

# DCN zoutarme soep recepten

Diëtisten van DCN hebben een aantal zoutarme soepen ontworpen. Tijdens het jaarcongres beoordeelden zo'n 150 diëtisten de soepen op smaak en voedingskundige samenstelling.

## Pompoen-pastinaaksoep

Per kom van 250 ml bevat deze soep ruim 6 gram vezels en is zeer voedzaam met 96 kcal.



## Jury criteria

De jury beoordeelde beide soepen aan de hand van diverse criteria zoals de hoeveelheid zout, kcal, eiwit, vezels, textuur en uiteraard smaak.



**Minder zout?** 'Dokter, ik eet helemaal niet zo zout', Als de zoutintake via de urine wordt gemeten, blijkt dit vaak tegen te vallen.



# DCN zoutarme soep recepten

Soep bevat vaak 1,5 tot 2 gram zout per portie

Deze soepen bevatten minder dan een halve gram zout per kom

[Kijk hier het filmpje](#) 'Smaaktest zoutarme soepen'

## Per kom

Zoutarme tomaten-auberginesoep	0,38 g zout
Zoutarme Indische pindasoep	0,03 g zout
Zoutarme pompoen-pastinaak soep	0,12 g zout
Zoutarme romige tomatensoep	0,03 g zout



# Natriumarme tomaten-auberginesoep

## 8 porties | 40 min. bereiding

6 tomaten	1 Knorr bouillonblokje zero salt
2 aubergines	150 gr tomato frito
2 teentjes knoflook	3 eetlepels Parmezaanse strooikaas
2 el zonnebloemolie	2 eetlepels fijngesneden koriander
2 el ras el hanout (10 g)	Zwarte peper naar smaak
2 eetlepels gerookte paprikapoeder (10 g)	

### Voedingswaarde

per kom (250 ml)

Kcal	93
Koolhydraten	6 g
Vetten	5 g
Waarvan verzadigd	1 g
Eiwit	3 g
Vezels	3 g
Zout	0,38 g

## De diëtist is er voor alle voedingsvragen en leefstijladvies

### Bereidingswijze

1. Snijd de aubergine in stukken van ongeveer 2 cm. Snijd de tomaten in grove stukken. Verwarm de oven voor op 200°C-220°C.
2. Doe bakpapier op een bakplaat. Verdeel de knoflook ongeschild over de bakplaat. Sprenkel de zonnebloemolie over de bakplaat. Bestrooi vervolgens met ras el hanout en paprikapoeder. Rooster gaar in 25 à 30 minuten.
3. Haal de bakplaat uit de oven en haal de velletjes van de knoflook. Snijd de knoflook niet. Doe samen met 1 liter water en ½ natriumarm bouillonblokje in de soeppan.
4. Doe de tomaten en ¾ van de aubergine in de soeppan. Voeg de tomato frito toe en breng het water aan de kook.
5. Pureer met een staafmixer tot een romige gladde soep. Voeg de overige stukjes aubergine toe.
6. Besprenkel de soep met de Parmezaanse strooikaas en de koriander. Breng op smaak met zwarte peper.

# Natriumarmer Indische pindasoep

8 porties | 40 min. bereiding

1 ui	100 g tofu naturel
2 teentjes knoflook	3 verse rode pepers
Stukje verse gemberwortel (15 gram)	120 g 100% naturel pindakaas
2 eetlepels zonnebloemolie	2 eetlepels ketjap manis natriumarm
4 Knorr bouillonblokjes zero salt	1 eetlepel fijngesneden koriander
100 g prei	Sap van 1 citroen
100 g champignons	Zwarte peper naar smaak
100 g rode ui	

**De diëtist is er voor alle voedingsvragen en leefstijladvies**

## Bereidingswijze

1. Snipper de ui en snijd de knoflook in grove stukken. Schil en snijd de gember fijn. Verhit 1 el zonnebloemolie in de soeppan. Bak de ui, knoflook, en de gember 2 tot 4 minuten. Blus af met 1,2 l lauw water. Voeg de zoutarme bouillonblokjes en de kleingesneden soepgroente toe. Laat de bouillon 30 minuten op laag vuur koken.
2. Haal de tofu uit de verpakking. Snijd in middelgrote blokjes. Snijd de rode pepers in stukjes van ongeveer 0,5 x 0,5 cm. Verhit 1 el zonnebloemolie in een pan. Bak de tofustukjes 25-30 minuten gaar tot ze lichtbruin kleuren. Bak de rode pepers 1 minuut mee.
3. Voeg na 15 minuten de tofu en rode pepers toe aan de bouillon. Snijd de koriander fijn. Meng ondertussen de pindakaas, ketjap en koriander in een kom. Verdun met een paar eetlepels bouillon en roer totdat het mengsel even viscoos wordt als een pindasaus.
4. Roer de gemaakte pindasaus door de bouillon. Knijp de citroen uit en voeg het toe aan de soep. Breng de soep op smaak met peper.

[www.dcn-dietist.nl](http://www.dcn-dietist.nl)



# Natriumarme pompoen-pastinaak soep

8 porties | 30 min. bereiding

1 ui	Chilipeper
2 teentjes knoflook	Kerrie
1 eetlepel zonnebloemolie	Paprikapoeder
2 flespompoenen	½ zoutarm bouillonblokje
3 pastinaken	50 ml light kookroom

De diëtist is er voor alle voedingsvragen en leefstijladvies

## Bereidingswijze

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
2. Fruit de ui in de zonnebloemolie en bak de knoflook 1 minuut mee.
3. Snijd de pompoen en pastinaak in stukken en bak deze 2-3 minuten mee. Voeg 1½ theelepel chilipeper, 1½ theelepel kerrie en een ½ theelepel paprikapoeder toe.
4. Doe 1½ liter water in een soeppan samen met een ½ zoutarm bouillonblokje (bijvoorbeeld Knorr of Damhert) en maak er bouillon van.
5. Voeg de gebakken groente erbij. Laat niet koken.
6. Voeg de halfvolle kookroom toe.
7. Pureer de soep met de staafmixer. Pureer totdat de soep romiger wordt, maar nog wel kleine stukken pompoen bevat. Breng op smaak door zo nodig meer chilipeper, kerrie en/of paprikapoeder toe te voegen

## Voedingswaarde

per kom (250 ml)

Kcal	96	
Koolhydraten	12	g
Vetten	3	g
Waarvan verzadigd	1	g
Eiwit	3	g
Vezels	6	g
Zout	0,12	g



# Natriumarme romige tomatensoep

8 porties | 30 min. bereiding

3 uien	Foelie
1 el zonnebloemolie	Lavas
300 gram tomaten	100 ml light kookroom
2 wortels	Peper
Tijm	Peterselie

**De diëtist is er voor alle voedingsvragen en leefstijladvies**

## Bereidingswijze

1. Snijd de uien fijn en fruit deze in de zonnebloemolie
2. Voeg 1½ l water toe met 1 theelepel tijm, 2 theelepels foelie en 1 theelepel lavas.
3. Snijd de tomaten en wortels in grove stukken.
4. Doe de groenten in de soep en kook deze gaar in 15 minuten.
5. Voeg de kookroom toe en roer deze door de soep.
6. Maak verder op smaak met peper.
7. Snijd de peterselie fijn en garneer de soep hiermee.



### Voedingswaarde

per kom (250 ml)

Kcal	53	
Koolhydraten	5	g
Vetten	3	g
Waarvan verzadigd	1	g
Eiwit	1	g
Vezels	2	g
Zout	0,03	g