Sausrecepten II v7.7

Inhoudsopgave.

Aardbeiensaus. 4
Advocaatsaus. 5
Aïoli XI. 6
Aïoli met geroosterde paprika. 7
Ají de piña - pittige ananassaus. 8
Antwerpse rooie. 9
Aubergine-tomaatchutney. 10
Avocadodip II. 11
Avocado salsa met fricandeau. 12
Aziatische marinade. 13
Babi pangangsaus I. 14
Balsamicosaus II. 15
Bananencrème. 16
Bananendipsaus. 17
Bessensapsaus. 18
Beurre noir sauce. 19
Bietenspread. 20
Chipotlemayo. 21
Chunky salsa. 22
Cocktailsaus I. 23
Cocktailsaus II. 24
Cumberlandsaus. 25
Dipsausje I. 26
Fluweelzachte zelfgemaakte jus. 27
Frambozen-kiwisaus. 28
Griekse yoghurt dip. 29
Hamburgersaus. 30
Honing-sojamarinade. 31
Italiaanse groene saus. 32
Kaassaus I. 33
Karamelsaus (magnetron). 34
Kerriesaus II. 35
Ketjapsaus. 36
Komkommersaus. 37
Koriander-roomsaus. 38
Kruidige aubergine-tomaatchutney. 39
Kwarksaus I. 40
Kwarksaus III. 41
McDonalds Big Mac-saus. 42
Mexicaans dipsausje. 43
Mierikswortelsaus. 44
Mon chou-dipsausje. 45
Mosterd-roomsaus. 46
Mosterdsaus II. 47
Muntsaus. 48
Nuoc Cham saus. 49
Peterselie roomsaus. 50
Peterseliepesto II. 51
Paprikasaus. 52
Pikante dipper van geroosterde paprika en pistache-noten. 53
Pikante mayonaise. 54
Pikante pruimensaus. 55
Pindasaus IV. 56
Prodszneysaus met wodka. 57
Raita. 58
Ravigottesaus I. 59
Roze saus. 60
Salsa van geroosterde paprika. 61
Scampimarinade. 62
Sojasaus. 63
Speculaas-cookie-dip. 64
Sriracha - hot sauce I. 65

Teriyakimarinade.....66
Teriyakisaus. 67
Thaise marinade. 68
Tonijnsaus. 69
Tzatziki I. 70
Tzatziki II. 71
Trappistensaus. 72
Vanillesaus. 73
Vinaigrettesaus II. 74
Vinaigrettesaus XIII. 75
Waterkerssaus I. 76
Yoghurt-citroendipsaus. 77
Yoghurtdip. 78
Yoghurtmarinade. 79
Zigeunersaus. 80
Gebruikte afkortingen.....81

Aardbeiensaus.

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

Ingrediënten

2 kg aardbeien
4 el bessenconfituur, rode (flinke lepels)
6-7 citroenen
1 kp grenadinesiroop (ca. 2 dl)
1 sch likeur, 'Fraise des bois'

Bereiding.

Snijd 1 kg aardbeien klein.
Pureer de aardbeien met de andere ingrediënten.
Snijd de overige aardbeien klein.
Roer de aardbeien door de aardbeiensaus.
Vries de saus in porties in.

Tip:

Deze saus is lekker fris en kan zowel koud als lauw worden geserveerd.

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

Advocaatsaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: BakTotaal.nl, RutgerBakt.nl

Ingrediënten

200 g advocaat
200 ml room, slag-, gezoet

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.

Doe de slagroom in een kom.
Klop de slagroom lobbig.
Spatel de advocaat door de slagroom heen.

Aïoli XI.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

- citroensap, naar keuze
1-2 eierdooiers
3 tn knoflook, grote, gepeld
2½ dl olie, olijf-
½ tl zout

Bereidingstijd: 20-30 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.

Snijd de knoflook in stukjes en stamp het met het zout in de vijzel tot een homogene pasta.
Voeg de eierdooiers toe.
Voeg al roerend de olijfolie eerst druppelsgewijs en daarna in een dun straaltje toe tot er een dikke pasta ontstaat.
Voeg citroensap naar smaak toe en serveer de saus koud.

Tip:

Tijdens het toevoegen van de olie kun je een mixer of een garde gebruiken.

Aïoli met geroosterde paprika.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Braziliaanse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Carta, Keukentafel.nl

Ingrediënten

½ citroen, sap van
1 tn knoflook, gebroken
2 el mayonaise
1 paprika, rode, kleine, geroosterd
- peper, versgemalen
1 el ui, 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.

Meng alle ingrediënten met uitzondering van peper en zout in de kleine kom van de keukenmachine.
Breng de aïoli op smaak met zout en versgemalen peper.

Ají de piña - pittige ananassaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
Kookboek Recetario

Ingrediënten

½ ananas
1 tn knoflook, fijn gesneden
- koriander, verse, fijn gesneden
- peper
1-2 pepers, fijn gesneden
1 ui, lente-, fijn gesneden
- zout

Bereidingstijd: 10-15 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

Bereiding.

Rasp de ananas fijn.
Meng de ananas met de ui, knoflook, pepers en koriander.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Antwerpse rooie.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, Carta-Dick, ReceptenPlein.nl, Smulweb

Ingrediënten

1 fl De Koninck (ale-type)
3 dl bouillon, vis-
3 dl crème fraîche
3 dl Pommodore (dik tomatensap)
3 dl room, slag-
1 el basilicumpasta of pesto

Bereidingstijd: 20-30 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.

Verhit in een pannetje de visbouillon en het flesje bier.
Laat dit wat inkoken.
Voeg de crème fraîche toe en laat de saus verder inkoken.
Voeg de Pommodore en de slagroom toe en laat het nogmaals tot sausdikte inkoken.
Voeg vlak voor het opdienen naar smaak de basilicumpasta (of pesto) toe.

Tips:

- **Deze saus is lekker bij vis, gamba's of mosselen.**
- **Alternatieven voor De Koninck zijn bijv. Vieux Temps, Grolsch Amber, Speciale Palm en Klassiek 1628 van 3 Hoefijzers.**

Aubergine-tomaatchutney.

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

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
¼ dl azijn, wijn-, witte
4 tn knoflook, geperste
1 tl komijnzaadjes, gekneusd
1 laurierblad
1 tl mosterdzaadje, gekneusd
1 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
1 paprika, rode, in blokjes
6 peperkorrels, zwarte, gekneusd
1 el peterselie, fijngesneden
40 g suiker, basterd-, bruine
1 tk tijm
450 g tomaten, ontvelde, in stukjes
1 el tomatenpuree
1 ui, rode, in blokjes

Bereiding.

Bak de rode ui, de aubergine en de rode paprika in 1 el olijfolie met het deksel op pan op een laag vuur ca. 10 min.
Roer er de tomatenpuree door en bak die ca. 1 min. mee.
Doe er de ontvelde tomaten, de witte wijnazijn, de bruine basterdsuiker, de komijnzaadjes, de mosterdzaadjes, de peperkorrels, het laurierblad, de tijm en de knoflook bij en laat nog ca. 30 min. stoven.
Laat de chutney afkoelen, roer er de peterselie door.
Serveer de chutney in 2 rode paprika's.

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

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 fijngehakt
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.

Avocado salsa met fricandeau.

Menugang: Ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Slagerij van Saarloos

Ingrediënten

1 avocado
2 artisjokkenharten (uit blik)
3 el azijn, balsamico-, witte
200 g fricandeau
1 komkommer
½ bs koriander
2 el olie, olijf-
1 paprika, zoete
- peper, snufje
1 peper, rode
1 ui, rode
- zout, snufje

Bereiding.

Snipper de rode ui en snijd de komkommer, paprika, avocado en artisjokken in kleine blokjes.
Maak het geheel aan met wat olijfolie en witte balsamico azijn.
Snijd de koriander klein en meng door de salsa heen.
Maak het geheel op smaak met wat zout en peper.
Leg de salsa op een mooi bord en drapeer de fricandeau er overheen.

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

Aziatische marinade.

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

Ingrediënten

2 cm gember, verse, geschild en geraspt
2 tn knoflook, geperst
1 tl olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, cayenne-
2 tl saus, hoisin-
1 el saus, soja (of ketjap)
2 tl sherry (of Shaoxing wijn)

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 in een kom goed door elkaar.

Tip:

Heel lekker bij gevogelte.

Babi pangangsaus I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2023-06, Danny Lee

Ingrediënten

25 g ananasschijven, op sap
200 ml azijn, natuur-
½ stl bleekselderij
25 g boter, room-, ongezouten
1 tl chilivlokken
½ citroen
15 g gember, verse
½ bl knoflook
2 el maïzena
½ sinaasappel
200 g suiker, kristal-
80 g tomatenpuree
2 uien, middelgrote
1,1 l water
1 el zout

Bereiding.

Snijd de bleekselderij in stukken van 5 cm.
Pel de knoflook en snijd de uien in kwarten.
Boen de citroen en sinaasappel schoon en halveer ze.
Kneus de gember en snijd hem in plakken.
Doe de bleekselderij, de chilipoeder, de knoflook, de ui, de citroen (inclusief schil), de sinaasappel (inclusief schil), de ananas en de gember in de blender.
Mix het geheel tot een grove puree (stukjes ter grootte van een rijstkorrel).
Verhit de boter in een hapjespan en fruit de puree 5 min. op laag vuur.
Voeg 1 l water (per 4 personen) toe en breng het aan de kook.
Doe de tomatenpuree, de azijn, de suiker en het zout erbij en breng het op een middelhoog vuur opnieuw aan de kook.
Kook het tot ongeveer de helft in (ca. 30 min.).
Zet het vuur uit.
Meng ondertussen de maïzena met de rest van het water.
Voeg het toe aan de ingekookte saus en meng de saus tot deze dik is.
Voeg evt. meer maïzena toe als de saus te dun is.
Laat de saus afkoelen en schenk de saus in gesteriliseerde potten.

Tips:

Je kunt in plaats van ananas op sap ook verse ananas gebruiken.
Je kunt in plaats van chilivlokken ook 10 gedroogde rawitpepers gebruiken.
Heerlijk om bijv. kip in te roerbakken of te serveren bij een loempia.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 56 g
Natrium: 520 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Balsamicosaus II.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

200 ml azijn, balsamico-
1 el mosterd, Dijon-
150 g saus, tomaten- of ketchup
1 el saus, Worcestershire-
50 g suiker, bruine
1 snf zout

Bereidingstijd: 20-25 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 alle ingrediënten voor de saus in een klein pannetje en verhit deze op een laag vuur totdat alle ingrediënten goed opgelost zijn tot een gladde saus.
Laat het nog 10-15 min. pruttelen op een zacht vuur.

Bananencrème.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 2 dl
Sterren: *
Bron: Anne Wilson

Ingrediënten

8 bananen, rijpe
2 el citroensap
30 g gember, gekonfijte, fijngehakt
2 el rum
1 sinaasappel, grote, sap van
2 dl slagroom
50 g suiker

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.

Wrijf de bananen fijn.
Roer de suiker, gember, citroensap, rum en sinaasappelsap hier goed doorheen.
Klop de slagroom bijna stijf.
Schep het bananenmengsel door de slagroom.
Zet de crème in het vriesvak van uw koelkast en laat het opstijven.
Klopt het mengsel schuimig, als de crème stevig is.
Zet de crème terug in het vriesvak en laat de crème volledig opstijven.
Smeer de crème op plakjes cake of garneer er taarten mee.

Bananendipsaus.

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

Ingrediënten

2 bananen
1 tl kerriepoeder
250 ml yoghurt òf kwark

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

Bessensapsaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Smaken van vroeger 1900-1950

Ingrediënten

15 g aardappelzetmeel
½ tl citroenschil, fijn-gehakt (geen wit erbij)
1 kaneelpijpje
2 dl sap, bessen-
50 g suiker
2 dl water

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.

Breng de pijpkaneel en de citroenschil met water zachtjes aan de kook.
Giet de bessensap erbij.
Haal de pijpkaneel uit de pan.
Roer het aardappelzetmeel los met wat water tot een dun papje en giet dit bij het bessensap.
Blijf roeren tot het weer kookt.
Neem het sap van het vuur en roer er de suiker door.
Serveer de saus warm zonder te verdunnen.
Serveer de saus koud (koude gerechten) verdund met 1 dl water.

Beurre noir sauce.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Carta, Classic-Culinary-Arts.com

Ingrediënten

½ dl azijn, wijn-, witte
150 g boter, gezouten
1 el kappertjes, uitgelekte
1 el peterselie, uitgelekte

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.

Breng de witte wijnazijn in een pan met dikke bodem aan de kook.
Houd de wijnazijn warm.
Laat in een pan met dikke bodem de boter donkerbruin worden.
Roer de kappertjes, peterselie en warme azijn door de boter.

Tip:

Een echte klassieker bij gepocheerde vis.

Bietenspread.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Carolien Nijland, Landleven

Ingrediënten

200 g bieten, gekookte, in stukjes
1 el citroensap
1 el honing
150 g kaas, geiten-, zachte
1 el kruiden, verse
- peper, versgemalen
1 el pijnboompitjes, geroosterd
- zout

Bereiding.

Meng de bieten, de geitenkaas, het citroensap en de honing in een hoge kom.
Maak er met een staafmixer een zachte homogene massa van.
Breng de spread op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de spread in een mooi kommetje en garneer die met de kruiden en de pijnboompitjes.

Tip:

Ook lekker met wat plakjes ingelegde radijs.

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

Chipotlemayo.

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

Ingrediënten

200 g mayonaise, citroen-
1 el saus, chipotle- (La Morena)

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Lactosevrij

Bereiding.

Deze spicy mayo met chipotle maken je wraps, frietjes of tosti nóg lekkerder.

Meng de citroenmayonaise met de chipotlesaus.

Chunky salsa.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Tabasco®

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 paprika's, groene, in blokjes gesneden
2 el peterselie, gesneden
1 el sap, limoen-
2 tl saus, peper-, rode (Tabasco®)
2 bl tomatenblokjes, gepelde (à 400 g)
1 ui, rode, gesnipperd
- 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.

Verhit de olie in een wok of sauspan en fruit hierin de ui en paprika aan.
Voeg de knoflook en de gepelde tomatenblokjes toe en laat dit al roerend 10 min. sudderen.
Maak de saus af met het limoensap, de rode pepersaus, de peterselie en een snufje zout.

Tips:

Serveer de dipsaus lauwwarm met tortilla chips of chips naar keuze.
Is ook lekker bij Mexicaanse gerechten.
De salsa is in de koelkast 5 dagen houdbaar.

Cocktailsaus I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ruud `s Kookboek

Ingrediënten

1 citroen sap van
8 el mayonaise
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 el peterselie
1 el tomatenpuree
2 el whisky
- worchestersaus

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 door elkaar.

Cocktailsaus II.

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

Ingrediënten

1 mp cayennepeper
1 mp chilipoeder
¼ tl kerriepoeder, pikant
2 el ketchup
2 el mayonaise
1 mp paprikapoeder, pikant
2 el room, slag-, lobbig geklopt
½ tl saus, Worcester
2-3 sprietjes bieslook, fijn geknipt

Bereidingstijd: 5 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 ingrediënten luchtig door elkaar. Proef en voeg evt. nog een beetje van één van de ingrediënten toe.

Cumberlandsaus.

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

Ingrediënten

1 dl aalbessengelei
½ citroen, sap en zeer fijngehakte schil van
1 tl gemberpoeder
1 tl mosterdpoeder
½ l port, rode
1 sinaasappel, sap en zeer fijngehakte schil van
5 sjalotjes, zeer fijngehakt

Bereiding.

Kook de port in met de uitjes en schilletjes tot er nog een ½ dl van over is.
Roer de aalbessengelei los met gember- en mosterdpoeder.
Meng deze met de ingekookte port en het vruchtensap.
Laat alles afkoelen.
Voeg een paar lepels port toe, als de saus teveel opstijft.

Tip:

Deze saus, die pittig zoetzuur moet zijn, verhoogt de smaak van koude vleesgerechten, zoals bijv. pâtés en koude gekookte ham.

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

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.

Fluweelzachte zelfgemaakte jus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 500 ml
Sterren: *
Bron: Optimale recepten

Ingrediënten

60 g bloem
1 l bouillon, runder- of kippen-
60 g kalkoenvet (of ongezouten roomboter)
- peper, zware, vers-gemalen, naar smaak
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: 2,5 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Voorbereiding van het basisvet.

***Bij gebruik van kalkoenvet*:**
Zeef het warme braadvet door een fijne zeef.
Verwijder evt. onzuiverheden.
Meet precies 60 g af.

***Bij gebruik van boter*:**
Kies voor ongezouten roomboter van hoge kwaliteit.
Snijd in kleine blokjes om gelijkmatig te smelten.

De perfecte roux.

Verwarm een zware bodemsteelpan op een middelhoog vuur.
Smelt het vet of de boter rustig, zonder te bruinen.
Voeg de bloem in één keer toe.
Roer met een houten spatel in een 8-vormige beweging.
Laat het 3-4 min. garen tot de roux licht nootachtig geurt (let op de kleur – streef naar licht goudbruin).

Toevoegen van de bouillon.

***Nu komt het cruciale moment*:**
Haal de pan van het vuur.
Voeg de eerste 250 ml bouillon toe in een dunne straal.
Klop constant met een garde om klonten te voorkomen.
Plaats de pan terug op het vuur.
Voeg geleidelijk de resterende bouillon toe.
Blijf kloppen tot alle bouillon is opgenomen.

Verfijning en afwerking.

Breng de jus constant roerend aan de kook.
Verlaag het vuur en laat het 15-20 min. zachtjes pruttelen.
Roer het regelmatig om aanbranden te voorkomen.
Proef en breng de jus op smaak met zout en versgemalen peper.
Zeef de jus nogmaals voor een extra glad resultaat.

Tips:

- **Gebruik altijd verse, zelfgemaakte bouillon voor het beste resultaat.**
- **Laat de roux nooit donkerder worden dan licht goudbruin.**
- **Meet ingrediënten nauwkeurig af voor consistente resultaten.**
- **Bewaar overtollige jus max. 3 dagen in de koelkast.**
- **Vries porties in voor later gebruik.**

Frambozen-kiwisaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000 1997

Ingrediënten

150 g frambozen
1 kiwi
- munt
1 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 10-15 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

Bereiding.

Maak de frambozen schoon en schil de kiwi.
Houd een framboos apart en wrijf de rest door een zeef.
Roer de vanillesuiker erdoor.
Pureer de kiwi.
Meng de kiwipuree door de frambozensaus.
Garneer de saus met de achtergehouden framboos en een toefje munt.

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.

Hamburgersaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Van Beekum Specerijen

Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder
2 el mayonaise
1 tl mosterd
1 tl paprikapoeder
1 tl suiker
1 el tomatenketchup
1 tl worcestersaus

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 alle ingrediënten goed door elkaar.

Honing-sojamarinade.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: voor 1 spies
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Dekamarkt, Spar, Smulweb

Ingrediënten

½ tl chilipepervlokken
2 cm gember, verse, geschild, geraspt
2 el honing
2 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
3 el saus, soja-

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.

Deze marinade met honing en soja past overal bij: of je nu vis of vlees wil marineren. Deze makkelijke marinade heb je zo gemaakt, daar krijg je zeker geen spijt van.

Meng de knoflook met de honing, de sojasaus, de olijfolie en de chilipepervlokken.
Voeg de gember toe.
Roer alles goed door elkaar tot de honing is opgelost.

Italiaanse groene saus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Albert Mol

Ingrediënten

½ bs bieslook
2 el broodkruim
1 el citroensap
1 pt kappertjes
1 tn knoflook
6 el olie, olijf-
6 olijven, zwarte
- peper, witte
1 tl pepertjes, groene, gehakt
1 bs peterselie
1 el pijnboompitten
- zout

Bereiding.

Was de peterselie, dep ze droog en snijd ze klein.
Laat de kappertjes uitlekken en hak ze klein.
Druk de pepertjes met een vork fijn.
Spoel de bieslook af, droogdeppen en fijnsnijden.
Pel de knoflook en knijp de knoflook uit.
Meng alle ingrediënten in een schaal en voeg de pitten, het broodkruim en de olijven toe.
Roer de olie en het citroensap er door.
Breng op smaak met peper en zout.
Laat de geuren en smaken 10-15 min. intrekken alvorens te gebruiken (niet in de koelkast plaatsen).

Tip:

Lekker bij eier- en visgerechten.

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

Kaassaus I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

30 g bloem
35 g boter
100 g Gruyére, geraspte
(of andere pittige kaas)
(1 el kaas,
Parmezaanse, geraspt)
½ l melk
1 snf nootmuskaat
- peper
2 el room, zure
- 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.

Maak een béchamelsaus van de boter, bloem en melk.
Voeg er, goed roerend, met kleine plukje tegelijk, de geraspte kaas aan toe.
Voeg, als alle kaas goed is opgenomen en de saus wat draderig wordt, de zure room toe.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Voeg de nootmuskaat toe.
Voeg, om het geheel verfijnd te maken, de geraspte Parmezaanse kaas toe.

Karamelsaus (magnetron).

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1/8 l room, slag-
50 g suiker

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 suiker met 1 el water in een vuurvaste schaal, onafgedekt, op vol vermogen (750 Watt) in 3 min. karamelliseren.
Voeg de room toe en breng het mengsel, onafgedekt, op vol vermogen in ± 1 min. aan de kook.
Roer goed door en laat de saus, onafgedekt, op 400 Watt ± 2 min. inkoken.
Roer 2x goed door en laat de saus afkoelen.

Kerriesaus II.

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

Ingrediënten

1 ei
125 g kwark, magere
½ el kerrie
- peper, versgemalen
½ ui
1 el Yofresh
- 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.

Kook het ei hard.
Snijd de ui fijn.
Snijd het ei in kleine stukjes.
Klop een luchtig sausje van de kwark en de Yohfresh.
Roer de kerrie erdoor.
Breng het sausje op smaak met wat peper en zout.
Voeg de ui toe.
Voeg de eistukjes toe.

Ketjapsaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Roy's recepten

Ingrediënten

½ el azijn of citroensap
2 el ketjap manis
2 tn knoflook, gesnipperd
1 tl sambal oelek

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.

Wrijf de knoflook samen met de sambal fijn.
Giet er de ketjap en de azijn of het citroensap bij.
Roer alles goed door elkaar.

Komkommersaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook
¼ komkommer
- peper
1 bk yoghurt, Bulgaarse
- 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 komkommer.
Rasp de komkommer boven een zeef fijn.
Druk de kommer goed uit.
Doe de komkommer in een kom.
Pel de knoflook.
Pers de knoflook uit boven de kommer.
Roer de Bulgaarse yoghurt door de komkommer.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Koriander-roomsaus.

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

Ingrediënten

7½ g dille, verse
7½ g koriander, verse
1 limoen
250 g sour cream

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Nachoschotel of wraps op het menu vanavond? Je gerecht wordt nog lekkerder met deze koriander-roomsaus.

Boen de limoen schoon en rasp de groene schil.
Snijd een de koriander en dille fijn.
Meng het limoenrasp en de verse kruiden door de sour cream.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Vervang de koriander door platte peterselie als je niet van koriander houdt.
Sour cream = zure room

Kruidige aubergine-tomaatchutney.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: *
Bron: Aubergine.nl, FamilieOverDeKook.nl, ReceptenPlein.nl, Smulweb

Ingrediënten

1 aubergine, grote, in kleine blokjes
50 ml azijn, sushi-*
1-2 snf chilivlokken
2 cm gember, verse, geschild en fijngehakt
3 tn knoflook, fijngehakt
½ tl koriander poeder
- olie
2 tl paprikapoeder
1 peper, rode, fijngehakt
1 snf peper, zwarte, versgemalen
125 g suiker, basterd-, bruine
2 tomaatjes, tros-, in kleine stukjes
2 tl tomatenpuree
1 ui, grote, gesnipperd
½ tl uienpoeder
- zout

*** gewone azijn mag ook**

Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een stoofpan.
Fruit de uien met de knoflook, de gember en de rode peper op een niet te hoog vuur ca. 10 min. (de uien moeten dan al lekker zacht zijn).
Voeg de aubergine, de tomaten, de tomatenpuree, de chililvlokken, de uienpoeder, de korianderpoeder, de paprikapoeder, de peper en een snuf zout toe.
Roer dit goed door elkaar en laat het ca. 5 min. zachtjes stoven.
Schenk dan de azijn erbij samen met de suiker en roer ook dit even door.
Laat het geheel nu zonder deksel op de pan zachtjes ca. 1 uurtje stoven (vergeet niet regelmatig om te scheppen).
Breng evt. nog extra op smaak met een beetje zout en/of peper.
Schep het geheel in een gesteriliseerd weckpotje.
De chutney is dan tot 2 weken houdbaar.

Tip:

Als je meer azijn gebruikt is het langer houdbaar, maar de chutney wordt dan wel zuurder van smaak.

Bereidingstijd: 70 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

Kwarksaus I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4 el azijn
2 el kwark, magere
1 el olie
- peper
- prei
1 el tomatenketchup òf - puree
- 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 een klein stukje prei.
Snijd de prei heel fijn.
Was de prei nog eens.
Laat de prei uitlekken.
Roer de kwark met de azijn en de olie glad.
Roer er de tomatenketchup, peper, zout en prei door.

Kwarksaus III.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4 el azijn
2 el kwark, magere
1 el olie
- peper, versgemalen
- prei
1 el saus, chili-
- 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 een klein stukje prei.
Snijd de prei heel fijn.
Was de prei nog eens.
Laat de prei uitlekken.
Roer de kwark met de azijn en de olie glad.
Roer er de chilisaus, peper, zout en prei door.

McDonalds Big Mac-saus.

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

Ingrediënten

1 tl azijn, witte
2 el ketchup
½ tl knoflookpoeder
4 el mayonaise
1 el mosterd
½ tl paprikapoeder
- peper, versgemalen, naar smaak
½ tl suiker
½ tl uienpoeder
– 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.

Meng de mayonaise, de ketchup en de mosterd in een kom tot een glad mengsel.
Voeg de witte azijn, de paprikapoeder, de uienpoeder, de knoflookpoeder, de suiker, wat zout en versgemalen peper toe.
Meng alles goed om alle ingrediënten op te nemen.
Proef de saus en pas de smaak aan naar jouw voorkeur (als je de voorkeur geeft aan een zoetere saus, voeg dan wat meer suiker toe; als je van hetere sauzen houdt, voeg dan wat meer mosterd of paprika toe).
Dek de kom af met plasticfolie zodra de saus goed gemengd en naar wens gekruid is, en laat je deze minimaal 30 min. in de koelkast staan, zodat de smaken zich goed kunnen ontwikkelen.
Hierna is je saus klaar voor gebruik!
Gebruik de saus om je zelfgemaakte burgers te garneren of om je friet te begeleiden.

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.

Mierikswortelsaus.

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

Ingrediënten

2 e mayonaise
1½ tl mierikswortel-puree
1 tl mosterd, grove
- peper, zwarte, versgemalen, naar smaak
2 el room, slag-, lobbig geklopt
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: 5 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 ingrediënten luchtig door elkaar. Proef en voeg evt. nog een beetje van één van de ingrediënten toe.

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.

Mosterd-roomsaus.

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

Ingrediënten

1/8 l room, slag-
1 tl sap, citroen-
1 fl saus, mosterd-
1 tl suiker

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.

Klop de slagroom stijf.
Meng de mosterdsaus door de room.
Breng de saus op smaak met citroensap en suiker.

Tip:

Serveren bij gegrilld vlees.

Mosterdsaus II.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Alles over sauzen

Ingrediënten

35 g bloem
40 g boter
½ l bouillon (van vlees, van visnat of van blokjes)
1 el mosterd

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.

Verwarm al roerend op een laag vuur de boter met de bloem tot een gladde massa.
Voeg hier onder goed roeren met scheutjes de bouillon bij en laat alles even doorkoken.
Haal de pan van het vuur.
Voeg al roerend de mosterd toe.

Tip:

Lekker bij vis, peulvruchten, stamppot en hardgekookte eieren.

Muntsaus.

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

Ingrediënten

1 el citroensap
1 el muntblaadjes, verse
3 el olie, olijf-
½ tl peper, zwarte, versgemalen
½ el suiker
½ tl zout

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 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.

Maak de blaadjes van de munt met een vijzel zeer fijn.
Doe ze samen met de overige ingrediënten in een afgesloten potje en schud alles goed door elkaar.
Laat de saus voor het serveren tenminste 30 min. in de koelkast staan.

Tip:

Deze muntsaus is bijzonder geschikt bij geroosterd lamsvlees of als dressing voor een aardappel- of tomatensalade.

Nuoc Cham saus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: -
Sterren: *
Bron: Tip Culinair

Ingrediënten

2 el citroensap
2-3 tn knoflook, grof gehakt
1 peper, Spaanse, grof gehakt
8 el saus, vis-, Vietnamese
1 snf suiker
(1-2 el water)

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.

De saus heeft een perfecte balans van zuur, zout en zoet door het limoensap, de vissaus en de suiker.

Meng de limoensap, vissaus en kristalsuiker en blijf roeren tot de suiker grotendeels is opgelost.
Hak de knoflook superfijn en snijd ook de rode peper in fijne blokjes.
Voeg de knoflook, de peper en het water toe.

Tip:

Ook heel lekker over gebakken zalm en wat Japanse rijst.

Peterselie roomsaus.

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

Ingrediënten

ca. 3 el Allesbinder
1½ dl melk
½ tl mosterd
- peper, versgemalen
3 el peterselie, fijn-gehakte
½ dl room, slagroom-
- 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.

Breng de melk met de slagroom aan de kook. Voeg al roerend zoveel Allesbinder toe dat de saus een beetje dik wordt (ca. 3 el). Voeg de mosterd, 1 snf zout en versgemalen peper naar smaak en de peterselie toe.

Tips:

- **Voeg 1 el mierikswortelpasta toe voor mierikswortelsaus.**
- **Voeg 4 el kappertjes toe voor kappertjessaus.**

Peterseliepesto II.

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

Ingrediënten

50 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 tn knoflook, grote, fijngesneden
1 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
30 g peterselie, grof gesneden
50 g pijnboompitten
1 snf zout

Bereiding.

Pureer de peterselie, de knoflook en de pijnboompitten in een keukenmachine.
Voeg de olijfolie in een straaltje toe.
Voeg de kaas, een snufje zout en versgemalen peper toe.

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

Paprikasaus.

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

Ingrediënten

1 tl ketchup
125 g kwark, magere
½ paprika, rode
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
½ ui
1 el Yofresh
1 tl zoetstof
- 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.

Hak de paprika in kleine stukjes.
Hak het uitje fijn.
Klop en luchtig sausje van de kwark en de Yofresh.
Voeg de ui toe.
Breng het sausje op smaak met wat peper, zout, paprikapoeder en zoetstof.
Voeg de paprikastukjes toe.

Pikante dipper van geroosterde paprika en pistache-noten.

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, geschrapt
- 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 smeuïge 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 220ºC.

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

Pikante mayonaise.

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

Ingrediënten

1 el augurkjes
1 el kappertjes
1 km mayonaise
1 el mosterd
½ el peterselie
1 el sjalotjes
½ el tuinkruiden

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 augurkjes fijn.
Hak de sjalotjes fijn.
Meng alle ingrediënten door elkaar.

Pikante pruimensaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Hoeveelheid: 3,75 dl
Sterren: *
Bron: Anne Wilson, Chinees koken

Ingrediënten

85 ml azijn
1 mp kruiden, Chinese, gemengde
2 el maïzena
400 g pruimen (uit blik)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Kooktijd: 5 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.

Ontpit de pruimen.
Pureer de pruimen met het sap in de keukenmachine.
Doe de inhoud over in een steelpan.
Voeg de rest van de ingrediënten toe.
Kook de saus al roerend tot hij indikt.

Tips:

- **Voeg eens wat chilisaus toe.**
- **Voeg eens wat gemberpoeder of kaneel toe.**
- **Lekker bij loempia's of garnalentoast.**

Pindasaus IV.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ruud `s Kookboek

Ingrediënten

4 el azijn, wijn-
2 el ketjap manis
- melk
- olie, olijf-
1 pt pindakaas
4 tl sambal oelek
1 ui
- 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 ui fijn.
Bak de ui licht aan in een beetje olie.
Voeg de rest van de ingrediënten toe.
Breng deze aan de kook.
Voeg water/melk toe tot je een gladde en roerbars saus hebt.

Prodszneysaus met wodka.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Poolse
Personen: -
Sterren: *
Bron:
Receptenzoeker.nl,
Podium

Ingrediënten

50 g boter
1 dl bouillon, zeer geconcentreerde
1 tn knoflook, geperst
1 el paprikapoeder
100 g pâté, getruffeerde
- peper, zwarte, versgemalen
2 el peterselie, gehakte
2 el room, zure
1 kbl tomatenpuree
1 ui, grote
1½ brgls wodka
1 wortel, winter- (of 3 worteltjes, kleine)
- zout

Bereiding.

Smelt de boter in een koekenpan met een lage zijkant.
Sudder hierin de uitjes totdat ze glazig, maar absoluut niet bruin zijn.
Voeg dan toe: de zeer fijn gehakte worteltjes en de knoflook.
Laat dit 5 min. meesudderen.
Prak in deze massa de pâté fijn met een vork en maak het smeuïg met de tomatenpuree.
Verhoog de vlam totdat het hevig borrelt.
Voeg de wodka toe.
Houd de pan schuin tot de borrelende massa dicht bij de vlam komt en laat de vlam in de pan slaan (flamberen).
Houd de pan weer recht en laat uitbranden
Draai het vuur weer laag.
Voeg de bouillon met de peterselie en paprikapoeder toe.
Zeef de saus door een punt- of draaizeef.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Laat de saus door en door heet worden.
Voeg de zure room toe.

Tips:

Dien de saus heet op.
Verrukkelijk bij bijv. fondue bourguignonne.
Ook lekker op een stukje stokbrood.

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

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.

Ravigottesaus I.

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

Ingrediënten

3-4 augurkjes, kleine zure, fijngesneden
- citroensap
2 el kappertjes, keine, uitgelekt
2 el kervel, fijngesneden
150 g mayonaise
1 tl mosterd
- peper
2-3 el slagroom
1 sjalotje, fijngesneden
- 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 de mayonaise, slagroom, mosterd, sjalot, kappertjes, augurk en kervel goed door elkaar. Breng de saus op smaak met zout, peper en citroensap.

Roze saus.

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

Ingrediënten

100 g bloem
100 g boter of margarine
1 laurierblad
1 l melk
- nootmuskaat
- peterseliewortel
2 tk selderij
1 snf tijm
2 el tomatenpuree
1 ui
- zout

Bereiding.

Snijd de ui en de selderij zeer fijn en laat deze smoren (niet kleuren) in de gesmolten boter.
Voeg de bloem toe als de ui glazig wordt en maak met de melk een roux.
Voeg de tijm, de peterseliewortel, het laurierblad, de tomatenpuree en zout naar smaak toe.
Laat de saus, steeds kloppend met de garde, 5 min. zachtjes koken.
Zeef haar en roer er op het laatste moment wat nootmuskaat door.

Tip:

Lekker bij macaroni of spaghetti.

Roux is vaak de basis waarmee andere sauzen gebonden worden (het is dus geen saus op zich!). Het is een mengsel van bloem met boter. Het zetmeel in de bloem zorgt voor de binding van de saus. De boter is slechts nodig voor het fruiten van de bloem. Eigenlijk is het heel eenvoudig te maken. Houdt er wel rekening mee dat de verhouding bloem-boter ongeveer 6-5 moet zijn! Roer met een houten spatel tot je een homogeen mengsel krijgt. Roer een paar min. tot de rauwe smaak van de bloem verdwenen is. Begin dan pas met het toevoegen van de vloeistof die je wilt binden. Doe dit mondjesmaat en wacht tot de vloeistof volledig opgenomen is in het mengsel, voor je een nieuwe scheut vloeistof toevoegt.

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

Salsa van geroosterde paprika.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
2 el kappertjes
3 el olie, olijf-, extra vierge
1 pt paprika, geroosterde (295 g)
- peper, versgemalen
10 g peterselie, platte
1 sjalot
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 65
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Laat de pot geroosterde paprika's uitlekken, verwijder de knoflook en snijd het vruchtvlees fijn.
Snipper de sjalot en hak de platte peterselie fijn.
Meng de paprika, de sjalot en de peterselie met de kappertjes, de olijfolie en de rodewijnazijn.
Breng de salsa op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Je kunt de salsa afgedekt maximaal 2 dagen in de koelkast bewaren.

Scampimarinade.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 30 scampi's
Sterren: **
Bron: Knoflog.nl

Ingrediënten

5-10 tn knoflook, geperst
- olie, olijf- (goeie scheut)
- peper, cayenne-
- peper, zwarte, gemalen
2 gls wijn, witte-
- 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.

Sojasaus.

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

Ingrediënten

1 tl gember, verse, gehakte
1 el honing, vloeibare
3 el ketjap manis
1 tn knoflook
1 tl olie, olijf-
1 tl sambal oelek
1 el sherry
2 uitjes, lente-

Bereidingstijd: 5 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.

Roer de ketjap, de honing, de sherry, de sambal en de olie goed door elkaar.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Hak de lente-uitjes en gember fijn.
Voeg de lente-uitjes en gember toe aan het ketjapmengsel en roer het goed door elkaar.

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, verkruimeld
75 g suiker, basterd-, lichtbruine

Voor de garnering:

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

Bereiding.

Roer de roomkaas glad met de boter, de kardemom, de gember en de basterdsuiker.
Roer er 100 g verkruimelde speculaasjes door.
Schep de dip in een kom en bestrooi die met verkruimelde 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

Sriracha - hot sauce I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 200 ml
Sterren: *
Bron: Eetspiratie.nl

Ingrediënten

80 ml azijn, (rijst-)
4 tn knoflook
350 g pepers, rode, met zaadlijsten en zaadjes
50 g pepers, rawit-, rode, met zaadlijsten en zaadjes
½ el saus, vis-, Thaise
75 g suiker
1 tl zout

Bereidingstijd: 30 min.
Fermentatietijd: 5-7 dagen
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 pepers en snijd deze met zaadjes en al in grove stukken.
Pel de knoflook en hak deze ook grof.
Doe dit samen met de suiker en het zout in de blender.
Maal de pepers niet te fijn, het hoeft geen gladde saus te worden.
Zorg dat je een schone uitgekookte glazen pot klaar hebt staan zoals hieronder omschreven.
Schep met een schone lepel het pepermengsel in de pot en sluit de pot lichtjes af met de deksel (hij hoeft er niet stevig op te zitten).
Zet de pot op een droge donkere plaats waar hij op kamertemperatuur kan komen.
Laat de pot hier *5 tot 7 dagen staan*.
***Roer er elke dag even met een schone (houten) lepel doorheen*.**
Je zult zien dat er na een dag of 2 kleine bubbeltjes ontstaan, zo kun je zien dat het fermentatie proces op gang komt.
Na 7 dagen ga je de saus afmaken.
Schep het pepermengsel in de blender.
Voeg de azijn en de Thaise vissaus toe.
Blend het tot een puree.
Doe de saus over in een steelpan en breng het kort aan de kook.
Schep het daarna over in (kleinere) potjes of flesjes en sluit deze goed af.
Laat het afkoelen en zet ze in de koelkast.

Neem een glazen (weck)pot en giet hier een paar keer kokend water in, doe dit ook bij de deksel. Op deze manier dood je alle nog aanwezige bacteriën. Gebruik een tang om de pot te verplaatsen. Laat het water uit de pot lopen en zet deze even op zijn kop op een schone theedoek om te laten drogen.

Teriyakimarinade.

Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Astrid Veltkamp

Ingrediënten

4 el ketjap manis
1 tn knoflook, uitgeperst
1 mp kruidnagelpoeder
1 laurierblaadje
2 el sap, ananas-
1 el sap, citroen-

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. Laat hierin het vlees of de kip enkele uren marineren.

Teriyakisaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: RemieMartens.com

Ingrediënten

- aardappelzetmeel
2 dl bouillon, kippen-
½ citroen
4 dl kikoman, donkere
1 dl mirin
2 dl sake
1 sinaasappel
100 g suiker

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 sinaasappel en de citroen in vieren.
Kook alles op (m.u.z. van het zetmeel) en verwijder na het koken direct de citroen en de sinaasappel.
Bindt de saus af met het zetmeel.

Thaise marinade.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Hoeveelheid: voor 1 spies
Sterren: *
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperst
1 limoen, sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 peper, rode, fijngesneden, zonder zaadjes
2 el saus, vis-, Thaise
2 tl suiker

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 rode peper met de knoflook, het limoensap, de vissaus, de zonnebloemolie en de suiker.
Roer dit goed door, tot de suiker is opgelost.

Tip:

Uitstekend geschikt voor een garnalenspies op de BBQ.

Tonijnsaus.

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

Ingrediënten

1 el bieslook, kleingeknipte
- peper, versgemalen
1 el room, zure
1 kbl tonijn (op water)

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:

Lekker bij gepofte aardappelen.

Tzatziki I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ el azijn
1 el citroensap
1 tl dille
1 tn knoflook, fijn-gesneden
1 komkommer
½ el olie, olijf-
60 ml room, zure
250 ml 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.

Meng de Griekse yoghurt met de zure room.
Schil de komkommer en snijd hem in de lengte doormidden.
Schraap het waterige midden uit de komkommer en rasp de rest.
Meng de komkommer met de yoghurt en breng de saus op smaak met de azijn, de citroensap, de olijfolie, de dille en de knoflook.
Roer de saus goed door elkaar.

Tip:

Je kunt de knoflook ook vervangen door ½ tl knoflookpoeder.

Tzatziki II.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ziekenhuis Gelderse Vallei

Ingrediënten

- dille (of gemalen komijn)
1 tn knoflook
½ komkommer
½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tl sap, citroen-
100 ml yoghurt, half-volle

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 de knoflook en pers het teentje boven een kom uit.
Voeg de yoghurt, het citroensap en de olie toe.
Was de komkommer en schaaf of rasp de komkommer fijn.
Druk evt. wat vocht uit de komkommer.
Roer de komkommer door het yoghurtmengsel.
Laat dit minimaal 1 uur in de koelkast staan.
Breng saus op smaak met dille of komijn en wat versgemalen peper.

Trappistensaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta.nl

Ingrediënten

1 fl bier, Trappisten-
- boter, bak-
200 ml jus, vlees-
1 laurierblaadje
1 limoen
2 tk rozemarijn
100 g spekreepjes
2 el suiker, basterd
1 ui

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Bak het spek en de ui in de koekenpan en laat het uitlekken op een zeef.
Karamelliseer de suiker.
Blus af met limoensap en bier.
Laat zachtjes koken.
Voeg de vleesjus en laurier toe en laat de saus doorkoken.
Snijd de rozemarijn fijn en voeg toe aan de saus.
Voeg als laatste de ui en spek toe en laat nog even koken.

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

Vanillesaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Smaken van vroeger

Ingrediënten

1 eierdooier
4 g maïzena
3 dl melk
20 g suiker
¼ stk vanille

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 de melk en het vanillestokje in een pan en breng het zachtjes aan de kook.
Roer de dooier met de suiker en de maïzena goed door elkaar en giet er langzaam, al kloppende, wat hete melk door.
Meng dit mengsel, al kloppende, door de rest van de melk en kook alles onder, voortdurend roerend even goed door.
Verwijder het vanillestokje, snijd het overlangs doormidden en schraap het merg eruit.
Roer de merg weer goed door de saus.

Vinaigrettesaus II.

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

Ingrediënten

4 el azijn
- augurkjes
½ el tomatenketchup
- 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.

Snijd de augurkjes fijn.
Meng de augurkjes met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

Vinaigrettesaus XIII.

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

Ingrediënten

4 el azijn
- peper, versgemalen
- peterselie
½ el tomatenketchup
- 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 peterselie.
Snijd de peterselie fijn.
Meng de peterselie met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

Waterkerssaus I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Kanker-Aktueel.nl

Ingrediënten

150 g kaas, jonge, geraspte
- peper, versgemalen
200 ml room, zure
- saus, soja- (tamari of shoyu)
2 uien
2 zk waterkers

- staafmixer

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.

Maak de uien schoon en snipper ze.
Fruit de gesnipperde uien 2 min. op een laag vuur.
Houd 2 toefjes van de waterkers achter
Voeg de rest van de waterkers toe aan de uien en laat het al omscheppend slinken.
Voeg de zure room toe.
Pureer het geheel met de staafmixer tot een gladde saus.
Voeg de geraspte kaas toe en laat die al roerend op een laag vuur smelten.
Breng de saus op smaak met de sojasaus (tamari of shoyu) en een beetje versgemalen peper.

Tip:

Heerlijk bij pastagerechten.

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.

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.

Yoghurtmarinade.

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

Ingrediënten

2 tn knoflook, fijngehakte
2 tl muntblaadjes, gehakte
4 el olie, olijf-
- peper
½ l yoghurt, dikke
- 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 de ingrediënten goed door elkaar.

Zigeunersaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: De Kookgekke Lekkerbek & Kokkie Flien

Ingrediënten

- augurken, zoetzure, in blokjes, naar smaak
1 el azijn
200 ml bouillon, kippen-
1 tn knoflook, gesnipperd
½ paprika, gele, in blokjes
½ paprika, groene, in blokjes
½ paprika, rode, in blokjes
2 tl sambal badjak
1 sjalot, banaan-, grote, gesnipperd
2 el suiker
5 el tomatenketchup
70 g tomatenpuree

Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in een pannetje en fruit de ui glazig.
Voeg de knoflook toe en fruit die even mee.
Voeg de paprikablokjes en de blokjes augurk toe en fruit ook nog even mee.
Voeg de tomatenpuree en de ketchup toe.
Meng goed door elkaar.
Voeg nu de kippenbouillon, de suiker, azijn en de sambal toe.
Breng aan de kook laat dan lekker een tijdje pruttelen tot de saus gaat indikken.
Wel regelmatig roeren.
Mocht je de saus te dun vinden, bind de saus dan met maïzena.

Tips:

Heerlijk bij een schnitzel of een hamburger, maar ook bij frietjes of als dipsaus. Warm is het lekker, maar koud is dit ook een heerlijke saus.
De saus kan prima ingevroren worden.

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

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
klnj	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
mbl	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	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Compressed by PDF24