

# KRUIDEN zijn het nieuwe zout

Met droge specerijen maak je snel en simpel een geweldige smaakboost voor vlees, vis of eieren. Wrijf de rub in de entrecote. Verse groene kruiden voeg je vlak voor het serveren toe, zo maak je zout overbodig.

## kalfsentrecote met komijn-kaneelrub en bospeen met kruiden-gembertopping

- hoofdgerecht (4 personen)
- lactosevrij / glutenvrij / zoutbewust
- bereiden ± 25 min.

4 kalfsentrecotes of -oesters / 1 tl gemalen komijn / ¼ tl gemalen kaneel / 1 tl knoflookpoeder / ¼ tl gemalen witte peper / 3 tl gedroogde peterselie / 800 g (gekleurde) bospeentjes / 6 el olijfolie / 2 cm gemberwortel, geschild / verse kruiden (½ bosje dille, peterselie of koriander) / 1 citroen

Laat het vlees op kamertemperatuur komen. Voor de rub meng je de komijn met de kaneel, het knoflookpoeder, de peper en gedroogde peterselie. Wrijf het vlees er goed mee in.

Snijd het loof van de bospeentjes (houd apart) en schrap ze. Kook de bospeentjes beetgaar in ± 6-10 min.

Verhit in de koekenpan 3 el olijfolie. Bak het vlees 2 min. per kant bruin en vanbinnen rosé, mals en sappig. Laat het vlees verpakt in aluminiumfolie 5 min. rusten.

Rasp intussen de gember boven 3 el olijfolie. Hak wat apart gehouden mals loof van de bospeen grof met de verse kruiden. Meng de kruiden door de gemberolie en breng de kruidentopping op smaak met 1 el citroensap. Snijd de rest van de citroen in partjes.

Leg de kalfsentrecotes met de bospeen op de 4 borden. Leg de topping op de bospeentjes en bestrooi met peper. Serveer met partjes citroen. Lekker met geroosterde krieltjes.

p.p. ± 445 kcal / 34 g eiwit / 28 g vet / 12 g kh / 0,3 g zout **d.**

RECEPT FOTOGRAFIE & STYLING STUDIO PHILIPPE BEWERKING TRUDELIUS SCHOUDEN

**Ongezouten waarheid!** Vrijwel alle Nederlanders krijgen te veel zout binnen, gemiddeld 9 gram per dag, terwijl 6 gram de aanbevolen dagelijkse maximum hoeveelheid is. Die paar gram per dag loopt per jaar op tot 1 kilo zout te veel per persoon! Die zoutinname gaat ongemerkt, want zout zit in alledaagse producten als soep, saus en bewerkt vlees. Te veel zout kan je nieren onherstelbaar beschadigen. Daarom voert de Nierstichting campagne om de zoutconsumptie omlaag te brengen en pleit voor pure ingrediënten, op smaak gebracht met kruiden en specerijen. Zie ook [nierstichting.nl/kerstrecepten](http://nierstichting.nl/kerstrecepten). **Want wie van z'n nieren houdt, eet minder zout.**

