoeveelheid van 6 gram per dag. 80 procent van het zout dat we eten, zit in gekochte voedingsmiddelen. Te veel zout verhoogt de bloeddruk en kan de nieren beschadigen. Zout minderen is minder moeilijk dan het lijkt. Probeer kant-en-klare producten te vermijden en maak tijdens het koken royaal gebruik van verse, eventueel gedroogde tuinkruiden. "Wie van z'n nieren houdt, eet minder zout", zegt de Nierstichting dan ook.

Verwarm de oven voor op 175°C. Wrijf of borstel de paddestoelen schoon en breek de stelen eruit. Hak de stelen klein. Prak de goed uitgelekte tofu met een vork fijn en meng er de geitenkaas en de gehakte stelen door. Pers de knoflook er boven uit en breng het mengsel op smaak met peper en wat tijm. Vul de paddestoelen met het mengsel.

Gebruik voor iedere paddestoel een apart stuk aluminiumfolie en leg hier eerst 0,5 eetlepel tapenade op. Plaats de paddestoelen op de tapenade en vouw het folie dicht. Laat de paddestoelen in het midden van de voorverwarmde oven in circa 15–20 minuten heet worden.

Kruidenwijzertip: breng de portabella's extra op smaak met citroensap, kervel, peper en peterselie. Zie voor meer kruidentips: www.nierstichting.nl/kruidenwijzer. Verse groene tuinkruiden over? Wikkel de kruiden in velletjes nat keukenpapier. Bewaar de kruiden onderin de koelkast. Ze zijn nog ongeveer 5 dagen houdbaar.

Houd voor de salade de helft van de basilicum apart. Vul de kruiden aan met rucola en spinazie. Was en droog de kruiden, de rucola en de spinazie. Scheur grote stukken wat kleiner en knip de bieslook klein. Maak de radijs schoon en snijd ze in plakjes. Was de komkommer en snij in kleine blokjes.

Meng de groente met de kruiden. Pureer de achtergehouden basilicum met de pijnboompitten en de olijfolie tot een saus. Meng dit met wat citroensap luchtig door de salade.

Ingrediënten voor 4:

4 portabella's, (eventueel 12 grote champignons)

150–200 gram tofu

75 gram zachte geitenkaas

2 teentjes knoflook

verse tijm

2 eetlepels olijventapenade

Voor de salade:

1 bosje basilicum

lavas, selderij, bieslook

1 bakje daikoncross of sterkers

zakje rucola (ca. 75 gram)

150 gram spinazie

1 bosje radijs

1/2 komkommer

2 eetlepels pijnboompitten

3 eetlepels olijfolie

citroensap