kroncrv

Groener eten & leven

Kruiden en specerijen gids

12x de populairste kruiden- en specerijenmixen

Inhoudsopgave

1. Italiaanse kruidenmix

2. Tacokruidenmix

3. Nasi & bami kruidenmix

4. Kipkruiden

5. Gehaktkruiden

6. Stamppotkruiden

7. Viskruiden

8. Patatkruiden

9. Garam masala

10. 5 spices poeder

11. Roti kruiden

12. Ras el hanout

1.

Italiaanse kruidenmix

Tover elke spaghetti en macaroni om in een Italiaanse delicatesse!

Hoeveelheid: 4

Benodigdheden:

- 1 eetlepel **basilicum**
- 1 eetlepel **oregano**
- 1/2 eetlepel **tijm**
- 1/2 eetlepel **peterselie**
- 1/2 eetlepel **knoflookpoeder**

2.

Taco kruidenmix

Deze mix is perfect met Mexicaanse taco's met gekruide kip, avocado en sriracha.

Hoeveelheid:

Benodigdheden:

- 2 theelepels **chilipoeder**
- 1/4 theelepel **knoflookpoeder**
- 1/4 theelepel **uienpoeder**
- 1/4 theelepel **chilivlokken**
- 1/4 theelepel **oregano**
- 1/2 theelepel **paprikapoeder**
- 1 1/2 theelepel **komijn**
- 1 theelepel **zout**
- 1 theelepel **zwarte peper**

3.

Nasi & bami kruidenmix

Til je nasi of bami naar een hoger niveau met je zelfgemaakte kruidenmix.

Hoeveelheid: 👤👤👤👤

Benodigdheden:

- 1 theelepel **knoflookpoeder**
- 1/4 theelepel **chilipoeder**
- 1 theelepel **komijn**
- 1/2 theelepel gedroogde **kurkuma**
- 1/2 theelepel gedroogde **gember**
- 1/2 theelepel gedroogde **koriander**

4.

Kip kruiden

Maak in een handomdraai een heerlijke marinade met deze kruidenmix.

Hoeveelheid: 4

Benodigdheden:

- 1 theelepel **zout**
- 2 theelepels **paprikapoeder**
- 1 theelepel **uienpoeder**
- 1/4 theelepel **koriander**
- 3/4 theelepel **knoflookpoeder**
- 1/2 theelepel **gemalen zwarte peper**
- 3/4 theelepel **tijm**
- 1/4 theelepel **chilipoeder**
- 1/2 theelepel **basilicum**

5.

Gehakt kruiden

Hou je van spicy? Verhoog dan de hoeveelheid chilipoeder.

Hoeveelheid: 👤👤👤👤

Benodigdheden:

- 1 theelepel **zout**
- 2 theelepels **gemalen nootmuskaat**
- 2 theelepels **gemalen witte peper**
- 1 theelepel **paprikapoeder**
- 1 theelepel **uienpoeder**
- 1 theelepel **gemberpoeder**
- 1 theelepel **gemalen koriander**
- 1 theelepel **knoflookpoeder**

6.

Stamppot kruiden

De lekkerste stamppot? Met melk, boter, groente, aardappelen en deze kruidenmix.

Hoeveelheid: 👤👤👤👤

Benodigdheden:

- 1/2 theelepel **zout**
- 1 theelepel **knoflookpoeder**
- 2 theelepels **uienpoeder**
- 1 theelepel **nootmuskaat**
- 1 theelepel gemalen **komijn**
- 1 theelepel **zwarte peper**
- 1 theelepel **kurkuma**
- 1 theelepel **selderijzaad**
- 1 **laurierblad**
- 1 theelepel gedroogde **peterselie**

7.

Vis kruiden

De nootmuskaat kan je vers gebruiken, door de noot te raspen.

Hoeveelheid: 4

Benodigdheden:

- 2 eetlepels **peterselie**
- 1/2 eetlepel **zout**
- 1/2 theelepel **zwarte peper**
- 1/2 theelepel **knoflookpoeder**
- snufje **cayennepeper**
- 1 eetlepel **paprikapoeder**
- 0,5 theelepel **nootmuskaat**

3x kruidentips

1. Wil je meer smaak van je kruiden? Maak dan de kruidenmix ‘wakker’ in een warme pan.

2. Bewaar je kruidenmixen luchtdicht en op een donkere plek.

3. Gebruik je kruidenmix voor meerdere gerechten.

8.

Patat kruiden

Wil je je patat naar een volgend niveau tillen? Strooi deze kruidenmix er overheen.

Hoeveelheid: 👤👤👤👤

Benodigdheden:

- 1 1/2 theelepel **paprikapoeder**
- 1/4 theelepel **zwarte peper**
- 1/4 theelepel **cayennepeper**
- 1/4 theelepel **knoflookpoeder**
- 1/2 theelepel **kerriepoeder**
- 1/4 theelepel **zout**

9.

Garam masala

Bij deze en de volgende twee mengsels gebruik je voor het beste resultaat hele specerijen, die je in de pan roostert en daarna vermaalt.

Hoeveelheid:

Benodigdheden:

- 2 eetlepels **komijn**
- 2 eetlepels **koriander**
- 1 eetlepel **kardemom**
- 1 eetlepel **kaneel**
- 1/2 eetlepel **kruidnagel**
- 1 eetlepel **zwarte peper**

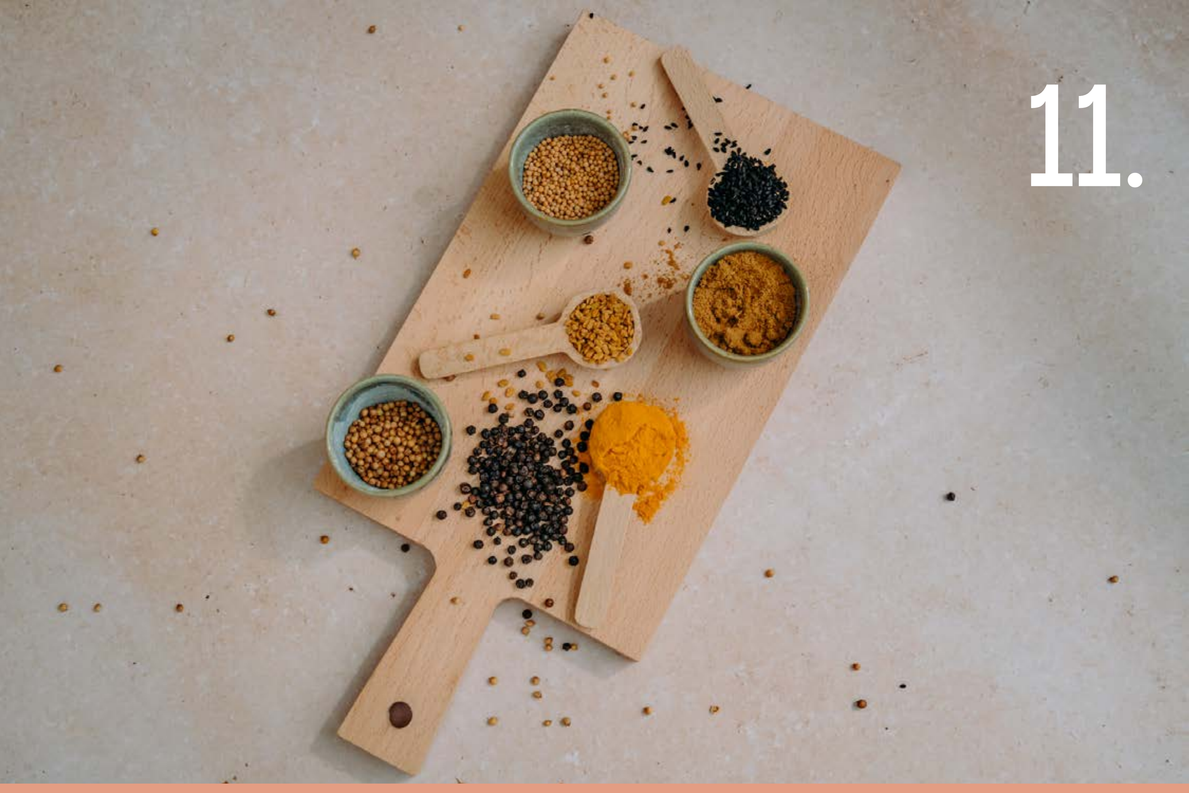
5 spices poeder

De kruidenmix die de vijf basissmaken zout, zoet, bitter, zuur en scherp combineert.

Hoeveelheid:

Benodigdheden:

- 2 eetlepels **zwarte peper**
- 2 eetlepels **venkelzaad**
- 2 eetlepels **steranijs**
- 1 eetlepel **kaneel**
- 1 eetlepel **kruidnagel**



11.

Roti kruiden

Fenegriekzaad is een typisch Indiaas kruid met een warm, kruidig, kerrie-achtig aroma.

Hoeveelheid:

Benodigdheden:

- 4 eetlepels **korianderzaad**
- 1 eetlepel **komijnzaad**
- 1 eetlepel **zwarte peper**
- 1 eetlepel **wit mosterdzaad**
- 2/3 eetlepel **kurkuma**
- 2/3 eetlepel **fenegriekzaad**
- 2/3 eetlepel **nigellazaad**

12.

Ras el hanout

Ras el hanout betekent letterlijk: het beste van de winkel.

Hoeveelheid:

Benodigdheden:

- 2 theelepels **korianderpoeder**
- 2 theelepels **komijnpoeder**
- 2 theelepels **nootmuskaat**
- 1 theelepel **paprikapoeder**
- 2 theelepels **gemberpoeder**
- 1 theelepel **kardemom**
- 1 theelepel **zwarte peperkorrels**
- 1 theelepel **kaneelpoeder**

Kruid smakelijk!

Heb je de smaak te pakken?
Download hier dan ook de recepten
voor een gepofte paprikapasta
met chilihoning en een paprika
flammkuchen met pistache en burrata.

Ik wil de paprikarecepten

kroncrv

Bij KRO-NCRV ontdek je alles over de oorsprong van je voedsel, keuzes die je kunt maken in de supermarkt en het samenstellen van heerlijke maaltijden.

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl