



## De gezonde smaakmaker



Tips en recepten voor **smaakvolle** gerechten

## Inhoudsopgave

Ui, de gezonde smaakmaker.....	5
Bereiden op elke manier.....	7
Zo gezond kan lekker zijn.....	9
Ze prikkelen je creativiteit.....	11
Succes op de hele wereldbol.....	13
Soorten ui   Win een uitje met je maatje.....	36

Focaccia met ui en ansjovis.....	15
Tex-Mex wrap.....	17
Tagliatelle met rode ui.....	19
Gegrilde ui met roquefort kaas en peer.....	21
Griekse salade.....	23
Vietnamese noedelsoep.....	25
Italiaanse salade met gegrilde zoete ui.....	27
Groentepakketje met gepofte knoflook en sjalot.....	29
Japanse uientempura met sesamdip.....	31
Thaise groene salade met knapperige sjalotten.....	33
Sjalotten tarte-tatin.....	35

## 7 redenen om meer uien te eten

1. Goed voor hart- en bloedvaten
2. Bescherming tegen vrije radicalen
3. Makkelijke aanvulling op je dagelijks portie groenten
4. Caloriearm
5. Vezelleverancier
6. Vol vitamines en mineralen
7. Smaakmaker bij uitstek

---

### Wist je dat...

- uien wel 5 tot 10 keer zoveel quercetine bevatten als andere groentesoorten?
- uien de meest gegeten groenten zijn in ons land? Per jaar eet elke Nederlander gemiddeld 4-5 kilo.
- uien weinig calorieën bevatten maar wel veel smaak en voedingsstoffen leveren?
- uien een goede bron van vezels zijn, en daarom zorgen voor een goede stoelgang?
- uien de lekkerste smaak aan je gerechten geven als je ze op een laag vuurtje eventjes zachtjes laat bakken?
- er wel eens gezegd wordt dat een halve ui bij je bed als je verkouden bent of als je oorpijn hebt, de luchtwegen prikkelt en zo klachten vermindert.

---

Handige tips en verrassende recepten: [www.ui.nl](http://www.ui.nl)



De gezonde smaakmaker





## Ui, de gezonde smaakmaker

Hoe je lekker eten nog lekkerder kunt maken is eigenlijk zo makkelijk. Je fruit een uitje en dat voeg je toe aan het gerecht. Nog makkelijker? Kan. Je snippert een rauwe ui over de salade of op de filet américain. Weinig werk, veel resultaat. Kijk eens wat een blijde gezichten aan tafel! Dat is het leuke van ui: niet opvallen, wel smaak maken.

Die smaak is ook nog gezond, want met elk hapje krijg je vitamines en mineralen binnen, eiwitten, vezels en meer. Daarbij komt dat ui uitstekend past bij nagenoeg alle gerechten uit alle windrichtingen. Van Grieks tot Marokkaans, van Frans tot Japans. Met dit boekje willen we je op de heerlijkste ideeën brengen. Veel succes en eet smakelijk!



## Bereiden op elke manier

Lekker en gezond, dat zijn alle uiensoorten. Maar ze zijn ook heel makkelijk. Je kunt ze het hele jaar door kopen bij de groenteman en de supermarkt. En op de markt natuurlijk. Ze zijn nooit duur en blijven lang goed. Bewaren is eenvoudig. Met een donker en koel plekje zijn ze al tevreden. Het bereiden is een feest op zich: alles is mogelijk.

Met een klontje boter of een scheutje olijfolie kun je ze fruiten en bakken. Beetje bruine suiker erbij en ze gaan karamelliseren. Lekker als garnituur bij gebakken vis, vlees en kip. Ook heerlijk: aan een spies op de grill. Je kunt ze combineren met peen, aardappelen en paprika's. Of met tomaten en kaas in de oven. En op haring natuurlijk!



## Zo gezond kan lekker zijn

Behalve dat uien smaak geven en overal bij passen, zijn ze heel gezond. Je lichaam heeft vitamines en mineralen nodig. En die komen in alle uiensoorten voor. Zoals vitamine B6 voor je stofwisseling en vitamine C voor je bindweefsel en ijzeropname. Als antioxidant zou ui beschermen tegen kanker en hart –en vaatziekten. En er is meer.

Onvoorstelbaar hoeveel gezondheid er in uien zit. Naast vitamines bieden ze eiwitten voor je spierweefsel, koolhydraten voor energie voor je lichaam, ijzer voor de stofwisseling, calcium voor je botten en gebit, natrium en kalium voor je spieren, zenuwen en het regelen van je bloeddruk, vezels voor je stoelgang en foliumzuur. Op je gezondheid!





## Ze prikkelen je creativiteit

Bij ui denken veel mensen aan het stevige, goudgele bolletje. Die komt inderdaad het meest voor. Hij heeft interessante broertjes die je ook heel graag willen inspireren. De gele ui smaakt pittig en maakt zout vaak overbodig. Fruiten maakt elke ui zoeter. De rode ui is mildpittig en doet het goed in mediterrane salades en Surinaamse gerechten.

Het sjalotje ken je vast wel. Met zijn aromatische smaak kruidt hij diverse gerechten, sauzen en salades. Het langwerpige groenwitte lenteuitje - ook wel bosuitje - heeft een zachte smaak. De vrij scherpe witte ui is ideaal om te koken of te bakken. En de zoete ui heeft een milde smaak die door roosteren of grillen zoeter wordt. Smullen maar!



## Succes op de hele wereldbol

Een heel ander aspect van de gezonde smaakmaker is zijn betekenis voor onze economie. Wereldwijd heeft Nederland een sterke reputatie opgebouwd met de teelt van en handel in uien. We zijn al jaren de grootste exporteur van de gele ui. Dat komt niet alleen door de vruchtbare grond in Zeeland en Flevoland, waar de ui voornamelijk geteeld wordt.

Het komt ook door de instelling van de vakmensen die dagelijks met uien bezig zijn. De zaadproducenten, onderzoekers, controleurs, voorlichters, telers, de transporteurs en handelaren en al die andere professionals werken als keten uitstekend samen. Ze hebben de hoogste kwaliteitsnormen en innoveren waar mogelijk. Daar mogen we trots op zijn!



Rode ui is milder, en zoeter dan gele ui en daardoor populair in fruitsalades en zoetzure gerechten.

## Focaccia met ui en ansjovis



- 1 gele ui, 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 klein potje artisjokharten (à 190 gram)
- 4 ansjovisfiletjes
- 1 focaccia
- 100 gram zwarte olijven zonder pit
- zout, grof gemalen peper uit de molen
- 75 gram parmezaanse kaas (stukje)
- 2 takjes basilicum

Warm de oven voor op 180°C. Pel de uien. Snij elke ui in 8 parten (laat hierbij de steelaanzet heel). Pers de knoflook uit boven de olie, klop goed door en laat tot gebruik staan. Laat de artisjokharten uitlekken. Snij de artisjokharten in stukken en de ansjovisfiletjes klein. Snij de focaccia overdwers door. Beleg beide delen met de parten ui, artisjokharten, zwarte olijven en ansjovisstukjes. Besprenkel het brood (en vooral de uien) met knoflook-olijfolie en bestrooi met zout en grof gemalen peper naar smaak. Bak de focaccia in de oven in ca. 12 minuten gaar en goudbruin. Schaaf intussen de parmezaanse kaas in plakjes. Leg de focaccia's op 2 borden. Verdeel er de parmezaanse kaas over en garneer met de basilicum.

Lunchgerecht: 2 personen

Bereidingstijd: ca. 15 minuten (excl. 12 minuten oventijd)

**Tip:** Neem i.p.v. kip ook eens tonijn of reepjes oesterzwammen.



Witte, rijst is pittig van smaak en wordt vooral gebruikt om mee te bakken en te koken.

## Tex-Mex wrap



- 2 kleine witte uien
- 1/2 groene paprika
- 150 kipfilet
- 1 eetlepel olie
- 1 1/2 eetlepel tacokruiden (seasoning mix)
- zout, peper
- 4 wraps
- 1 blikje ananasstukjes (234 gram)
- 1 bekertje crème fraîche (ca. 125 ml)
- 4 blaadjes lollo biondo
- 75 gram geraspte (oude) kaas

Pel de uien en snij ze in reepjes. Verwijder zaadlijsten en pitjes van de paprika en snij de paprika in reepjes. Snij de kip in reepjes. Verhit de olie in een koekenpan. Bak de ui zachtjes op een laag vuur ca. 1 minuut. Voeg de kipreepjes toe met 1/2 eetlepel tacokruiden. Bak de kip al omscheppend tot de reepjes mooi bruin en gaar zijn. Voeg tenslotte de paprika toe en bak deze 2 minuten mee. Neem de pan van het vuur. Laat de ananas goed uitlekken. Schep de ananas door de kip. Breng op smaak met zout en peper. Verwarm de wraps in een droge koekenpan of in de magnetron. Roer de overgebleven tacokruiden door de crème fraîche. Beleg de wraps met een blaadje sla. Schep er de ui-kipvulling met wat van de crème fraîche op. Strooi er kaas over en rol de wrap op. Serveer de wraps meteen en geeft de rest van de crème fraîche er apart bij.

Hoofd- of lunchgerecht: 2 personen  
Bereidingstijd: ca. 20 minuten



**Tip:** Lekker met hele gebakken paddestoelen of gegrilde aubergine.

De rode ui heeft een milde smaak en geeft gerechten een mooi kleuraccent.

## Tagliatelle met rode ui



- 3 rode uien
- 10 gedroogde abrikozen
- 3 eetlepels olie
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 250 gram verse tagliatelle
- zout, peper
- 1 1/2 eetlepel abrikozenjam
- 35 gram geroosterde pijnboompitten

---

Pel de uien. Snij de uien vanaf de zijkant tot de kern 1 x in en snij ze in 1/2 cm dikke plakken. Haal de ringen los. Halveer de abrikozen. Verhit 2 eetlepels olie in een hapjespan. Schep de uien erdoor. Voeg de wijnazijn en de abrikozen toe, dek de pan af en laat alles ca. 5 minuten op een laag vuur zachtjes stoven. Kook intussen de tagliatelle in ruim water met 1 eetlepel olie en wat zout beetgaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet de tagliatelle af en laat staan tot verder gebruik. Breng de gestoofde ui op smaak met zout, peper en de abrikozenjam. Schep er de tagliatelle door en warm nog eens goed door. Serveer met de geroosterde pijnboompitten.

Hoofdgerecht: 2 personen  
Bereidingstijd: ca. 20 minuten



Kleingesneden ui kun je een paar dagen in een afgesloten doosje in de koelkast bewaren.

## Gegrilde ui met roquefort kaas en peer

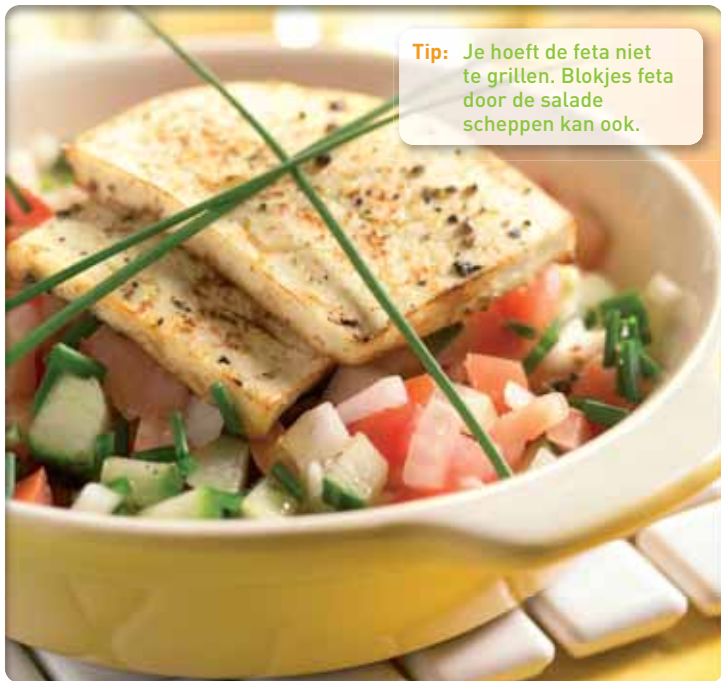


- 2 zoete uien
- 75 gram blauwader kaas
- olie voor bestrijken
- 30 gram rucola
- 2 bolletjes gember
- 1 peer
- Extra nodig:  
meloenbolletjessteker

---

Laat de grill heet worden (225°C). Pel de uien. Halveer ze in de lengte en laat hierbij de steelaanzet heel. Kook de uien ca. 3 minuten in een pan met een bodem water. Verkruimel de kaas. Laat de ui uitlekken in een vergiet. Haal de rokken van de ui los en zet ze als schuitjes in een ovenvaste schaal. Bestrijk ze met wat olie. Vul de schuitjes met de kaas. Grill de gevulde schuitjes 6 minuten en laat ze daarna iets afkoelen. Verdeel intussen de rucola over de borden. Snij de gember in plakjes. Schil de peer en steek er met de meloenbolletjessteker balletjes uit en leg ze met de plakjes gember op de rucola. Zet er de gegrilde schuitjes ui op en serveer direct.

Voorgerecht: 2 personen  
Bereidingstijd: ca. 15 minuten



**Tip:** Je hoeft de feta niet te grillen. Blokjes feta door de salade scheppen kan ook.

De gele ui is fijn en pittig tegelijk, zowel rauw als gebakken een heerlijke veelzijdige smaakmaker.

## Griekse salade



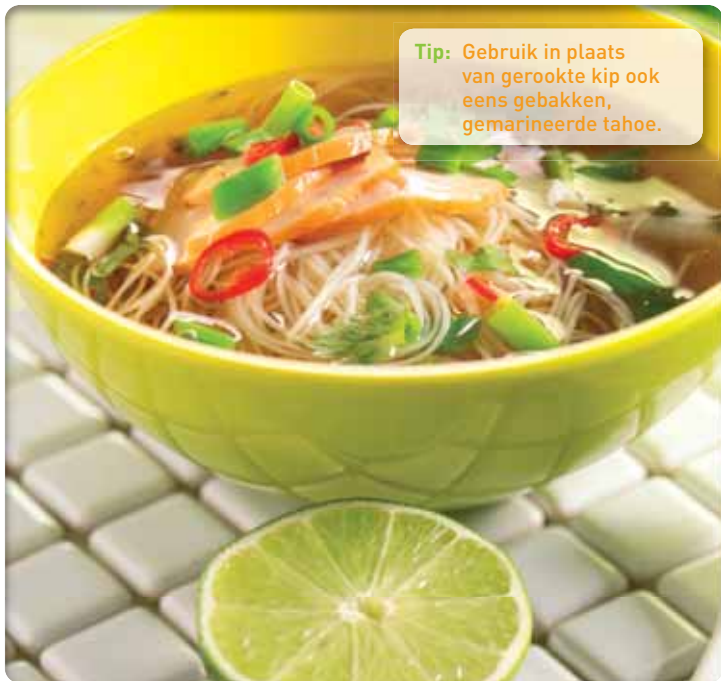
- 1 gele ui
- 2 vleestomaten
- 1/3 komkommer
- zout, peper
- 10 sprietjes bieslook
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram feta

---

Halveer de tomaten en verwijder de pitjes en het sap. Schil de komkommer en snij deze in de lengte door. Schraap er met een lepeltje de pitjes en zaadlijsten uit. Bestrooi de tomaten en komkommer aan de binnenkant met zout en zet de helften op z'n kop ca. 15 minuten weg om uit te laten lekken. Pel intussen de gele ui en snipper deze fijn. Hak de bieslook fijn. Snij de uitgelekte tomaat en komkommer in kleine blokjes. Meng in een kom ui met komkommer, tomaat en bieslook. Breng op smaak met zout en peper. Laat de salade ca. 1 uur gekoeld staan. Halveer de feta. Snij ieder stuk overlangs in twee platte stukken. Warm de grill (250°C). Leg de feta in een ovensafe schaal of bord, bestrijk de stukken met de olie en grill de feta in ca. 4 minuten mooi bruin. Verdeel de salade over twee bordjes. Leg de feta erop, garneer met mooie lange sprietjes bieslook en serveer direct.

Bijgerecht: 2 personen

Bereidingstijd: ca. 20 minuten (excl. 1 uur marinieren)



**Tip:** Gebruik in plaats van gerookte kip ook eens gebakken, gemarineerde tahoe.

Lente-uitjes zijn een onmiskenbaar ingrediënt in veel Aziatische roerbakgerechten, omdat ze snel gaar zijn.

## Vietnamese Noedelsoep



- 8 dunne lente-uitjes
- 1 kippenboullontablet
- 40 gram rijstnoedels
- 75 gram gerookte kipfilet
- 8 takjes verse koriander
- 1/5 rode peper
- 1/2 tot 1 eetlepel bruine suiker
- 1/2 limoen

Snij 6 lente-uitjes in pijpjes van 2 centimeter. Breng 7 dl water met het boullontablet aan de kook. Kook de lente-ui in de bouillon in ca. 4 minuten beetgaar en schep ze met een schuimspaan uit de pan. Kook de rijstnoedels kort (volgens aanwijzing op de verpakking) in de bouillon gaar. Schep de noedels uit de bouillon (bouillon bewaren) en verdeel ze over twee ruime soepkommen. Snij intussen de rest van de lente-ui in dunne ringetjes, snij de kipfilet in plakjes en hak de koriander fijn. Verwijder pitjes uit de peper en snij de peper in dunne ringetjes. Voeg koriander en peperringetjes toe aan de bouillon en breng op smaak met suiker en het sap van de limoen. Leg de pijpjes lente-ui en plakjes kip op de noedels. Schenk er de geurige bouillon over en garneer met de ringetjes lente-ui.

Voorgerecht: 2 personen  
Bereidingstijd: ca. 15 minuten



Door te roosteren of grillen worden  
zoete uien nog zoeter van smaak.

## Italiaanse salade met gegrilde zoete ui



- 3 zoete uien
- 125 gram kastanje-champignons
- 2 eetlepels olijfolie (+ olie voor bestrijken)
- 4 zongedroogde tomaten
- 1/2 eetlepel citroensap
- 1 theelepel honing
- zout, peper
- 100 gram gewassen spinazie

Pel de zoete uien en snij iedere ui in 8 partjes (laat hierbij de aanzet heel). Borstel de champignons schoon. Verhit een grillpan (of een koekenpan). Bestrijk de pan met wat olie en grill de ui met de hele champignons op een matig vuur in ca. 10 minuten gaar en rondom mooi bruin. Keer hierbij de groenten regelmatig om. Snij intussen de zongedroogde tomaten in reepjes. Klop een dressing van de 2 eetlepels olijfolie, citroensap en honing en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de spinazie met zongedroogde tomaat over 2 borden. Sprenkel er de dressing over. Schep de gegrilde ui met champignons nog warm over de salade en serveer direct.

Bij- of hoofdgerecht: 2 personen  
Bereidingstijd: ca. 20 minuten



Knoflook smaakt ook heerlijk in Oosterse gerechten en in Hollandse pot.

## Groentepakketje met gepofte knoflook en sjalot



- 6 sjalotten
- 1 bol knoflook
- 1 rode paprika
- 2 takjes rozemarijn of tijm
- 3 eetlepels olijfolie
- grof zeezout, grof gemalen peper uit de molen
- **Extra nodig:** aluminiumfolie

Warm de oven voor op 200°C. Neem 2 stukken aluminiumfolie van 30 centimeter lengte. Haal de tenen los van de knoflook. Halveer de paprika en verwijder pitjes en zaadlijsten. Pel de sjalotten en halveer ze (laat hierbij de aanzet heel). Verdeel de sjalotten op één helft van beide stukken folie. Vul de paprikahelften ieder met een takje van het verse kruid en verdeel er de tenen knoflook over. Zet de gevulde paprika's op de sjalotten. Schenk overal de olijfolie over en bestrooi met wat grof zeezout en grof gemalen peper naar smaak. Vouw het folie dubbel over de groenten heen. Rol de open randjes rondom op. Prik bovenop een paar gaatjes in het folie en bak de pakketjes in de voorverwarmde oven in ca. 30 minuten gaar. Leg de pakketjes op 2 borden en snij ze vanaf 1 hoek open. De knoflook is nu zo zacht geworden, dat je het als een pasta uit de teentjes kunt knijpen en over de groenten kunt uitsmeren.

Bijgerecht: 2 personen

Bereidingstijd: ca. 15 minuten (excl. 30 minuten oventijd)



**Tip:** Je kunt dunne lente-ui ook in stukken van ca. 3 cm lengte met het beslag frituren.

De smaak van lente-ui is zacht en doet een beetje denken aan prei. Lente-ui wordt ook wel bosui of stengelui genoemd.

## Japanse uientempura met sesamdip



- 1 witte ui
- 1 gele ui
- 2 lente-uitjes
- 1 eiwit
- 2 dl ijswater
- 125 gram bloem (+ wat extra)
- zout, peper
- olie voor frituren
- 2 eetlepels Japanse sojasaus (Kikkoman)
- 2 eetlepels sherry
- 1/2 el witte basterdsuiker
- 2 theelepels sesamolie

Pel de uien. Snij de witte ui in schijven van 1 cm dik en haal de ringen los. Snij de gele ui in kwarten en haal de rokken los. Snij van de lente-ui de wortelaanzet en de groene delen eraf. Haal de bladeren lente-ui heel voorzichtig één voor één als lange linten los. Leg nu een grove knoop in de lange linten lente-ui. Klop in een kom eerst het eiwit los met het water. Strooi de bloem erbij en roer het met een vork door (het wordt een wat klonterig beslag). Breng op smaak met zout en peper. Verhit een laag olie in een wok. Doe een laagje bloem in een bord. Haal telkens wat ui eerst door de bloem, dan door het beslag en frituur het in de hete olie rondom in ca. 3 minuten goudbruin. Neem ze uit de wok en laat uitlekken op keukenpapier. Doe intussen in een kommetje de sojasaus, sherry en suiker. Klop er de sesamolie door en geef deze sesamdip er bij.

Hapje of voorgerecht: 2 personen  
Bereidingstijd: ca. 25 minuten



**Tip:** Met gebakken reepjes lauwarme biefstuk erdoor heb je een echte Thaise maaltijdsalade.

De smaak van sjalotten is verfijnder dan die van andere uisoorten. Onmisbaar in Oosterse gerechten en heerlijke salades.

## Thaise groene salade met knapperige sjalotten



- 5 sjalotten
- 1/4 komkommer
- 100 gram peultjes
- stukje rode peper van 1 cm
- 2 eetlepels limoensap
- 1 1/2 eetlepel sojasaus
- 2 eetlepels gembersiroop
- 1/4 Chinese kool
- 4 takjes verse munt
- 1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes

Pel de sjalotten en snij ze in dunne ringetjes. Schil de komkommer en snij deze in de lengte door. Verwijder de zaadlijsten. Snij de komkommer in dunne reepjes. Breng water aan de kook en kook de peultjes in 3 à 4 minuten beetgaar. Verwijder de pitjes uit de peper en snij deze in dunne ringetjes. Klop een dressing van limoensap, peper, sojasaus en gembersiroop en laat de smaken even lekker op elkaar inwerken. Snij de Chinese kool in dunne reepjes en doe ze in een grote saladeschaal. Hak de munt fijn en schep dit door de Chinese kool. Doe er de komkommerreepjes en peultjes op. Verdeel er de sjalottenringetjes over. Schenk er de dressing over uit en bestrooi met de sesamzaadjes.

Bij- of lunchgerecht: 2 personen

Bereidingstijd: ca. 25 minuten (excl. 15 minuten oventijd)



Met kleine ovenvaste koekenpan kun je de taart in de pan maken en in z'n geheel in de oven zetten. Lekker als lunch met zachte geitenkaas. Ook heerlijk bij vlees.

## Sjalotten tarte-tatin



- 300 gram sjalotten (ca. 12 tot 15)
- 40 gram boter of margarine
- 3 eetlepels poedersuiker
- 3 eetlepels rode port
- 1 pijpje kaneel
- 2 takjes rozemarijn
- zout, peper
- 2/3 blikje croissantdeeg (à 240 gram)
- **Extra nodig:**  
kleine lage taartvorm  
Ø ca. 18 cm

Warm de oven voor op 180°C. Pel de sjalotten, maar laat de wortelbasis in tact. Halveer eventueel grote sjalotten. Smelt de boter of margarine in een hapjespan. Stoof hierin de sjalotjes afgedekt zachtjes 5 minuten. Voeg poedersuiker toe en bak op een wat hoger vuur onafgedekt tot de suiker met de boter of margarine begint te verkleuren. Schep om en voeg rode port, kaneel, takjes rozemarijn en zout en peper naar smaak toe. Doe alles over in de taartvorm. Rol het deeg uit over de sjalotten in de vorm. Druk het deeg tussen de rand van de vorm en de sjalotten. Prik met een vork gaatjes in het deeg. Bak de taart in ca. 15 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven. Laat de taart ca. 5 minuten afkoelen en keer hem om op een bord of schaal. Verwijder de takjes rozemarijn en het pijpje kaneel en serveer hem warm.

Bij- of lunchgerecht: 2 personen

Bereidingstijd: ca. 25 minuten (excl. 15 minuten oventijd)

## Soorten ui:

- **Geel:** Is fijn en pittig tegelijk, zowel rauw als gebakken een heerlijke veelzijdige smaakmaker.
- **Rood:** Is milder en zoeter dan gele ui en daardoor ook populair in fruitsalades en zoetzure gerechten.
- **Wit:** Is pittig van smaak en wordt vooral gebruikt om mee te bakken en te koken.
- **Zoet:** Door te roosteren of grillen wordt deze ui nog zoeter van smaak.
- **Lente:** Is een onmiskenbaar ingrediënt in veel Aziatische roerbakgerechten, omdat deze snel gaar is.
- **Sjalot:** De smaak is verfijnder dat die van andere uisoorten. Onmisbaar in Oosterse gerechten en salades.
- **Knoflook:** Smaakt heerlijk in Oosterse gerechten en in de Hollandse pot.

## Win een uitje met je maatje!



Wil je meer weten over ui de gezonde smaakmaker, tips en recepten én kans maken op een ballonvaart in 's werelds grootste ui, bezoek dan

[www.ui.nl](http://www.ui.nl)



De gezonde smaakmaker

