



Ruud 's Kookboek

Diprecepten / v3.5

Inhoudsopgave.

Aardbeien met romige yoghurt dip.	3
Afrikaanse curry dip.	4
Avocadodip I.	5
Avocadodip II.	6
Avocadodip met komkommer.	7
Bananendipsaus.	8
Chimichurri I.	9
Dipsausje I.	10
Gegrilde kipvleugels met briedip.	11
Geitenkaas dip.	12
Griekse yoghurt dip.	13
Knoflookmayonaise.	14
Knoflookmayonaise met veel verse kruiden.	15
Kruidendipsaus.	16
Labne.	17
Loempia dipsaus.	18
Mexicaans dipsausje.	19
Mojo picón.	20
Mon Chou-dipsausje.	21
Muhammara.	22
Papajadip.	23
Pikante dipper van geroosterde paprika en pistache-noten.	24
Pinda dipsaus.	25
Pindakaas kaneel hummus.	26
Pittige yoghurt-koriander dip.	27
Raita.	28
Reuze garnalen met sherry dip.	29
Romige dip met abrikozen en walnoten.	30
Speculaas-cookie-dip.	31
Tomatenhoningdipsaus.	32
Tuinerwtjes dip met munt en geitenkaas.	33
Tzatzikidip met dille.	34
Vurige dip.	35
Yoghurtdip.	36
Yoghurt-citroendipsaus.	37
Gebruikte afkortingen.	38

Aardbeien met romige yoghurtdip.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
SPAR

Ingrediënten

400 g aardbeien,
schoongemaakt
6 digestive koekjes
100 g roomkaas
200 g yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 246
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Voorbereiding.

Meng de yoghurt met de roomkaas.
Maal de koekjes tot kruim.
Bewaar de yoghurtdip, de koekkruim en de
aardbeien in aparte bakjes.
Dip de aardbeien eerst in de yoghurt en dan in
het koekkruim.

Afrikaanse currydip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
Receptenboek.com

Ingrediënten

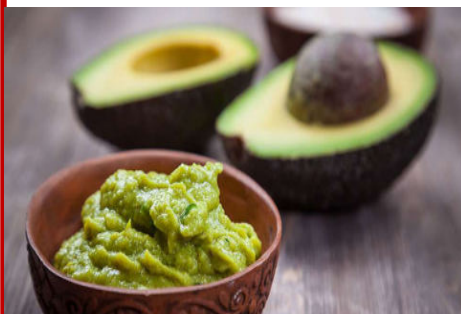
½-2 el currypoeder
 1 tn knoflook, fijn-
 gehakte
 1 kp mayonaisse
 ¼ tl peper, versgemalen
 2 el saus, salsa-
 1 el ui, fijngehakte
 1 el Worcestershire
 Sauce
 ¼ tl zout

Bereidingstijd: 5-10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

**Hak de ingredienten.
Roer alles goed door elkaar.**

Avocadodip I.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

1 avocado
2 tl citroen
1 ei, hardgekookt,
geprakt
- maggi of tabasco, paar
druppels
1 el mayonaise
- peper
1 ui, kleine,
fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de avocado voorzichtig in tweeën.

Verwijder de pit.

Haal het vruchtvlees voorzichtig uit de avocado.

Prak dit fijn en meng er het ei, de en de rest
van de ingrediënten door.

Vul de avocadoschillen met dit mengsel.

Laat enkele uren in de koelkast staan.

Tip:

Je kan dit mengsel ook gebruiken als
broodbeleg of als dipsaus.

Avocadodip II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-
Johan

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
1 tn knoflook
15 g koriander, verse,
grof gehakt
1 limoen, geperst
- tabasco
2 tomaten, ontveld en
fijnggehakt
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de bosuitjes schoon.
Hak het witte deel van de bosuitjes fijnhakken
en snijd het groene deel in dunne ringen.
Pers de knoflook boven een kom uit.
Roer de tomaat, het wit van de bosuitjes, de
koriander en 1 el limoensap door de knoflook.
Halveer de avocado's, verwijder de pit en hol de
avocado's met een lepel uit.
Schep het vruchtvlees van de avocado's in een
diep bord en prak het met een vork fijn.
Roer het tomaatmengsel erdoor.
Breng de guacamole op smaak met zout,
tabasco en limoensap.
Bewaar de dip tot gebruik afgedekt in de
koelkast.
Bestrooi de guacamole voor het serveren met
bosuitjes.

Tip:

Lekker als snack, met tortillachips of als
bijgerecht bij tortillagerechten.

Avocadodip met komkommer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
½ citroen, sap van
½ tl gemberpoeder
1 komkommer, kleine, in
plakjes
1 el mosterd
- munt of dille
1 tl paprikapoeder
- peper, zwarte
2-3 drp Tabasco
- zout, selderij-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de avocado's en verwijder de pitten.
Doe het vruchtvlees met alle andere
ingrediënten, behalve de komkommer, in een
keukenmachine of in een mengkom en pureer
alles.

Was de komkommer en snijd hem in plakjes.
Verdeel de plakjes in een bloemvorm over vier
bordjes, maar laat het midden vrij.

Verdeel de avocadomassa over vier kleine
bakjes of kleine glaasjes en zet deze in het
midden van de komkommersla.

Garneer met munt of dille.

Bananendipsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: SWZetter

Ingrediënten

2 bananen
1 tl kerriepoeder
250 ml yoghurt of
kwark

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Prak/pureer de bananen.
Meng de bananenpuree met de kerriepoeder en
yoghurt.

Chimichurri I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

2 el azijn, appel-
3 tl chilivlokken
1 el citroensap
2 tn knoflook
1 bs koriander
120 ml olie, olijf-
1 el oregano
- peper
1 bs peterselie
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Chimichurri is een kruidige gezonde dipsaus die je bijvoorbeeld perfect bij vlees kunt serveren.

Meng in een blender de olijfolie, de blaadjes peterselie en de blaadjes koriander.
Voeg de oregano, de knoflookteentjes, de chilivlokken, de appelazijn en het citroensap toe en maal fijn.
Breng de saus op smaak met zout en peper.

Dipsausje I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 augurk, fijngesneden
1 el mayonaise
1 el room, slag-, half
stijfgeslagen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Vervang de augurk eens door een paar zilveruitjes.

Gegrilde kipvleugels met briedip.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
220 g brie, room-, Franse,
60+
2 citroenen
1 kg kippenvleugels
4 tn knoflook
80 ml olie, olijf-, milde
1 el oregano, gedroogde
½ tl peper, cayenne-
4 fl Tripel LeFort
50 g yoghurt, Griekse,
10%

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 440 mg
Vet: 57 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen en rasp de gele schil van 1 van 2 citroenen en pers 1½ vrucht uit. Snijd de rest in parten.

Snijd de knoflook fijn.

Meng de olijfolie met de knoflook, de oregano, de cayennepeper, het citroensap, de citroenrasp, wat peper en evt. wat zout.

Meng de scharrelkippenvleugels met de marinade, dek ze af en marineer ze minimaal 60 min. in de koelkast.

Steek de barbecue aan.

Haal de kip uit de marinade en grill die op de barbecue in ca. 25 min. gaar (keer de kip regelmatig).

Bestrijk de kip halverwege nogmaals met de marinade.

Verwijder ondertussen de korst van de brie en doe 150 g ervan samen met de yoghurt in een kleine hakmolen.

Mix de brie in 3-5 min. tot een gladde en luchtige dipsaus.

Snijd de rest van de roombrie in kleine blokjes en verdeel die over de dip.

Snijd de bieslook fijn.

Bestrooi de kipvleugels met de bieslook en serveer ze met de briedip en de citroenpartjes.

Serveer de Tripel LeFort erbij.



De voedingswaarden zijn berekend exclusief het bier.

Geitenkaasdip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Sharon Numan

Ingrediënten

200 g kaas, geiten-,
zachte
1 tn knoflook
1 tl paprikapoeder
- peper
4 el room, slag-,
ongezoete
1 hv rucola,
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Prak de geitenkaas met een vork fijn.
Mix alle ingrediënten met een staafmixer of
keukenmachine tot een romige massa.
Doe de dip in een kom en zet 15 min. in de
koelkast.

Griekse yoghurt dip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Simpele-
recepten.nl

Ingrediënten

½ citroen, sap van
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, platte
100 g yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en pers de knoflook.
Meng de knoflook met de Griekse yoghurt en 't sap van de citroen.
Hak de blaadjes van de platte peterselie.
Meng de peterselie met het yoghurt-mengsel.
Breng de dip op smaak met versgemalen peper.

Tip:

'n Perfecte dip voor bij 'n souvlaki met knoflook en ui uit de Griekse keuken.

13

Knoflookmayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 el citroensap, vers-
geperst
1 eigeel
2 tn knoflook, fijngehakt
1 tl mosterd, Dijon-
200 ml olie, zonne-
bloem- of olijf-
- peper, naar smaak
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het eigeel in een middelgrote kom en klop het even los met een garde.

Voeg de fijngehakte knoflook, de mosterd en het citroensap toe en klop alles goed door elkaar.

Begin langzaam de olie toe te voegen, eerst druppelsgewijs, terwijl je constant blijft kloppen (zodra de mayonaise begint te emulgeren en dikker wordt, kun je de olie in een dun straaltje blijven toevoegen).

Blijf kloppen totdat alle olie is opgenomen en de mayonaise dik en glad is.

Breng de mayo op smaak met zout en peper naar wens.

Tip:

Deze zelfgemaakte knoflookmayonaise is perfect als dipsaus, op broodjes of bij frietjes!

Knoflookmayonaise met veel verse kruiden.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

2 tl citroensap
3 tn knoflook, fijn
gehakt of uitgeperst
– kruiden, gehakte,
verse, veel*
200 g mayonaise
3 tl mosterd, grove
– peper, zwarte, vers,
gemalen, veel

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Gebruik de saus als dipsaus bij gegrilde kipreepjes of als smeerseltje voor op het brood.

* (peterselie, bieslook, oregano, tijm, dille, basilicum, marjolein, salie en/of dragon (de laatste twee met mate); zorg dat de eerste twee er zeker bij zijn).

Kruidendipsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: SWZetter

Ingrediënten

2 el bieslook òf
peterselie, gehakte
2 el citroensap
1 tn knoflook, geperst
8 el mayonaise òf room,
zure
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Labne.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

500 ml yoghurt, volle
2 tl zout, zee-

- schone theedoek
- vergiet

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de brandschone, uitgewrongen, natte theedoek in het vergiet boven een kom. Klop de yoghurt met het zeezout door elkaar en giet het in de theedoek. Dek de yoghurt af met een bord en laat het 1 nacht uitlekken in de koelkast. Schep de volgende dag de labne uit de doek in een afsluitbare bak.

Tips:

Lekker als dip met smaakmakers als dukkah of za'atar.
Bewaar de labne tot ca. 3 dagen in de koelkast..

17

Loempia dipsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Conimex

Ingrediënten

½ el azijn
1 el gembersiroop
½ dl ketjap manis
(Conimex)
2 tl sambal oelek
(Conimex)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Mexicaans dipsausje.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Koken naar hartelust

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
1 tn knoflook, fijngehakt
2 tl limoen- of citroensap
1 pepertje, rood
1 sjalot
1 el tomatenketchup
2 el yoghurt
- zout, weinig

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 94
Energie kcal: 22
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: 1 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de avocado.
Verwijder de pit uit de avocado.
Haal het vruchtvlees uit de schil van de avocado.
Doe het avocadovruchtvlees in een kom, mengbeker of in de keukenmachine.
Bedruppel het vruchtvlees direct met limoen- of citroensap tegen het verkleuren.
Halveer het pepertje.
Verwijder de pitjes en zaadlijsten uit het pepertje.
Snijd het pepertje in heel dunne ringen.
Pel de sjalot.
Hak de sjalot klein.
Voeg alle ingrediënten toe aan het vruchtvlees.
Pureer de massa met de staafmixer, in de mengbeker of keukenmachine.
Wrijf de massa door een zeef.
Serveer de dipsaus bijvoorbeeld met tortillachips, maïs-buggles, rauwe bleekselderijstengels of komkommer.

Tip:

Extra lekker wordt de dip met verse fijngeknipte korianderblaadjes.

Mojo picón.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Canarische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: vDal Mannenmode

Ingrediënten

½ l azijn
2 tn knoflook
1 el komijn
½ l olie, olijf-
1 el paprikapoeder
5-8 pepers, rode
50 ml water
2 el zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een Canarische maaltijd is nauwelijks denkbaar zonder mojo. Mojo picón is de rode versie van deze salsa op basis van olie. Deze mojo is pittig door de rode pepertjes en rood door de paprika. Mojo verde is de groene variant met veel peterselie en milder van smaak. Als er veel koriander in de saus zit spreek je van mojo verde de Cilantro.

Verwijder de zaadjes van de rode pepers. Week de pepers 15 min. in heet water. Snijd de pepers in stukken. Doe de pepers samen met de knoflook, komijn, paprikapoeder, zout, olie, azijn en water in de blender. Meng de inhoud tot de saus homogeen is geworden.

Doe hetzelfde met de groene kruiden voor de mojo verde.

Serveer de salsa met nog een scheutje olijfolie erop.

Tip:

Ook lekker als dipsaus bij knapperige groentesnacks.

Mon Chou-dipsausje.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ellis Garstenveld

Ingrediënten

1 tn knoflook
1-1½ tl kruiden,
Italiaanse, op oliebasis
1 pk MonChou
3-4 olijven

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de roomkaas op kamertemperatuur komen, zodat u hem makkelijk kunt roeren.
Hak de olijven fijn.
Snijd de knoflook heel fijn.
Doe de roomkaas met de Italiaanse kruiden in een kommetje.
Voeg de knoflook toe aan de roomkaas.
Roer alles goed door elkaar.
Meng de olijven door de roomkaas.

Tip:

Lekker op warm ciabattabrood met eventueel wat sla.
Lekker als dip bij tortillachips.

Muhammara.



Menugang: Dipsaus
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: 3 Mezes

Ingrediënten

50 g broodkruim, vers
1 el chilivlokken, gedroogde
½ el citroensap
1 el granaatappelmelasse
1 tn knoflook, kleintje
1½ tl komijn, gemalen
2 el olie, olijf- (+ wat extra om af te werken)
3 paprika's, rode
50 g walnoten
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Als je van pittig houdt is dit een heerlijke meze. De Midden-Oosterse dip is volgens veel mensen nog lekkerder is dan hummus.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg de paprika's op een ovenschaal en rooster ze ongeveer 30-35 min.
Draai ze regelmatig om tot ze klaar zijn.
Doe ze in een kom met wat plastic folie over.
Ontvel ze als ze afgekoeld zijn en verwijder de zaadjes.
Dep de paprika's droog en doe ze in een vijzel.
Voeg het broodkruim, citroensap, de granaatappelmelasse, chili en knoflook toe.
Maal alles tot je een gladdere massa krijgt, maar zorg er wel voor dat je de structuur van de paprika nog ziet.
Meng er de walnoten, ¼ tl zout en de olijfolie door.
Voeg meer granaatappelmelasse en eventueel nog wat zout toe (tussendoor even proeven mag).
Scheep de dip in een laag kommetje en gebruik de achterkant van de lepel om het geheel een golvende textuur te geven.
Sprenkel er nog wat olijfolie over en serveer op kamertemperatuur.

Tip:

Granaatappelmelasse is te koop bij Turkse en Marokkaanse winkels. Ook Albert Heijn heeft het in zijn assortiment. En je kunt het natuurlijk ook zelf maken. Als vervanger kun je eventueel balsamico-stroop gebruiken.

Papjadip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Een leven lang fit

Ingrediënten

¼ tl nootmuskaat
½ papaja
¼ kp sinaasappelsap,
verse

Bereidingstijd: 3 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer alle ingrediënten in de mixer.

Pikante dipper van geroosterde paprika en pistachenoten.



Menugang: Hapje, tapas
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

3 stl bleekselderij
2 tn knoflook, gepeld
½ komkommer,
gewassen
50 g noten, pistache-,
gepeld
4 olie, olijf-
1 pt paprika's,
geroosterde,
afgespoeld, in stukjes
1 peper, rode, zonder
zaadjes
2 tortillawraps, in
puntjes
4 wortels, geschraapt
- zout

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

Maal voor de dipper de paprika met de pistachenoten, de rode peper, de knoflook en 2 el olijfolie met een keukenmachine of staafmixer tot een smeulige pasta. Breng de dipper op smaak met wat zout. Snijd de groenten in repen. Bestrijk de tortillawraps met olijfolie en bak ze knapperig. Serveer de dipper met de groenten en de wraps.

Tip:

Gril zelf de paprika's voor de dipper. Bestrijk ze met olie en rooster ze ca. 20 min. hoog in de oven op 220°C.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pinda dipsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Gezonde
dipsauzen

Ingrediënten

**60 ml azijn, rijst-
- chilivlokken
- gemberpoeder
2 el honing
1 knoflook, fijn-
- gesneden
200 ml pindakaas
80 ml saus, soja-
- water**

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de pindakaas met de rijstazijn, de sojasaus en een scheut water. Breng de dipsaus op smaak met de honing, de fijngesneden knoflook, wat chilivlokken en wat gemberpoeder.

Pindakaas kaneel hummus.



Menugang: Bij-,
nagerecht, hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Silphya's Kitchen

Ingrediënten

1 bl erwten, kikker-
2-3 el kaas, pinda-
½ tl kaneel
(- melk, kokos-)
2-4 el siroop, ahorn-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Giet de kikkererwten af en spoel ze goed onder de koude kraan.

Voeg alle ingrediënten toe aan je blender en laat hem draaien.

Afhankelijk van jouw type blender ben je met een minuutje klaar.

Voeg eventueel nog wat kokosmelk toe als je het niet smeuïg genoeg vindt.

Als jouw blender geen dikke substanties aankan, dan is het ook mogelijk om een keukenmachine of staafmixer te gebruiken. Je hebt dan wel meer tijd nodig om dezelfde romige structuur te krijgen.

Tip:

Gebruik de hummus als dip voor fruit of bleekselderij, smeer het op een boterham of toastje of voeg een flinke lepel toe aan je 'overnight oats'.

Pittige yoghurt-korianderdip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 tl garam masala
2½ cm gember, geschild
1 el koriander, verse
fijngesneden
1 tn knoflook, geperst
1 limoen
- peper
2 pepers, groene,
fijngesneden
300 ml yoghurt, Griekse
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het steeltje van de groene peper.
Halveer de peper in de lengte en verwijder met
een scherp mesje de zaadlijsten.
Snijd de pepers, knoflook, gember en het
korianderblad fijn.
Doe ze over in een kom en meng met de
yoghurt en garam masala.
Breng op smaak met zout, peper en limoensap.

Tip:

Deze dip is aan de grove kant, met een lekkere
bite.
Houdt u meer van een gladde saus, pureer de
saus dan even kort met de staafmixer.
In plaats van groene pepers kunt u ook rode
pepers gebruiken.

Raita.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Anne-Marie
Mineur

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 komkommers
1 hv munt, verse
2 dl yoghurt
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de komkommers en rasp ze met een grove rasp.

Was de munt goed en hak 'm dan fijn.

Voeg de munt bij de komkommers en meng er dan 2 dl yoghurt bij met een snuf zout.

Pers er de teentjes knoflook boven uit.

Roer het geheel goed door elkaar want het komkommersap mengt niet goed met de yoghurt.

Reuze garnalen met sherrydip.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 05-2006, Carta-Dick

Ingrediënten

4 el mayonaise
2 el olie, olijf-
- peper
500 g reuzengarnalen,
ongepelde (diepvries,
ontdooit)
4 el sherry, droge
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrijk de reuzengarnalen dun met olie.
Verhit de grillpan en grill de garnalen in 6-8 min. aan weerskanten gaar.
Roer de sherry goed door de mayonaise en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de garnalen met de dipsaus.

Tip:

Bak de garnalen eens in wat uitgeperste knoflook voor extra smaak.

Romige dip met abrikozen en walnoten.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-07

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
2 broden, plat-,
volkoren, Libanees
200 g cottagecheese
2 el olie, olijf-, milde
7 g rozemarijn, verse
(alleen de naaldjes)
100 g walnoten,
ongebrande
2 el yoghurt, halfvolle

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 205
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 80 mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur.
Rooster de walnoten 2-3 min. en laat ze afkoelen op een bord.
Snijd ondertussen de rozemarijn fijn.
Mix de cottagecheese, de yoghurt, de helft van de rozemarijn en de helft van de olie in het bakje van de staafmixer tot een luchtige dip.
Breng de dip op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Scheep de dip in een schaaltje.
Meng de rest van de olie met de rest van de rozemarijn.
Verwarm de broden volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd ze in puntjes.
Verdeel de puntjes platbrood in een krans op een grote schaal.
Hak de noten grof en snijd de abrikozen fijn.
Zet de romige dip in het midden, bestrooi het bord met de walnoten en de abrikozen en besprenkel het met de rozemarijnolie.

Speculaas-cookie-dip.



Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

100 g boter, zacht
½ tl gemberpoeder
(djahé)
200 g kaas, room-
½ tl kardemompoeder
100 g speculaasjes,
verkruid
75 g suiker, basterd-,
lichtbruine

Voor de garnering:

ca. 1 el chocolade, puur,
geraspt
2 speculaasjes,
verkruid

Bereiding.

Roer de roomkaas glad met de boter, de kardemom, de gember en de basterdsuiker. Roer er 100 g verkruidde speculaasjes door. Schep de dip in een kom en bestrooi die met verkruidde speculaasjes en evt. wat geraspte pure chocolade. Serveer de dip met speculaasjes of smeer het op (geroosterd) brood.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tomatenhoningdipsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: SWZetter

Ingrediënten

1 el honing
1 tl mosterd
8 el slasaus
2 el tomatenketchup

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

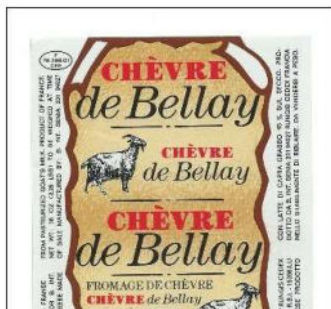
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Albert Heijn-De
smaak van December

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 pk crackers, Italiaanse
(Ciappe)
200 g erwten, tuin-
(diepvries)
75 g kaas, geiten-, Franse,
verkruid (bijv. Chèvre
de Bellay)
1 tn knoflook, uitgeperst
4 el munt, verse, fijngehakt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 ui, rode, fijngesnippert
- zout



Bereiding.

Verhit in een steelpan de olijfolie en fruit hierin de ui
2-3 min. op een laag vuur.
Voeg de tuinerwtjes, de knoflook en 2-3 el water toe.
Laat de tuinerwtjes afgedekt 8-10 min. zachtjes
stoven.
Meng in een keukenmachine het erwtenmengsel met
de munt met de pulseknop tot een grove puree.
Doe de tuinerwtjespuree over in een schaaltje en
schep de verkruimelde geitenkaas erdoor.
Breng de dip op smaak met wat balsamicoazijn, zout
en versgemalen peper.
Zet het schaaltje met de tuinerwtjesdip op een grote
platte schaal en leg de Italiaanse crackers eromheen.



Ciappe

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 150
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tzatzikidip met dille.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

5 tk dille, verse
- peper, zwarte, vers-
gemalen
150 g tzatziki

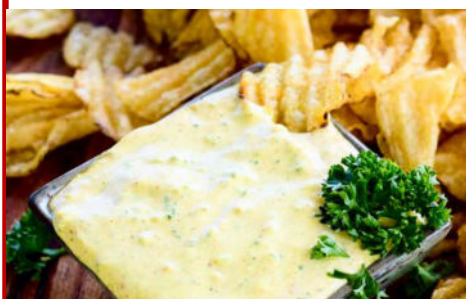
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schep de tzatziki in een kom.
Hak de dille fijn en meng die door de tzatziki.
Breng de dipsaus op smaak met versgemalen
zwarte peper.



Vurige dip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Nandita,
TheSpicedChickpea.com

Ingrediënten

1-2 el citroensap
1 el kerriepoeder
1 tn knoflook, fijngehakt
1 tl kurkumapoeder
1 tl paprikapoeder,
gerookt
1 el peper, gele,
Madame Jeanette,
fijngehakt
2 tk peterselie
4 el mayonaise
(Hellmann's)
2 el room, zure
1 el ui, fijngehakt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Maal de knoflook, de ui, de Madame Jeanette peper en de peterselie in een keukenmachine met wat citroensap.

Doe dit in een kom en meng het goed met de rest van de ingrediënten.

Breng de dip op smaak met wat zout.

Tips:

- Je kunt je dip wat pittiger maken door meer peper toe te voegen. Als dit overheerst, voeg dan meer citroensap of mayonaise toe.
- Heerlijk met Farm Chips zeezout rimpel.

35

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Yoghurtdip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder
1 limoen
200 ml yoghurt, Griekse
stijl

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 45
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: -3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Deze yoghurtdip geeft je wrap, bowl, falafel, of groentesticks precies de frisheid die je zocht.

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de vrucht uit.

Roer de yoghurt los en meng er het limoenrasp, 1 el limoensap (per 4 personen) en het knoflookpoeder door.

Breng de dip op smaak met zout en versgemalen peper.

Yoghurt-citroendipsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezonde dipsauzen

Ingrediënten

1 tl citroensap
1 tn knoflook
½ el mayonaise
- peper, versgemalen
250 ml yoghurt, Griekse
- zout

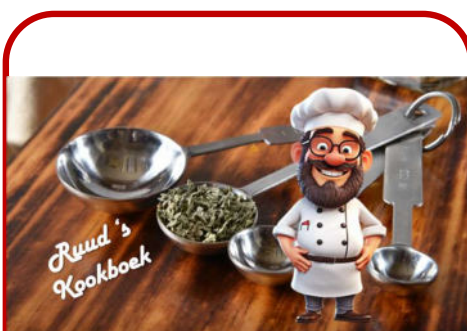
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Liefhebber van aioli? Deze gezonde dipsaus heeft een vergelijkbaar effect, maar is lichter en frisser.

Doe de Griekse yoghurt, de knoflook en het citroensap in de blender en meng dit goed door elkaar.
Voeg de mayonaise toe.
Breng de dipsaus op smaak met versgemalen peper en zout.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

