



Ruud 's Kookboek

Sausrecepten IV v0.8

Inhoudsopgave.

2 minuten mayonaise.	3
Äioli-dip (duyvis zonder zakje).	5
Avocadodip III.	6
Boerenleverworstdip.	7
Feta met honingdip.	8
Japanse vleessaus.	9
Sauce Lyonnaise - Lyonnaisesaus.	10
Vinaigrettesaus XII.	11
Gebruikte afkortingen.	12

2 minuten mayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
Emma.Ricetina.com

Ingrediënten

1 el azijn (of
citroensap)
1 eidooier
1 el mosterd
250 ml olie, zonne-
bloem-
- peper, versgemalen,
naar smaak
- zout, naar smaak

Bereiding.

Doe de eidooier, mosterd en azijn of citroensap in een hoge kom.

Klop het geheel goed door elkaar met een garde of staafmixer.

Begin langzaam de zonnebloemolie toe te voegen, terwijl je continue klopt (dit is cruciaal; voeg de olie te snel toe en de mayonaise kan schiften).

Blijf kloppen totdat de mayonaise dikker wordt (dit duurt meestal ca. 30 sec. tot 1 min.).

Proef de mayonaise en breng die op smaak met zout en peper.

Gebruik de mayonaise direct of bewaar deze in een schone pot in de koelkast.

Tips:

- **Eidooier:** Zorg ervoor dat de eidooier vers is, dit zorgt voor de beste smaak.
- **Mosterd:** Je kunt gewone of Dijonmosterd gebruiken, afhankelijk van je voorkeur.
- **Azijn of citroensap:** Beide zorgen voor een frisse smaak. Citroensap geeft een lichtere toon, terwijl azijn diepte toevoegt.
- **Zonnebloemolie:** Dit is een neutrale olie die de smaak van de mayonaise niet beïnvloedt. Andere plantaardige oliën zoals koolzaadolie werken ook goed.
- **Verse ingrediënten:** Hoe verser de eidooier, hoe beter de smaak van je mayonaise.
- **Klop constant:** Dit zorgt ervoor dat de olie goed emulsifieert en je een romige textuur krijgt.
- **Koel gereedschap:** Zorg ervoor dat je kom en garde of staafmixer koel zijn; dit helpt bij de emulsie.
- **Herbruikbare pot:** Gebruik een schone glazen pot om je mayonaise in te bewaren voor een langere houdbaarheid.

Variaties:

Knoflookmayonaise: Voeg een teentje geperste knoflook toe voor een extra kick.

Kruidenmayonaise: Meng verse kruiden zoals peterselie of bieslook door de mayonaise.

Pikante mayonaise: Voeg een snufje cayennepeper of andere chilipeper toe voor een pittige variant.

Citroenmayonaise: Gebruik citroensap in plaats van azijn voor een frisse citrusmaak.

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

Aïoli-dip (duyvis zonder zakje).



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

Ingrediënten

1 tl bieslook, vers
geknipte
2 tn knoflook, geperst
2 el mayo
- peper, versgemalen
1 tl uienpoeder
- zout

Bereidingstijd: 5-10
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 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 en zet de dip
voor gebruik een uurtje in koelkast.

Avocadodip III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta,
Keukentafel.nl

Ingrediënten

1 avocado
- bieslook, verse, fijn-
gehakte
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
- sap, citroen-
100 g yoghurt, Griekse,
0% vet
- 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.

Doe alle ingrediënten, met uitzondering van de bieslook, in een blender.

Maak er een glad mengsel van en schep het in een schaaltje.

Voeg de bieslook toe.

Tips:

- Deze dip is een prima basis voor een saladedressing. Leng 'm dan aan met water.
- Ook lekker als pastasaus. Roer de dipsaus met wat opgevangen pastakookvocht door de afgegoten pasta.

Boerenleverworstdip.



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

Ingrediënten

2 augurken, zoet-zuur
100 g leverworst
2 el mayonaise of
fritessaus

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 leverworst en de augurken in stukjes en doe het geheel in een hoge kom. Voeg de mayonaise toe en pureer het geheel met de staafmixer tot de gewenste gladheid. Schep het mengsel in een schaalpje en dek het af met wat huishoudfolie. Laat de dip minimaal 1 uur afgedekt in de koelkast staan.

Feta met honingdip.



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

Ingrediënten

½ tl basilicum,
gedroogde
1 el bieslook, fijn-
gehakte
2 el honing
225 g kaas, feta-,
verkruid
115 g kaas, room-,
(kamertemperatuur)
1 tn knoflook, fijngehakt
2 el noten, pistache-,
gehakte
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen, naar smaak

Bereiding.

Doe de feta, de roomkaas, de olijfolie, de knoflook en de basilicum in een keukenmachine.
Mix het tot een glad en romig geheel.
Scheep het mengsel in een ondiepe schaal en maak een mooie swirl bovenop.
Druppel de honing eroverheen en garneer het met de pistachenoten, de bieslook en de zwarte peper.

Tip:

Serveer de dip met geroosterd stokbrood, crackers of verse groenten.

8

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

Japanse vleessaus.



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

Ingrediënten

1 1/4 dl bouillon,
kippen-
1/2 tl knoflookpoeder
1/4 tl peper, zwarte,
versgemalen

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.

Zeef de bouillon.
Zeef het knoflookpoeder en roer het samen met
de peper door de bouillon.

Sauce Lyonnaise - Lyonnaisesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Voer voor
gastronomen

Ingrediënten

2 dl azijn
- boter
3 uien, fijngehakt
2 dl wijn, witte
 $\frac{3}{4}$ l saus, Demi Glace-

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 uitjes zeer langzaam in wat boter helemaal gaar worden zonder dat ze verkleuren.
Voeg de wijn en azijn toe en laat het inkoken tot 1/3 deel over is.
Voeg de saus toe en laat het 10 min. zachtjes koken.
Passeer de saus door een zeef.



Démi Glace saus

Vinaigrettesaus XII.



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

Ingrediënten

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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

