



Kruiden & specerijen / v5.2

Inhoudsopgave.

Algemeen kruidenmengsel I.	3
Algemeen kruidenmengsel II.	4
Appeltaart kruiden I.	5
Apple-pie spice.	6
Bahārāt.	7
Basisrecept - mosterd.	8
BBQ-rub.	9
Bouquet garni I.	10
Cajunkruiden I.	11
Cajunkruiden II.	12
Cajunkruiden III.	13
Chili powder - chilipoeder - mild.	14
Chia-mix	15
Chimichurri III.	16
Citroen- of sinaasappelzest.	17
Dukkah.	19
Garam masala.	20
Gouden honing.	21
Hamburgerkruiden.	22
Hutspot kruidenmix.	23
Indiaas kruidenmengsel.	24
Italiaans kruidenmengsel I.	25
Italiaans kruidenmengsel II.	26
Jamaicaanse jerk.	27
Kruidenolie voor groentespiesen.	28
Kruidig pepermengsel.	29
Mexicaans kruidenmengsel I.	30
Mexicaans kruidenmengsel II.	31
Patékruiden.	32
Picadillo mix.	33
Pumpkin spice I.	34
Pumpkin spice II.	35
Râs al hânout - ras el hanout I.	36
Râs al hânout - ras el hanout II.	37
Râs al hânout - ras el hanout III.	38
Râs al hânout - ras el hanout IV.	39
Rommelkruid.	40
Sambal badjak spesial.	41
***Sambal katjang.	42
Sambal oelek I.	43
Sambal tomaat.	44
Sinaasappel-komijnrub.	45
Speklapjeskruiden I.	46
Speculaaskruiden II.	47
Speculaaskruiden III.	48
Speculaaskruiden IV - mild.	49
Speculaaskruiden V - scherp.	50
Speculaaskruiden VI.	51
Tacokruiden I.	52
Zoutvrije kruidenmix I.	53
Zoutvrije kruidenmix II.	54

Algemeen kruidenmengsel I.



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

Ingrediënten

1 tl ketoembar, gemalen
1 tl knoflookpoeder
1 tl mosterdpoeder
1 tl nootmuskaat
1 el paprikapoeder
1 tl peper, gemalen
1 tl uienpoeder

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.

Algemeen kruidenmengsel II.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
ron: Tergooi

Ingrediënten

1 tl ketoembar, gemalen
1 tl knoflookpoeder
1 tl mosterdpoeder
1 tl nootmuskaat
1 el paprikapoeder
1 tl uienpoeder

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.

Appeltaart kruiden I.



Menugang: -
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-GeertHJ,
Smulweb.nl

Ingrediënten

1/3 tl gemberpoeder
(djahé)
2 tl kaneelpoeder.
1 tl nootmuskaat,
gemalen

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.

Apple-pie spice.



Menugang: -
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Kooktips.com

Ingrediënten

2 tl knoflookpoeder
1 tl oregano, gedroogde
2½ tl paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
1 tl peper, zwarte
1 tl tijm of rozemarijn,
gedroogde
1 tl uienpoeder
2 tl 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.

Bahārāt.



Menugang: -
Keuken: Afrikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Afrikaanse
recepten

Ingrediënten

1 tl kaneel
½ tl kardemom
2 el komijn
1 el koriander
1 el kruidnagelpoeder
1 tl nootmuskaat
2 el paprikapoeder
2 el peper, zwarte

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 specerijen goed door elkaar.
Doe de specerijen in een goed afsluitbaar potje.
Bewaar de bahārāt op een donkere droge plek.

Basisrecept - mosterd.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert,
Yvette van Boven

Ingrediënten

22 ml azijn
100 g mosterdzaad
- peper, versgemalen
1 tl specerij (bv. kurkuma)
50 g suiker (of honing)
1 tl 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.

Laat het mosterdzaad weken in de azijn (dit kan variëren van 1 uur tot 1 nacht).
Doe het geweekte zaad samen met het zout, de peper, uw favoriete specerij en de suiker of honing in een keukenmachine,.
Laat dit 6-15 min. draaien.
Doe de mosterd in een pot en bewaar de pot in de koelkast (hoe langer u wacht, hoe beter de smaak).

Tips:

- Maak met deze mosterd eens een mosterdsoep.
- Gebruik als azijn bv. witte wijnazijn, dragonazijn of wat u maar wilt.
- Gebruik als specerij bv. nootmuskaat, kervel, karwijzaad, knoflookpoeder, curry, kurkuma of wat dan ook.

BBQ-rub.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *****
Bron: Airfryerrecepten 2

Ingrediënten

1 el knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl peper, versgemalen
3 el suiker, basterd-,
bruine
1 el uienpoeder
1 el zout, (zee)-

- chilipoeder, 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 ingrediënten in een bakje.
Je kunt er wat chilipoeder aan toevoegen als je houdt van pittig.

Tip:

Wrijf het vlees tevoren in met de Bbq-rub, zodat het in het vlees kan intrekken.
De rub die je overhoudt, kun je een tijd bewaren.

Bouquet garni I.



Menugang: -
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Kooktips.com

Ingrediënten

2 tk kervel
1 laurierblad
4 tk peterselie
1 tk tijm

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.

Bind alle ingrediënten vast met een touwtje.

Cajunkruiden I.



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

Ingrediënten

1 el basilicumblaadjes,
gedroogde
1 el oreganoblaadjes,
gedroogde
1 el paprikapoeder
1 tl piment, gemalen
2 tl tijm, gedroogde
2 tl 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.

Vermeng alle ingrediënten goed door elkaar.
Bewaar de mix in een goed afgesloten pot.
Gebruik deze mix voor alle soorten vlees 30
min. voor de grill heet is.

Cajunkruiden II.



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

Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder
½ tl oregano,
gedroogde
1 el paprikapoeder,
milde
1 tl peper, cayenne-
¾ tl peper, witte
¾ tl peper, zwarte
½ tl tijm, gedroogde
1 tl uienpoeder
2½ tl zout

**en/of met als extra
toevoegingen:**

½ tl basilicum,
gedroogde
½ tl dragon, gedroogde
½ tl komijnzaad,
gedroogde
½ tl laurier, gemalen,
gedroogde
½ tl selderij, gedroogde

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

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

Cajunkruiden III.



Menugang: -
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Carta, Kook-
tips.com

Ingrediënten

2 tl knoflookpoeder
1 tl oregano, gedroogde
2½ tl paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
1 tl peper, zwarte,
gemalen
1 tl tijm, gedroogde
1 tl uienpoeder
2 tl 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.
Bewaar luchtdicht.

Chili powder - chilipoeder - mild.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Kooktips.com

Ingrediënten

2 tl cayennepeper,
droog, gemalen
½ tl knoflookpoeder
1 el komijnpoeder
(djinten)
2 el oregano, gedroogd
3 el paprikapoeder

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.

Chia-mix



Menugang: -
Keuken: Indiase
Hoeveelheid: 1 pot
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Kook inspiratie

Ingrediënten

2 el gemberpoeder
(djahé)
4 el kaneelpoeder
2 el kardemompoeder
2 tl kruidnagelpoeder
2 tl nootmuskaat
1 tl peper, zwarte

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

- Lekker in cake, havermoutpap en in chai latte.
- Te gebruiken in sauzen en marinades.

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

Chimichurri III.



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

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
4 tn knoflook
1 bs koriander
1 tl mosterdpoeder
100 ml olie, olijf-
1 bs oregano, verse
1 peper, Spaanse,
fijngenhakt
- peper, zwarte,
versgemalen
1 bs peterselie, blad-
10 tk tijm, verse, de
blaadjes
1 ui, kleine, gesnipperd
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Hak de tijm, oregano, bladpeterselie, koriander, mosterdpoeder, knoflook, zwarte peper en het zeezout kort met een staafmixer tot een grove, maar homogene massa.

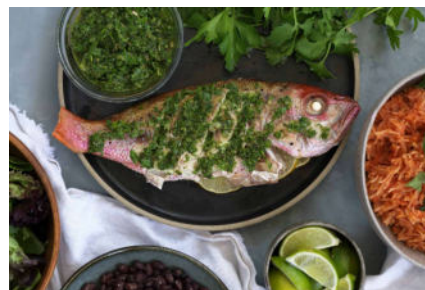
Voeg beetje bij beetje de olie toe.

Voeg beetje bij beetje de wijnazijn toe.

Roer alles goed door tot een gladde saus.

Voeg de Spaanse peper toe.

Roer nogmaals goed door elkaar.



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

Citroen- of sinaasappelzest.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Barbraeet.nl

Ingrediënten

1 citroen of sinaasappel

Bereiding.

Zest? Volgens mij wordt dit in het Nederlands ook zo genoemd.

Maar in de van Dale kom ik het niet tegen.

In een Engels woordenboek vond ik dit:

"Zest is a food ingredient that is prepared by scraping or cutting from the outer, colorful skin of unwaxed citrus fruits such as lemon, orange, citron, and lime. Zest is used to add flavor ("zest") to foods."

Een smaakmaker dus.

Als er citroenschil in een recept staat koop je meestal speciaal daarvoor een citroen.

Maar hoe vaak gebruik je geen citroen of sinaasappel zonder dat je de schil gebruikt?

Dit overkwam mij regelmatig.

Eigenlijk zonde omdat juist de schil een heerlijke smaakmaker is.

Voordat ik de citrusvrucht pers voor sap of lekker opeet was ik hem en haal ik met een zesteur de schil er af.

Wanneer je de schil gebruikt is het belangrijker om een biologische citrusvrucht te gebruiken.

De schil droog ik in een dag of 2 op een schoteltje.

Daarna bewaar ik de gedroogde schil in een potje tussen de kruiden.

Zo heb ik altijd een voorraadje!

Ideaal.

Zorg er wel voor dat de schil goed droog is.

Wanneer dit niet zo is, kan de schil gaan schimmelen.

En dat is natuurlijk niet de bedoeling!

Je kunt de schil ook tot poeder vermalen in een koffiemolen.

Dan kun je het ook makkelijk in kruidenmengsels gebruiken.

Hoe gebruik ik de zest van een citroen of sinaasappel?

- Gremolata; Een heerlijke topping voor vlees of vis. Gebruik hiervoor niet de gedroogde schil maar de versgeraspte schil van een citroen. Gebruik 1 el fijn gehakte citroenschil, met 1 el heel fijn gehakte peterselie en 1 tl heel fijn gehakte knoflook.
- Als smaakmaker in havermout
- In smoothies
- Als smaakmaker in een cake
- In marinades voor vlees, vis, schaaldieren of gevogelte
- In een thee-ei samen met wat losse groene thee
- Om olijfolie een heerlijk citrussmaak te geven
- In salades
- In Arabisch getinte stoofpotjes

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

Dukkah.



Menugang: -
Keuken: Egyptische,
Oosterse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

100 g hazelnoten,
blanke
1 tl kaneelpoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
50 g pistachenoten,
gepelde
25 g sesamzaad
1 tl sinaasappelrasp
1 tl tijm, gedroogde

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 de oven voor op 180°C.
Spreid de hazelnoten, de pistachenoten en het sesamzaad uit over een bakplaat.
Rooster de noten en het zaad ca. 6 min. in de oven (tot de noten geuren).
Laat ze afkoelen.
Maal ze grof in een keukenmachine.
Meng er het komijnpoeder, het korianderpoeder, het kaneelpoeder, de tijm en de sinaasappelrasp door.
Bewaar de dukkah luchtdicht in een pot.

Tips:

Lekker als dip bij brood met olijfolie.
Lekker als topping op een salade of rijstgerecht.
Bewaartermijn: enkele weken in een goed afgesloten pot.

Garam masala.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

1 kaneelstokje
1½ tl kardemomzaadjes
2 tl karwijzaadjes
2 el komijnzaadjes
2 el korianderzaadjes
2 tl kruidnagels
½ nootmuskaatbol,
fijngeraspte
1 el peperkorrels,
zwarte

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 garam masala, een beroemd kruidenmengsel in de Indiase keuken, verschilt van streek tot streek en van gerecht tot gerecht. Kerriepoeder, zoals wij dat kennen, wordt alleen gemaakt voor de export.

Rooster alle kruiden al roerend 2 min. in een droge koekenpan en maal ze in een blender of koffiemolen fijn.

Deze garam masala is ca. 2 mnd. houdbaar.

Tips:

Je kunt alle kruiden ook in poedervorm gebruiken. Door te 'spelen' met de ingrediënten kan de smaak van de garam masala steeds wisselen. Het mengsel wordt geler door toevoeging van kurkuma of saffraan. Met gedroogde rode pepertjes kan het scherper worden gemaakt. Door de garam masala met olie smeug te maken, krijgt u 'curry-pasta's'. Het kruidenmengsel is dan ook als marinade voor vlees of kip te gebruiken.

Gouden honing.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
ron: LeefSpiritueel

Ingrediënten

¼ kp honing, rauwe
1 tl kurkumapoeder
(therapeutische
kwaliteit)
2 drp olie, etherische,
van 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.

Golden Honey is een natuurlijke remedie voor indigestie, verkoudheid, griep, astma, hypertensie, hoge bloeddruk, hoge bloedsuiker, artritis, diabetes, hartziekten, depressie en angst, ontsteking van wonden en brandwonden, eczeem, psoriasis en acne, en leeftijd -gerelateerde problemen.

Combineer alles samen en breng de gouden honing over in een glazen pot.

Bewaar het op kamertemperatuur en roer voordat je het gebruikt.

Je hebt een theelepel gouden honing nodig om de symptomen van verkoudheid of griep te behandelen.

Neem het meerdere keren per dag in.

Hamburgerkruiden.



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

Ingrediënten

½ tl chilipoeder
2 tl knoflookpoeder
1 tl korianderpoeder
2 tl paprikapoeder
1 tl peper, witte, vers-
gemalen
1 tl piment
3 tl uienpoeder
2 tl 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.

Hutspot kruidenmix.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

½ tl knoflookpoeder
¼ tl laurierpoeder
¼ tl mosterdpoeder
¼ tl nootmuskaat
½ tl peper, witte
½ tl peper, zwarte
½ tl 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.

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.
Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.
Gebruik de kruiden direct of bewaar de kruiden maximaal 6 maanden in een afgesloten pot.

Indiaas kruidenmengsel.



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

Ingrediënten

1 tl djinten, gemalen
½ tl kaneel
1 tl kardemon, gemalen
1 tl kerriepoeder
½ tl ketoembar, gemalen
¼ tl kruidnagelgruis
¼ tl nootmuskaat

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.

Italiaans kruidenmengsel I.



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

Ingrediënten

¼ tl basilicum
½ tl knoflookpoeder
1 tl oregano
½ tl peterselie,
gedroogde
½ tl uienpoeder

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.

Italiaans kruidenmengsel II.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Stg. Isala
Klinieken

Ingrediënten

¼ tl basilicum
½ tl knoflookpoeder
1 tl oregano
½ tl peterselie,
gedroogde
½ tl uienpoeder

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.

Jamaicaanse jerk.



Menugang: Kruidenmix
Keuken: Jamaicaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: o.a. BBQ Bastard,
Boodschappen, Mistrix-
recepten.nl

Ingrediënten

1 tl allspice of piment-
poeder
1 tl chilipoeder (bijv.
Scotch Bonnet)
1 tl kaneelpoeder
2 tn knoflook, geperst
¼ tl nootmuskaat, vers-
gemalen
3 el olie, arachide- of
zonnebloem-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el sap, limoen- of
citroen-
2 sjalotjes, gesnipperd
(of 1 kleine ui)
½ el suiker, basterd-,
donkerbruine
1 tl tijm, gedroogde
- zout

Bereiding.

Vermaal alle ingrediënten tot een fijn poeder en bewaar die in een goed afgesloten pot op een donkere en droge plaats.

Tip:

Mix voor kip, vlees en zelfs groente.

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

Kruidenolie voor groentespiesen.



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

Ingrediënten

½ tl chiliflakes
½ tl knoflookpoeder
100 ml olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
1 tl uienpoeder

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.

Doe de knoflookpoeder, uienpoeder, oregano en chiliflakes in een kommetje.

Schenk de olijfolie al roerend bij.

Tip:

Je kunt de olie tot 4 dagen buiten de koelkast bewaren in een afgesloten potje. Of nog beter, doe ze in een fles met beugelsluiting.



Kruidig pepermengsel.



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

Ingrediënten

½ tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
3 el peper, gemalen
1 tl tijm, gemalen
½ tl uienpoeder

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 kruidenmengsel I.



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

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl djinten
½ tl paprikapoeder
½ tl pepertjes, rode,
gedroogde,
fijngestampde
¼ tl knoflookpoeder
¼ tl uienpoeder

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 kruidenmengsel II.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
Kruidenmix-Maken.nl

Ingrediënten

1 tl chilipeper, hete
1 tl knoflookpoeder
2 tl komijnpoeder
3 el paprikapoeder
1 tl uienpoeder
1 tl 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.

Patékruiden.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron:
Benito Plasschaert,
Pate's en terrines

Ingrediënten

50 g foeliepoeder
50 g gemberpoeder
5 g kardemonpoeder
10 g knoflookpoeder
10 g laurierpoeder
100 g majoraanblaadjes
200 g peper, witte
5 g tijmpoeder

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 kruiden met een houten spatel in een pot of laat ze kort in de mixer draaien tot ze goed vermengd zijn.

Bewaar ze altijd in een hermetisch sluitende, blikken doos, zodat ze niet aan lucht of licht blootgesteld worden, waardoor ze geur of kleur zouden verliezen.

Tip:

Gebruik van dit mengsel 3 à 5 gram per kilogram vlees en voeg eventueel per soort paté wat extra van 1 of andere specerij toe.

Picadillo mix.



Menugang: Kruidenmix
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

½ tl chilipoeder
1 snf kaneelpoeder
2 tl knoflookpoeder
1 el komijnpoeder
(djinten)
2 tl oregano, gedroogde
1 el paprikapoeder
1 tl paprikapoeder,
gerookt

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Deze mix is zeer geschikt om Mexicaanse gerechten op smaak te brengen, zoals taco's, burrito's en quesadilla'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

Pumpkin spice I.



Menugang: Kruidenmix
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 potje
Sterren: ****
Bron: Laura's Bakery

Ingrediënten

3 el gemberpoeder
7 el kaneel
5 tl kruidnagel, gemalen
1 el nootmuskaat, gemalen
5 tl piment, gemalen

Bereiding.

Voeg alle specerijen samen in een schaaltje en roer ze goed door elkaar.
Doe het in een afsluitbaar potje en gebruik het voor allerlei lekkere baksels.

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

Pumpkin spice II.



Menugang: Kruidenmix
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 potje
Sterren: ****
Bron: Francesca Kookt

Ingrediënten

4 tl gemberpoeder
8 tl kaneel, gemalen
2 tl kruidnagel, gemalen
1 tl nootmuskaat,
gemalen
2 tl piment, gemalen

Bereiding.

Meng alle specerijen in een kommetje en roer het geheel ongeveer 2 minuten door elkaar met een lepeltje (zo gaan de losse specerijen aan elkaar hechten).

Schep de mix over in een afsluitbaar bakje en bewaar het op een donkere en koele plek tot je het verder gaat gebruiken.

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

Râs al hânout - ras el hanout I.



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

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
1 tl kaneel, gemalen
¼ tl kardemomzaad
1 tl komijnzaad
1 tl korianderzaad
4 kruidnagels
¼ tl kurkuma, gemalen
¼ tl nootmuskaat,
geraspte
¼ tl paprikapoeder
1 ¼ tl peperkorrels,
zwarte
¼ tl piment, gemalen
¼ tl zout

Bereiding.

Ras el hanout is een typisch Marokkaanse kruidenmengeling en het betekent letterlijk "het beste van de winkel".

Het mengsel bestaat uit minstens 12 ingrediënten, maar soms worden er wel 50 in verwerkt.

Het wordt vooral in de Marokkaanse keuken gebruikt en is te verkrijgen in Marokkaanse winkels.

Ras el hanout is lekker bij stoofpotjes, gevogelte, vlees, wild, rijst en couscous.

Maak alles fijn in een vijzel en meng het goed door elkaar.

36

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

Râs al hânout - ras el hanout II.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Frank Hendriksen

Ingrediënten

1 tl gember
½ tl kaneel
¾ tl kardemom
¾ tl komijn
1 tl koriander
½ tl kurkuma
¾ tl nootmuskaat
½ tl paprika
½ tl peper, cayenne-
¾ tl peper, zwarte
½ tl piment
1 mp saffraan

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.

Ras el hanout is lekker bij stoofpotjes, gevogelte, vlees, wild, rijst en couscous.

Maak alles fijn in een vijzel en meng het goed door elkaar.

Râs al hânout - ras el hanout III.



Menugang: -
Keuken: Algerijnse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: GoedKoken.nl

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl foelie, gemalen
1 tl geelwortel
(koenjit), gemalen
1 el gemberpoeder
1 kaneelstokje,
verbrossend
12 kardemonpeultjes
2 kruidnagelen
1 muskaatnoot, geraspt
1 tl peperkorrels,
zwarte
1 tl piment, gemalen

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.

Haal de zaadjes uit de kardemon peultjes.
Rooster de kardemonzaadjes, de peperkorrels,
De kruidnagels en de kaneel in een droge
koekenpan met een dikke bodem tot het aroma
vrijkomt.
Maal ze fijn in een specerijenmolentje of een
vijzel met stamper.
Vermeng het mengsel met de gemalen
specerijen en stop dit in een afsluitbaar potje.

Râs al hânout - ras el hanout IV.



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

Ingrediënten

1 tl allspice (piment),
gemalen
1 tl cayennepeper
1 el foelie, gemalen
1 el geelwortelpoeder
(kurkuma, koenjit)
1 el gember, gemalen
2 tl gemberpoeder
1 tl kaneel, gemalen
1 el kardemom,
gemalen
4 kruidnagels,
gekneusde
(2 el lavendel,
gedroogde en
gekneusde)
1 tl nootmuskaat,
gemalen
2 el peperkorrels,
zwarte, gekneusde
1 tl pepertjes, rode,
gedroogde, in schilfers
(2 el rozenknoppen,
gedroogde en
gekneusde)
1 tl venkelzaadjes,
gekneusde

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Bewaar het kruidenmengsel in een goed
afsluitbaar potje.

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

Rommelkruid.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
**Bron: GoedBoeren-
InDeStad.nl**

Ingrediënten

1½ tl anijszaad
½ tl gemberpoeder
½ tl kaneelpoeder
10 kruidnagels
½ tl nootmuskaat,
gemalen
1 tl peper, versgemalen
10 pimentbolletjes
1½ tl venkelzaad
½ tl zoethout, gemalen

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 venkelzaad, het anijszaad, de piment bolletjes, de kruidnagels en het zoethout in een vijzel en wrijf het allemaal fijn. Voeg daarna de overige specerijen toe en meng goed.

Tips:

Je kunt rommelkruid bewaren in een afgesloten potje of afgesloten zakje. Voeg bijvoorbeeld ook eens foelie, sandelhout en suiker toe.

Sambal badjak spesial.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: KookGek.be

Ingrediënten

2 el citroensap
12 kemirienoten
3 tn knoflook
2 el kokos, gedroogde
1 tl laos
2 el olie, arachide-
15 pepers, Spaanse,
rode
3 uien, grote (± 400 g)
2 tl 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 pepers en verwijder de uiteinden.
Halveer ze en verwijder het zaad en de zaadlijsten.
Snijd of hak de pepers in stukjes.
Snipper de ui en hak de knoflook ragfijn.
Pof de noten boven een gasvlam, onder een hete grill of in een hete oven aan alle kanten bruin en stamp de warme noten fijn.
Besprenkel de kokos met 1 el kokend water en schep dit enkele malen om.
Verhit de olie in een wok en fruit de pepers, de ui en de knoflook hierin tot de ui zacht is geworden.
Laat de massa afkoelen en wrijf deze in een vijzel fijn.
Voeg hierna alle overige ingrediënten toe.

Sambal katjang.



Menugang: -
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Kon. Marine

Ingrediënten

4 el asemwater
1 cm gemberwortel
3 tn knoflook, fijn-
gehakt
8 lomboks, rode, fijn-
gesneden
3 el olie
500 g pinda's, fijn-
gestamp
3 dl santen, dikke
4 sjalotjes, fijn-
gesneden
2 tl suiker, bruine
basterd-
2 tl trassi
- 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.

Fruit de fijngestampde kruiden in de olie.
Voeg, op een laag vuur, de santen toevoegen,
terwijl het mengsel wordt doorgeroerd.
Voeg, als de santen volledig is opgenomen, de
pinda's en het zout toe.
Zet het vuur hoger.
Bak de massa door tot de olie eruit komt.
Haal de pan van het vuur.
Roer de asempap erdoor.

Tip:

Lekker bij saté ajam, petjel en gado-gado met
witte rijst.

*Sambal katjang: milde sambal, gemaakt
van pinda's (katjang is pinda).*

Sambal oelek I.



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

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
1 tl 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 glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Sambal tomaat.



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

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
4 tl tomatenpuree
1 tl 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 glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 minuten in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Meng de tomatenpuree door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Tips:

Sambal is in de koelkast enkele weken houdbaar.

Sinaasappel-komijnrub.



Menugang: -
Keuken: -
Hoeveelheid: Genoeg
voor 400 g vlees, vis of
groente
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 tl knoflook, gemalen
1 tl komijn, gemalen
½ tl paprikapoeder
1 tl peper, zwarte
1 sinaasappel
½ tl zout, zee- (fijn)

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 125
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 rasp van de schoongeboende sinaasappel met de overige ingrediënten.

Speklapjeskruiden I.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Van Beekum
specerijen

Ingrediënten

½ tl knoflookpoeder
1 tl kurkuma
1 el paprikapoeder
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
½ tl peterselie,
gedroogde
½ tl uienpoeder
(1 el zout, naar smaak)

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar (goed schudden in een grote kom).
Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

De knoflookpoeder zorgt voor een diepe, aromatische smaak.
De kurkuma geeft een subtiele warme smaak en een mooie kleur.
De paprikapoeder is voor een licht zoete en aardse smaak.
De uienpoeder voegt een milde, zoete smaak toe.
De gedroogde peterselie zorgt voor een frisse, groene toets.
De zwarte peper geeft een milde pittigheid.
Voeg evt. zout naar smaak toe, of laat die weg voor een zoutvrije variant.

Tips:

Zoutvrije mix: Gebruik ca. 7-10 g per kg speklappen.

Mix met zout: Gebruik ca. 20 g per kg speklappen.

Speculaaskruiden II.



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

Ingrediënten

10 g foelie, gemalen
30 g kaneel
10 g kruidnagelen,
gemalen
10 g nootmuskaat,
geraspte

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 (goed schudden in een grote kom).
Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

Tip:

Gebruik ±10 g speculaaskruiden op 250-300 g bloem.

Speculaaskruiden III.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Democrazy.nl

Ingrediënten

5 g anijszaad
30 g kaneel
5 g korianderzaad
10 g kruidnagelpoeder
10 g nootmuskaat
5 g peper, witte

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 (goed schudden in een grote kom).
Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

Tip:

Gebruik ±10 g speculaaskruiden op 250-300 g bloem.

Speculaaskruiden IV - mild.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Democrazy.nl

Ingrediënten

1 g gemberpoeder
15 g kaneel
½ g kardemom
2 g kruidnagelen,
gemalen
2 g nootmuskaat,
gemalen
1 g peper, witte

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 (goed schudden in een grote kom).
Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

Tip:

Gebruik ±10 g speculaaskruiden op 250-300 g bloem.

Speculaaskruiden V - scherp.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Democrazy.nl

Ingrediënten

1 g gemberpoeder
15 g kaneel
½ g kardemom
2 g kruidnagelen,
gemalen
2 g nootmuskaat,
gemalen
1 g peper, witte

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 (goed schudden in een grote kom).
Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

Tip:

Gebruik ±10 g speculaaskruiden op 250-300 g bloem.

Speculaaskruiden VI.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Landleven, Klaske Bakker

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
11 tl kaneelpoeder
½ tl kardemom, gemalen
5 tl korianderzaad, gemalen
¼ tl kruidnagel, gemalen
1 tl nootmuskaat, versgemalen
1 tl piment, gemalen

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 (goed schudden in een grote kom).
Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

Tip:

Het recept gaat om de verhoudingen, en niet zozeer om de hoeveelheden.
In plaats van theelepels kun je daarom ook gerust eetlepels gebruiken. Gebruik altijd wel speciale maatlepels (verkrijgbaar bij kookwinkels), en niet een willekeurige theelepel uit de keukenlade.
Je kunt de specerijen ook afwegen: 1 theelepel is 5 gram, 1 eetlepel is 15 gram.

Tacokruiden I.



Menugang: -
Keuken: Mexicaanse
Hoeveelheid: 5 tl
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
¾ tl knoflookpoeder
¼ tl nootmuskaat
1½ tl paprikapoeder
½ tl suiker
1 tl 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

Zoutvrije kruidenmix I.



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

Ingrediënten

2 tl basilicum,
gedroogde
2 tl bonenkruid
1 tl citroenrasp
2 tl foelie, gedroogde of
piment
2 tl marjolein,
gedroogde
1 tl paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
2 tl peper, zwarte,
gemalen
2 tl peterselie,
gedroogde
2 tl salie, gedroogde
2 tl tijm, gedroogde
2 tl uienpoeder

Bereiding.

Maal alle ingrediënten samen in een koffie- of kruidenmolen, of vijzel.
Laat minstens een nacht voor het gebruiken staan.

Tip:

Bewaar dit mengsel in een luchtdicht busje.
Perfect voor een zoutvrij dieet.

53

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

Zoutvrije kruidenmix II.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Stg. Isala
Klinieken

Ingrediënten

1 tl ketoembar, gemalen
1 tl knoflookpoeder
1 tl mosterdpoeder
1 tl nootmuskaat
1 el paprikapoeder
1 tl peper, gemalen
1 tl uienpoeder

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.

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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

