



# ***Dip- & spreadrecepten***

## ***Deel 1***

## Inhoudsopgave.

Avocado hummus. ....	3
Avocadodip I. ....	4
Avocadodip II. ....	5
Avocadodip met komkommer. ....	6
Baba ganoush. ....	7
Bananendipsaus. ....	8
Cashew-tomatenspread. ....	9
Chimichurri I. ....	10
Chunky salsa ....	11
Dipsausje I. ....	12
Geitenkaasdip. ....	13
Griekse yoghurt dip. ....	14
Knoflookmayonaise met veel verse kruiden. ....	15
Kruidendipsaus. ....	16
Labne. ....	17
Loempia dipsaus. ....	18
Mexicaans dipsausje. ....	19
Mojo picón. ....	20
Mon Chou-dipsausje. ....	21
Muhammara. ....	22
Papajadip. ....	23
Pikante hummus. ....	24
Pikante dipper van geroosterde paprika en pistache-noten. ....	25
Pindakaas kaneel hummus. ....	26
Pittige yoghurt-korianderdip. ....	27
Reuze garnalen met sherrydip. ....	28
Speculaas-cookie-dip. ....	29
Tomatenhoningdipsaus. ....	30
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas. ....	31
Tzatzikidip met dille. ....	32
Yoghurtdip. ....	33
Yoghurt-citroendipsaus. ....	34
Gebruikte afkortingen. ....	35

## Avocado hummus.



Menugang: Tussen-  
doortje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: LeukeRecepten.nl

### Ingrediënten

4 avocado  
1/2 citroen  
1060 g kikkererwten,  
uit blik  
4 tn knoflook  
1 snf komijn  
- koriander, verse  
4 el olijfolie  
- paprikapoeder  
- peper  
8 el tahin  
- zout

### Bereiding.

*Een snelle zelfgemaakte hummus met avocado.  
De avocado maakt deze hummus heerlijk  
romig!*

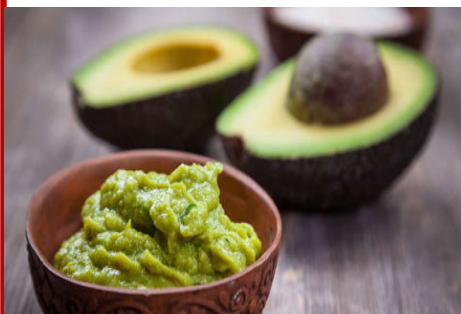
Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken.  
Snijd de avocado doormidden en verwijder het  
vruchtvlees van de schil.  
Doe alle ingrediënten voor de hummus (behalve  
de koriander en paprikapoeder) in een  
keukenmachine of blender.  
Blend het geheel tot een gladde hummus.  
Maak het af met wat verse koriander en  
paprikapoeder.

### Tips:

Serveer de avocado hummus met pitabrood.  
Verwijder voor een extra romige hummus de  
velletjes van de kikkererwten. Duurt wel even  
wat langer maar maakt hem wel extra romig.

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

## Avocadodip I.



**Menugang: Voorgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 1**

**Sterren: \*\*\***

**Snel / Slank**

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

---

### Ingrediënten

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

---

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

---

### Bereiding.

Snijd de avocado voorzichtig in tweeën.  
Verwijder de pit.  
Haal het vruchtvlees voorzichtig uit de avocado.  
Prak dit fijn en meng er het ei, de en de rest  
van de ingrediënten door.  
Vul de avocadoschillen met dit mengsel.  
Laat enkele uren in de koelkast staan.

### Tip:

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

## Avocadodip II.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Mexicaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
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  
fijngenhakt  
2 uitjes, bos-  
- zout

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

## Avocadodip met komkommer.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slink**  
**Bron:** Ruud's kook-  
schrift

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

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

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

Garneer met munt of dille.

## Baba ganoush.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: 3 Mezes

### Ingrediënten

3 aubergines, middel-  
grote  
½ citroen, sap van  
5 tn knoflook  
½ tl munt, gedroogde  
1 el olie, olijf-  
3 el yoghurt, Süzme  
1 snf zout

### Voor de garnering:

- olie, olijf-  
3-4 bl peterselie, fijn-  
gehakte



### Bereiding.

*Er zijn veel variaties in de ingrediënten voor baba ganoush (yoghurt - aubergine) zoals het wordt genoten in landen rond het Midden-Oosten. Dit is een lichte zomers Turkse versie.*

Verwarm je oven voor op 200°C.

Leg de aubergines op een bakplaat en plaats ze in het midden van de oven.

Rooster ze ca. 30 min., tot de aubergines zacht zijn.

Voeg ca. 5 min. voordat u de aubergines

verwijdert, de knoflookteentjes toe

Haal de aubergine en de knoflook uit de oven en laat alles afkoelen.

Maak nu een spleet in het midden van je aubergines.

Schraap voorzichtig het vruchtvlees weg en verwijder overtollige zaden.

Voeg de pulp toe aan een kom.

Verwijder nu de schil van de knoflook en snijd de knoflook met een mes in stukjes.

Voeg de knoflook toe aan de auberginepulp.

Pers het citroensap het aubergine mengsel.

Voeg nu de yoghurt, de olijfolie, de munt en het zout toe en mix alles samen.

Voer een smaaktest uit en voeg meer citroen of yoghurt toe.

### Tip:

Serveer de baba ganoush met een heerlijk lavas brood!



Lavas

Bereidingstijd: 20  
min.

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

## Bananendipsaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: SWZetter

### Ingrediënten

2 bananen  
1 tl kerriepoeder  
250 ml yoghurt of  
kwark

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

### Bereiding.

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



## Cashew-tomatenspread.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: -

### Ingrediënten

80 g noten, cashew-  
1 tl paprikapoeder  
3 tomaten, zon-  
gedroogde, flinke  
3 el 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.

Bedek de cashewnoten 's avonds onder een flinke laag water en laat ze tot de volgende ochtend staan.

Giet ze vervolgens af en spoel ze goed om.

Doe de noten in een blender en maal ze tot een gladde massa (dat kan een paar min. duren).

Voeg vervolgens de yoghurt, de tomaten en de paprikapoeder toe.

Maal het nogmaals in de blender tot de tomaten volledig zijn opgenomen.

### Tip:

Geweekte cashewnoten zijn een goede basis voor romige dips en spreads.

Ook heerlijk als bijvoorbeeld een spread op brood.

## Chimichurri I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

Meng in een blender de olijfolie, de blaadjes peterselie en de blaadjes koriander.

Voeg de oregano, de knoflookteentjes, de chilivlokken, de appelazijn en het citroensap toe en maal fijn.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

## Chunky salsa



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Mexicaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Tabasco®

### Ingrediënten

2 tn knoflook  
1 el limoensap  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, groene, in  
blokjes  
2 tl pepersaus, rode  
(Tabasco)  
2 el peterselie,  
gesneden 800 g  
tomatenblokjes, gepelde  
(2 blk)  
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.  
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 limoensap, Tabasco rode pepersaus, peterselie en zout.  
Serveer de dipsaus lauwwarm met tortilla chips of chips naar keuze.  
Ook lekker bij Mexicaanse gerechten.

### Tip:

De salsa is in de koelkast 5 dagen houdbaar.

## Dipsausje I.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**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.

## Geitenkaasdip.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Sharon Numan

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Griekse yoghurt dip.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
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.

## Knoflookmayonaise met veel verse kruiden.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 8-10  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

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

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

15

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

## Kruidendipsaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: SWZetter

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.



## Labne.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Oosterse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Deen

### Ingrediënten

500 ml yoghurt, volle  
2 tl zout, zee-

- schone theedoek  
- vergiet

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

### Bereiding.

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

### Tips:

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

## Loempia dipsaus.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Conimex

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

## Mexicaans dipsausje.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
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, mais-buggles, rauwe bleekselderijstengels of komkommer.

### Tip:

Extra lekker wordt de dip met verse fijngeknipte korianderblaadjes.

## Mojo picón.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Canarische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: vDal Mannenmode

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

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

*Doe hetzelfde met de groene kruiden voor de mojo verde.*

Serveer de salsa met nog een scheutje olijfolie erop.

### Tip:

Ook lekker als dipsaus bij knapperige groentesnacks.

## Mon Chou-dipsausje.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*  
**Snel / Slank**  
Bron: Ellis Garstenveld

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

## Muhammara.



**Menugang:** Dipsaus  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** 3 Mezes

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.


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

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

### Tip:

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

## Papajadip.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Een leven lang fit**

---

**Ingrediënten**

1/4 tl nootmuskaat  
1/2 papaja  
1/4 kp sinaasappelsap,  
verse

---

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

---

### Bereiding.

Pureer alle ingrediënten in de mixer.

## Pikante hummus.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje, tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Silphy's Kitchen

### Ingrediënten

60 ml aquafaba  
240 g erwten, kikker-  
1 tn knoflook  
1½ tl komijnpoeder  
1½ paprika,  
geroosterde (uit pot)  
2 tl sriracha  
2 el tahini, vloeibare  
1 snf zout, zee-

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 409,9  
**Eiwit:** 22 g  
**Koolhydraten:** 44 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 12,1 g  
**w/v onverzadigd:** 1,9 g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** 21 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1,9 g

### Bereiding.

Giet de kikkererwten af, maar vang het vocht (aquafaba) op.  
Doe alle ingrediënten in een blender (of keukenmachine of staafmixer).  
Maal alles tot de hummus de gewenste textuur heeft.  
Proef en voeg eventueel meer sriracha en versgemalen peper en/of zout toe.  
Als je de hummus nog wat smeüger wil hebben kun je nog wat aquafaba toevoegen.



## Pikante dipper van geroosterde paprika en pistachenoten.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

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

## Pindakaas kaneel hummus.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

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

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

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

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

### Tip:

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

## Pittige yoghurt-korianderdip.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

## Reuze garnalen met sherrydip.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 05-2006 / Carta - Dick**

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

## Speculaas-cookie-dip.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht, tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

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

### Voor de garnering:


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

### Bereiding.

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

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

## Tomatenhoningdipsaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slink**  
**Bron: SWZetter**

---

**Ingrediënten**

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

---

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

---

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

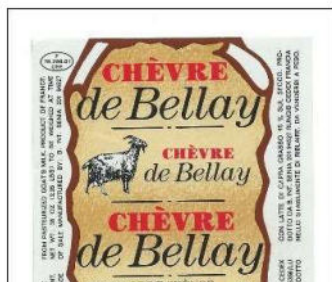
## Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.



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

### Ingrediënten

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



### Bereiding.

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



Ciappe

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

## Tzatzikidip met dille.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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





## Yoghurtdip.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

---

### Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder  
1 limoen  
200 ml yoghurt, Griekse  
stijl

---

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

---

### Bereiding.

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

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

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

Breng de dip op smaak met zout en versgemalen peper.

## Yoghurt-citroendipsaus.

Ruud 's Kookboek



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezonde dipsauzen**

---

### Ingrediënten

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

---

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

---

### Bereiding.

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

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

## Gebruikte afkortingen.



v1.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dlđ	Deel
dp	Dopje
drđ	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
flđ	Fles
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
klđt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop



v1.5

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

**Ik steun...**

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience** *U ook???*

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

Compressed by  PDF24