



# **Dressingrecepten**

## **Deel 1**

## **Inhoudsopgave.**

Aardbeiendressing.....	3
Aceto balsamico dressing. ....	4
Antwerpse rooie. ....	5
Basilicum-vinaigrettedressing I.....	6
Basisrecept - vinaigrette (Franse dressing).....	7
Bulgaarse dressing. ....	8
Caesardressing I.....	9
Caesardressing II. ....	10
Carpacciodressing I. ....	11
Carpacciodressing II.....	12
Citroen-balsamdressing.....	13
Citroen-balsamicodressing. ....	14
Citrusdressing. ....	15
Dressing I.....	16
Druivendressing. ....	17
Frambozendressing. ....	18
French dressing. ....	19
Frisse citroendressing. ....	20
Honingdressing.....	21
Honingmosterdressing.....	22
Mieriksworteldressing. ....	23
Mosterd-kruidendressing.....	24
Oosterse tomatendressing.....	25
Oreganodressing. ....	26
Pittige dressing. ....	27
Sjalotjes-kappertjes dressing. ....	28
Tomatenbieslookdressing. ....	29
Tuinkruidendressing I. ....	30
Vinaigrettedressing. ....	31
Wasabidressing. ....	32
Yoghurtdressing. ....	33
Zeewierdressing. ....	34
Gebruikte afkortingen. ....	35

## Aardbeiendressing.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 1996

### Ingrediënten

1 el aardbeien-  
kersendrank (Dubbel-  
drank)  
1½ el azijn, frambozen-  
wijn  
½ zk koriander, verse  
(à 15 gram)  
5 el olie  
1 tl peperbessen, roze  
(potje à 23 g Royal  
Mail)  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 115  
**Eiwit:** 0 g  
**Koolhydraten:** 1 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Roer in een kommetje olie, aardbeiendrank en azijn tot een dressing roeren.  
Knip de koriander boven de dressing fijn.  
Breng de dressing op smaak met zout.  
Druk de peperbessen fijn tussen 2 el.  
Roer de peperbessen door de dressing.

## Aceto balsamico dressing.



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

### Ingrediënten

2 dl aceto balsamico  
1 l olie, olijf-  
20 g peper, verse  
20 g 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 de aceto balsamico met de peper en zout.

Meng er de olie door.

Verdeel de dressing over een aantal kleine flesjes.

Zet de flesjes tot gebruik donker weg.

## Antwerpse rooie.

Ruud 's Kookboek



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

### Ingrediënten

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

**Bereidingstijd:** 20-30  
min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verhit in een pannetje de visbouillon en het flesje bier.

Laat dit wat inkoken.

Voeg de crème fraîche toe en laat de saus verder inkoken.

Voeg de Pommodore en de slagroom toe en laat het nogmaals tot sausdikte inkoken.

Voeg vlak voor het opdienen naar smaak de basilicumpasta (of pesto) toe.

### Tips:

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

## Basilicum-vinaigrettedressing I.

Ruud 's Kookboek



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

### Ingrediënten


7 cl azijn, wijn-, witte  
120 g basilicum, verse,  
fijngesneden  
3 tn knoflook, gepeld  
2 el mosterd, Dijon-  
25 cl olie, olijf-  
- 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.

Doe de azijn, mosterd en knoflook in een keukenmachine.  
Meng de ingrediënten goed door elkaar.  
Voeg de basilicum toe aan het azijnmengsel.  
Meng de ingrediënten goed door elkaar.  
Zet de keukenmachine aan en voeg langzaam de olie toe.  
Breng de dressing op smaak met peper en zout.

## Basisrecept - vinaigrette (Franse dressing).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

---

**Ingrediënten**

2 el azijn, wijn-, witte  
1 tl mosterd, Franse  
80 ml olie, olijf-, lichte  
- 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.

Doe de witte-wijnazijn, lichte olijfolie en mosterd in een pot met schroefdeksel. Schud de pot goed (tot alle ingrediënten goed gemengd zijn). Breng de vinaigrette op smaak met zout en peper.

## Bulgaarse dressing.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** Nederlands  
Zuivel-bureau

---

**Ingrediënten**

3 el bieslook,  
fijngeknipt  
- peper  
1 tl suiker  
- tabasco  
1 dl yoghurt, Bulgaarse  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Meng de yoghurt met suiker en bieslook.  
Breng de dressing op smaak met zout, peper, en tabasco.

### Tip:

Geef deze dressing bij salades met groenten, vlees of vis.



## Caesardressing I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Julius Jaspers

### Ingrediënten

60 ml citroensap  
80 g kaas,  
Parmezaanse, geraspt  
2 tn knoflook, geperst  
50 g mayonaise  
10 g mosterd, scherpe  
(Dijon)  
250 ml olie, olijf-  
- peper  
- zout

### Bereiding.

Meng de mayonaise met de mosterd, knoflook en citroensap tot een egale massa.

Meng daar al roerend de olijfolie doorheen.

Roer de Parmezaanse kaas door de saus.

Laat de saus 15 min. rusten.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** 10 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

## Caesardressing II.

Ruud's Kookboek



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

### Ingrediënten

1 ansjovisfilet  
2 tl azijn, wijn-, witte  
1 ei  
1 tn knoflook,  
uitgeperst  
3 tl mosterd, Dijon-  
80 ml olie

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 het ei in een pan kokend water.  
Laat het ei na 1 min. koken uitlekken.  
Breek het ei in een kleine kom.  
Voeg de azijn, mosterd, ansjovis en knoflook toe.  
Meng het geheel goed met een garde.  
Voeg, al roerend, de olie in een dunne straal toe tot een gladde, romige massa ontstaat.

### Tips:

Bewaar de dressing afgedekt max. 2 dagen in de koelkast.  
Uitstekende dressing voor een caesarsalade (snijsla, gebakken spek, croutons, Parmezaanse kaas). Ook heerlijk over andere groene salades.

10

## Carpacci dressing I.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
Streekgerechten.nl

### Ingrediënten


4 el azijn  
1½ el azijn, rode wijn-  
½ el honing  
1 mp mosterd  
- peper

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

### Bereiding.

Klop een dressing van alle ingrediënten.

## Carpacci dressing II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Streek-  
gerechten.nl

---

**Ingrediënten**

1 tl azijn, balsamico-  
1 el azijn, witte wijn-  
1 el bieslook  
1 el olie, olijf-  
- peper  
1 el 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.

Klop een dressing van alle ingrediënten.

## Citroen-balsamdressing.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Oosterse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:**  
MijnReceptenboek.nl

---

**Ingrediënten**

**100 ml azijn, balsam-, witte**  
**1 citroen**  
**2 el honing**

---


**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.

Pers de citroen uit.  
Meng het citroensap met de overige ingrediënten.

## Citroen-balsamicodressing.



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

---

**Ingrediënten**

**100 ml azijn, balsamico-  
witte**  
**1 citroen**  
**2 el honing**

---

**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.

Pers de citroen uit.  
Meng het citroensap met de overige ingrediënten.

## Citrusdressing.

Ruud 's Kookboek



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

---

### Ingrediënten

2 el citroensap  
2 el mayonaise  
- peper  
1 dl room, slag-  
2 el sinaasappelsap  
1 tl suiker  
- 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.

Klop de slagroom lobbig.  
Roer er voorzichtig mayonaise, vruchtensappen en suiker door.  
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.  
Geef deze dressing bij salades met groenten of vruchten.

## Dressing I.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: Boodschappen 1 -  
2006

### Ingrediënten

3 el azijn  
2 tl mosterd, Franse  
2 dl olie, zonnebloem-  
of arachide-  
- peper, snuffje  
1 sjalotje, gesnipperd  
2 tl suiker, poeder  
3 el water  
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 327  
Energie kcal: 78  
Eiwit: 1,6 g  
Koolhydraten: 30,8 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 4,1 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in een blender.  
Draai de inhoud van de blender tot een gladde massa.  
Giet langzaam de olie erbij (tot een gladde dressing ontstaat).

### Tip:

Als u verse kruiden in de blender toevoegt, krijgt u een prachtige groene dressing.  
Houd u er wel rekening mee dat de frisse kleur onder invloed van azijn snel terug zal lopen.  
Direct gebruiken dus!



## Druivendressing.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Franse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2001-11**

### Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte  
1/3 bk druiven, witte,  
pitloze (à 500 g)  
1 tl honing, vloeibare  
4 el olie, zonnebloem-  
- peper  
1 el wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Was de druiven.  
Snijd de druiven in vieren.  
Klop in een kommetje de azijn, wijn, olie en honing tot een sausje.  
Breng de saus op smaak met zout en peper.  
Schep de druiven door de saus.

17

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

## Frambozendressing.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kook-  
schrift**

### Ingrediënten

**3 el azijn, frambozen-**  
**3 tl honing**  
**3 tl mosterd**  
**9 el olie, olijf-**  
**1 sjalot, grote**

**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, behalve de olie, in een blender.**  
**Draai de inhoud van de blender tot een gladde massa.**  
**Giet langzaam de olie erbij (tot een gladde dressing ontstaat).**

## French dressing.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Albert Mol

### Ingrediënten

½ kp azijn, wijn-  
1 mp knoflookpoeder  
1 tl mosterd, scherpe  
1½ kp olie, sla-  
½ tl paprikapoeder,  
scherpe  
- peper, witte  
1 snf suiker  
- 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.

*French dressing past heel goed bij/over sla, andijvie, veldsla en lofsla.*

Meng de wijnazijn met de slaolie en mosterd in een schaal.


Voeg de suiker, paprika, knoflook en zout en peper naar smaak toe.

Roer goed door elkaar tot suiker en zout zijn opgelost.

Zet de dressing 30 min. op een koele plaats.

Doe de dressing vlak voor het opdienen over de groenten.

## Frisse citroendressing.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Joeri Zoggel

---

**Ingrediënten**

1-2 el citroensap  
1 tl citroenschil,  
geraspte  
6 el olie, olijf- of olie,  
druivenpit-  
- 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.

Klop alle ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

Lekker over zalm.

## Honingdressing.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Het Nederlandse  
Zuivelbureau

---

### Ingrediënten

1 el citroensap  
2 el honing  
3 el sinaasappelsap  
1 dl yoghurt, magere

---

**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 de yoghurt met de honing en de vruchtensappen.

### Tip:

Geef deze dressing bij salades met vruchten.

## Honingmosterddressing.



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

### Ingrediënten

2 el citroensap  
1 el honing  
½ tn knoflook  
1 el mosterd  
5 el olie, olijf-

### Bereiding.

Hak de knoflook fijn.  
Meng alle ingrediënten 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

## Mieriksworteldressing.

Ruud 's Kookboek



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

---

### Ingrediënten

**3 el mayonaise**  
**1 el mierikswortel,**  
**geraspte**  
**- peper, versgemalen**  
**1 bk room, zure**  
**- zout**

---

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

---

### Bereiding.

Meng de zure room (sour cream) met de mayonaise.  
Voeg mierikswortel en zout en versgemalen peper naar smaak toe.  
Roer de dressing goed door elkaar.

### Tip:

Geef deze dressing bij salades met kip of vis.

23

## Mosterd-kruidendressing.

Ruud 's Kookboek



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

### Ingrediënten

1 el azijn, balsamico- of  
wijn-  
1 tk basilicum,  
koriander, peterselie,  
fijngenhakt  
1-2 tn knoflook,  
fijngenhakt  
2 el mosterd, grove  
3 el olie, olijf-  
- peper, zwarte  
1 peper, chili-, rode,  
fijngenhakt  
- 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 voor de dressing goed door elkaar.



## Oosterse tomatendressing.



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

---

**Ingrediënten**

2 el gembersiroop  
2 el munt, fijngesneden  
- peper  
2 el sojasaus  
2 dl Tomato Frito (Heinz)  
- 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 voor de dressing goed door elkaar.

## Oreganodressing.

Ruud 's Kookboek



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

### Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, witte 1  
eidooier  
½ tn knoflook  
1 el mosterd  
1 dl olie, maïs-  
1 dl olie, olijf-  
½ bs oregano, verse  
- 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.

Doe de eidooier, knoflook, mosterd en oregano in een blender of keukenmachine.  
Meng alle ingrediënten goed.  
Voeg geleidelijk de olie toe.  
Voeg geleidelijk de azijn toe.  
Breng de dressing op smaak met peper en zout.

## Pittige dressing.

Ruud 's Kookboek



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: MijnReceptenboek.nl**

### Ingrediënten


3 augurkjes, zoetzure  
1 tl basilicum  
150 g mayonaise  
12 olijven, groene  
1 peper, rode

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

### Bereiding.

Hak de olijven fijn.  
Verwijder de zaadjes van de peper.  
Snijd de peper in kleine ringetjes.  
Snipper de augurkjes fijn.  
Meng de olijven, pepertje, augurkjes en kruiden door de mayonaise tot een pittige dressing.

## Sjalotjes-kappertjes dressing.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kook-  
schrift**

---

**Ingrediënten**

2 tl azijn  
1 tl kappertjes,  
fijngenhakt  
2 el olie, olijf-  
2 tl peterselie,  
fijngesneden  
4 tl sjalotjes, gehakte

---

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

---

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

Lekker bij hapjes.

## Tomatenbieslookdressing.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** AllerHande 1996

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte  
12 spr bieslook (zk á 15  
g)  
1 mp knoflookpoeder  
5 el olie  
- peper  
2 tomaten  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 115  
**Eiwit:** 0 g  
**Koolhydraten:** 1 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook.  
Kruis de tomaten in.  
Dompel de tomaten enkele seconden onder in het kokende water.  
Spoel de tomaten af onder koud water.  
Ontvel de tomaten.  
Snijd de tomaten in vieren.  
Verwijder boven een kommetje de pitjes uit de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees klein.  
Wrijf de tomatenpitjes en het vocht door zeef.  
Roer in een kommetje de olie, azijn en tomatenvocht tot een dressing.  
Breng de dressing op smaak met zout, peper en knoflookpoeder.  
Knip boven een kopje de bieslook fijn.  
Verwarm de dressing zachtjes in een pannetje (niet laten koken!!!).  
Roer de bieslook en tomatenblokjes door de dressing.

## Tuinkruidendressing I.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4-6**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Cuisinio.nl**

### Ingrediënten

1½ el azijn, wijn-, witte  
1 el bieslook,  
fijngihakte  
1 el kervel, fijngihakte  
1 tl mosterd  
1 dl olie, olijf-, extra  
vierge  
½ tl peper, versgemalen  
1 el peterselie,  
fijngihakte  
½ tl zout

### Bereiding.

Meng de azijn, mosterd, peper en zout.  
Voeg, al kloppende met een garde, de olijfolie  
in een dun straaltje toe.  
Roer als laatste de fijngihakte kruiden erdoor.

### Tip:

Varieer naar hartenlust met kruiden, mits het  
maar verse, groene, zachte kruiden zijn.  
Deze dressing is geschikt voor alle soorten  
gemengde salades.

30

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

## Vinaigrettedressing.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Het Nederlandse  
Zuivelbureau

### Ingrediënten

1 el citroensap  
1 tn knoflook,  
uitgeperst  
3 el olie  
- paprikapoeder  
- peper  
1 el sherry  
1 tl suiker, bruine  
- tabasco  
1 el worcestershiresaus  
- 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.

Vermeng de olie met het citroensap en de sherry.  
Breng het mengsel op smaak met de overige ingrediënten.

### Tip:

Geef deze dressing bij salades met groenten, rijst of aardappelen.

## Wasabidressing.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Japanse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Receptjes.com**

### Ingrediënten

1 tl citroensap  
1 el gembernat  
2 el olie, arachide-  
1 tl olie, sesam-  
2 el sojasaus, Japanse  
1 tl wasabi  
- zout, naar smaak

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

### Bereiding.

Klop van deze ingrediënten een lobbige sausje.

### Tip:

Deze dressing is heel lekker op carpaccio van tonijn.



## Yoghurtdressing.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kook-  
schrift**

### Ingrediënten

1 el citroensap  
- peper  
1 tl suiker  
1 dl yoghurt  
- zout

### Bereiding.

Roer deze ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

Lekker bij salades met groenten, vruchten of vlees.

**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**

## Zeewierdressing.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, witte  
- citroensap  
3 dl olie, olijf-  
- peper  
50 g zeewier, gemengde  
- 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.

Wel de zeewieren 20 min. in water.  
Doe de helft van het zeewier met de azijn in een mengbeker van de keukenmachine.  
Draai er een zachte puree van.  
Voeg al draaiend langzaam de olie toe, zodat een gladde saus ontstaat.  
Doe de dressing in een kom.  
Snijd de rest van het zeewier in smalle reepjes en roer die door de dressing.  
Breng de dressing op smaak met peper, zout en wat citroensap.

## 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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24