



## **Inhoudsopgave.**

- 1. Adobo - Knoflookmarinade**
- 2. Alioli - Knoflookpasta**
- 3. Alioli (2) - Knoflookpasta**
- 4. Almogrote - Pikante kaascreme**
- 5. Almogrote de Gomera - Knoflookspread met kaas en peper**
- 6. Hummus - Kikkererwttenpasta**
- 7. Kweeperen-mayonaise**
- 8. Mayonesa - Spaanse mayonaise**
- 9. Mojo de almendra - Amandel-knoflookdipsaus**
- 10. Mojo de cilantro - Koriandersaus**
- 11. Mojo Picon**
- 12. Mojo Picon (2) - Pittige rode mojo**
- 13. Mojo Rojo (1) - Rode mojo**
- 14. Mojo Rojo (2) - Rode mojo**
- 15. Mojo Rojo con cilantro - Rode mojo met koriander**
- 16. Mojo Verde - Groene Mojo**
- 17. Mojo verde de perejil - Groene mojo met peterselie**
- 18. Pesto fresco - Verse pesto**
- 19. Picada - Banderilla dressing**
- 20. Salmorejo - Tomatensaus**
- 21. Salsa Diablo - Duivelse saus**
- 22. Salsa Romesco - Romescosaus**

## Adobo - Knoflookmarinade

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 bolletjes knoflook - 1 bosje peterselie - 1 tl gemalen zwarte peper - ½ dl droge witte wijn

### ***Bereiding***

Maak alle teentjes knoflook schoon. Doe ze in een vijzel en maal ze fijn. Voeg de peterselie en peper toe en maal nog even goed door. Voeg tot slot de wijn toe. Goed mengen.

Adobo wordt vaak gebruikt om (rund-)vlees in te marineren.

## Alioli - Knoflookpasta

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 teentjes knoflook, gepeld (eventueel meer) - 150 ml olijfolie van een goede kwaliteit (extra vergine) - klein beetje citroensap - zout

### ***Bereiding***

Stamp de knoflookteentjes in een vijzel met een klein beetje zout tot het een zeer fijne pasta vormt. Voeg vervolgens een beetje citroensap toe en meng dit goed. Doe vervolgens, al roerend, met een heel klein straaltje de olie erbij. Dit vergt enige oefening. Sommige mensen vinden deze saus niet dik genoeg en binden het nog wat extra met wat gekookte aardappel. Dit is echter een kwestie van smaak. Zorg wel dat de knoflook het liefst vers is, maar zeker niet uitgedroogd en de olie van een goede kwaliteit is. Deze saus laat zich goed combineren met salades met aardappel, met alle soorten vis (koud of warm), maar ook met bijvoorbeeld slakken.

## Alioli (2) - Knoflookpasta

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Baltasar Martinez Mayans			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

4 tenen knoflook - 2 dl olijfolie - 1 eigeel - citroensap - zout.

### **Bereiding**

Vermaal de teentjes knoflook in een vijzel. Voeg het eigeel toe en meng dit goed. Voeg onder voortdurend roeren de olie in een dun straaltje toe. Voeg wat citroensap toe en breng op smaak met wat zout.

## Almogrote - Pikante kaascrème

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 tomaat - 6 teentjes knoflook - 200 gr zachte geitenkaas - 1 el milde paprikapoeder - 1 tl chilipoeder - zout - ¼ dl olijfolie

### ***Bereiding***

Pel de tomaat en snij hem in blokjes. Pers de knoflookteentjes boven de tomaat uit. Voeg de kaas, chili- en paprikapoeder toe. Meng alles goed met een keukenmachine tot een consistente massa. Voeg zout naar smaak toe. Voeg tot slot bij een draaiende motor de olie in een dun straaltje aan de kaasmassa toe. Serveer met vers boerenbrood.

## Almogrote de Gomera - Knoflookspread met kaas en peper

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 gedroogde rode spaanse pepers - 2 gedroogde chilipepertjes -  
2 teentjes knoflook - 6 el gedroogde machego (geraspt) - olijfolie -  
koriander (garnering) - zout

### ***Bereiding***

Week de gedroogde pepers een half uur in warm water. Laat ze uitlekken en hak ze fijn. Doe de chilipeper, de gehakte peper, fijngehakte knoflook en wat zout in een fijzel of keukenmachine en maak dit fijn. Doe het mengsel over in een schaal en roer de kaas erdoor. Schenk er voorzichtig wat olijfolie door (4 el) terwijl je met een garde blijft kloppen tot het een mooi glad geheel is. Strijk het geheel glad en garneer met de koriander.

Lekker met licht geroosterd brood of de Albondigas canarias con almogrote

## Hummus - Kikkererwtenpasta

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels sesamzaad - 2 teentjes knoflook - 1 blikje kikkererwten (400 g) - 1 eetlepel yoghurt - 2 el olijfolie - 3 el citroensap - peper - suiker - cayennepeper - paprikapoeder - 2 el fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Sesamzaad in 2 min. licht roosteren. Knoflook halveren. Kikkererwten met 2 a 3 el vocht uit blikje, sesamzaad, knoflook, yoghurt en 1 el olie tot gladde puree pureren. Citroensap toevoegen. Op smaak brengen met zout, peper, suiker en cayennepeper. Overdoen in schaal. Besprenkelen met olie en peterselie erover verdelen.



## Kweeperen-mayonaise

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Mengen	Slank	Nee
Bron	De Keuken van Bolleken			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

6 eetl. mayonaise  
4 eetl. kweeperenmoes  
1 eetl. kweeperengelei  
2 eetl. citroensap  
1 eetl. fijngehakte waterkers  
een beetje Worcestershiresaus  
1 mespunt witte peper  
zout



### **Bereiding**

15 min.

De mayonaise met de resterende ingrediënten mengen en op smaak brengen met de specerijen.

## Mayonesa - Spaanse mayonaise

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren - ¼ tl mosterd - 1 tl zout - 2 el citroensap - 1 kop spaanse olijfolie

### ***Bereiding***

Doe 1 heel ei plus een dooier van het tweede ei, mosterd, zout en citroensap in een blender en meng dit geheel goed. Giet er dan langzaam de olie bij en blijf kloppen tot een dikke en romige saus is ontstaan.

## Mojo de almendra - Amandel-knoflookdipsaus

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

10 eetlepels extra virgin olijfolie - 4 boterhammen van 1 dag oud - 70 gram (ongeveer 25) geblancheerde amandelen - 1 theelepel gemalen komijn - 10 teentjes knoflook, gepeld - 1 zoete droge, rode Spaanse peper van zaad ontdaan en verkruimeld - 1/2 theelepel pimentón - snufje theelepel zout - 1 eetlepel wijnazijn

### ***Bereiding***

Verhit in een pan 2 eetlepels olie en fruit hierin het brood en de amandelen; schep ze uit de pan als ze goudgeel zijn. Doe ze in de keukenmachine en hak de amandelen en het brood zo fijn mogelijk. Klop hier komijn, knoflook, gedroogde rode peper, pimentón of paprikapoeder en zout doorheen. Laat de machine draaien en klop er langzaam de resterende 8 eetlepels olie door en vervolgens de azijn.

## Mojo de cilantro - Koriandersaus

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Anton Schuijl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

½ theelepel zout - 6 teentjes knoflook - ½ middelgrote groene paprika - 16 eetlepels fijngehakte koriander (zonder steeltjes) - 10 eetlepels extra virgin olijfolie - 3 eetlepels wijnazijn

### ***Bereiding***

Doe het zout met de knoflook, groene paprika en koriander in de vijzel of in de beker van de staafmixer en maak het fijn. Roer hier de olie en de azijn door.

## Mojo Picon

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bolletje knoflook - 1 spaanse peper - ½ tl Kummel - Grof zeezout - 1 el paprikapoeder - 1 kop olijfolie - ½ kop witte wijnazijn

### ***Bereiding***

Alle knoflookteentjes pellen. Samen met het gove zeezout in een vijzel fijnmalen. Pepertje schoonmaken, zaadjes verwijderen en kleinsnijden. Samen met kummel en paprikapoeder aan het knoflookmengsel toevoegen en fijnmalen. tot slot olijfolie en azijn toevoegen en omroeren.

## Mojo Picon (2) - Pittige rode mojo

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 gesnipperde ui - 2 tenen knoflook uit de pers - 200 gr gezeefde tomaten (uit blik of pak) - 2 Spaanse pepers, zonder zaad en fijngesneden - 3 ontvelde rode paprika's, zonder zaad(lijsten) en in stukjes gesneden - 1 eetl. mild paprikapoeder - 1 theel. chilipoeder (of naar smaak meer of minder) - zout, zwarte peper uit de molen - 2 dl olijfolie - 1 eetl. sherryazijn - 1 theel. suiker - 1 eetl. tomatenpuree

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een pan en bak de ui, knoflook, paprika en Spaanse peper ± 6 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en bak die even mee (om te ontzuren). Voeg het chilipoeder, het paprikapoeder, naar smaak zout en peper en de suiker toe, roer dit goed door en blus af met de azijn en de gezeefde tomaten.

Laat het mengsel op zacht vuur met het deksel op de pan 1 uur stoven. Proef of er peper of zout bij moet en serveer de saus bij kleine, in de schil gekookte, aardappeltjes, papas arrugadas.

## Mojo Rojo (1) - Rode mojo

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 tomaat - 8 spaanse pepers - 8 knoflook tenen - 1 tl rode paprikapoeder - 2 snuifjes zeezout - 0,5 l olijfolie - 1/8 l witte wijnazijn - eventueel wat kruimels witbrood

### ***Bereiding***

Ontvel de tomaat door hem kruislings in te snijden en gedurende 15 seconden in kokend water te dompelen. Snijdt de tomaat in blokjes en verwijder de zaadjes. Snij de pepertjes door midden en verwijder de zaadlijsten en zaadjes. Maak de knoflook teentjes schoon en snijd ze in stukjes. Doe de tomaat, peper, zeezout en knoflook over in een vijzel en maal alles fijn (als het niet anders kan, is een keukenblender een goed alternatief). Voeg eventueel wat broodkruimels toe. Als een fijne pasta is ontstaan, de olijfolie in een dun straaltje toevoegen en goed vermengen en tot slot de azijn langzaam toevoegen. Wees met de laatste voorzichtig. Regelmatig proeven en stoppen met azijn toevoegen als de smaak goed is.

## Mojo Rojo (2) - Rode mojo

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bolletje knoflook - 4 gedroogde chilipepertjes - 1 tl grof zeezout  
- 2 dl olijfolie - 1,5 dl witte wijnazijn - 0,5 tl komijn - 0,5 tl  
paprikapoeder

### ***Bereiding***

Doe de gedroogde pepertjes in kokend water en laat het gedurende minimaal 1 uur wellen. Maak de knoflook schoon.

Doe alle ingrediënten behalve de olie in een vijzel en maal alles fijn (als het niet anders kan, is een keukenblender een goed alternatief). Als een fijne pasta is ontstaan, de olijfolie in een dun straaltje toevoegen en goed vermengen.



## Mojo Rojo con cilantro - Rode mojo met koriander

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 tomaten - 1 bolletje knoflook - grof zeezout - 1 el paprikapoeder  
- 1 bosje koriander - 1 dl olijfolie - 0,5 dl witte wijnazijn

### ***Bereiding***

Ontvel de tomaat door gedurende korte tijd onder een grill te grillen en het velletje te verwijderen. Snijdt de tomaat in blokjes en verwijder de zaadjes. Maak de knoflook teentjes schoon en snijd ze in stukjes.

Doe de zeezout en knoflook over in een vijzel en maal alles fijn. Daarna de rest van de ingrediënten toevoegen en mengen tot een mooie pasta ontstaat.

## Mojo Verde - Groene Mojo

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bolletje knoflook - 1 bosje peterselie - 1 groene paprika - 1 el kummel - Grof zeezout - 1 kop olijfolie - ½ kop witte wijnazijn

### ***Bereiding***

Alle knoflookteentjes pellen. Samen met het grove zeezout in een vijzel fijnmalen. Peterselie en paprika schoonmaken, zaadjes verwijderen en kleinsnijden. Samen met kummel aan het knoflookmengsel toevoegen en fijnmalen. Tot slot olijfolie en azijn toevoegen en omroeren.

## Mojo verde de perejil - Groene mojo met peterselie

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 tl gemalen komijn - 10 teentjes knoflook (fijnggehakt) - 1 tl zeezout - 8 el peterselie (fijnggehakt) - 1 groene paprika (fijnggehakt) - 2 tl verse groene peper (fijngehak) 8 el olijfolie - 3 el witte wijnazijn

### ***Bereiding***

Doe de knoflook samen met de komijn, peterselie, zout, paprika en groen peper in een vijzel en maal alles tot een mooie pasta. Meng de olie en azijn in een kommetje en voeg het toe aan de pasta. Goed mengen.

## Pesto fresco - Verse pesto

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rene de Wagenaar			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

125 g pijnboompitten (klein doosje) - 1 flinke bos basilicum - 30 g  
grano pedano - 35 ml olijfolie extra vergine - 1 theelepel grof  
zeezout - 1 teentje knoflook

### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten in een stenen vijzel (koop je bij een indische toko) door elkaar. Gebruik NOOIT een keukenmachine of een staafmixer voor dit klusje.

Begin met de pijnboompitten te pletten zout en kaas erbij, olie eraan toevoegen tot het smeugig wordt. Basilicum blaadjes fijnsnijden met een mes en door de massa heenlepelen.

## Picada - Banderilla dressing

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Tapas, Voortreffelijke (voor)gerechtjes uit de spaanse keuken			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 gr kleine champignons

### Marinade

3 el peterselie (fijnggehakt) - 3 el knoflook (fijnggehakt) - 3 el  
augurkjes (fijnggehakt) - 3 el olijfolie

### ***Bereiding***

Doe de peterselie, knoflook en augurkjes in een blender. Voeg, terwijl de blender draait de olijfolie geleidelijk toe tot een mooi glad mengsel ontstaat.

Serveer bij banderillas.

## Salmorejo - Tomatensaus

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Charlotte Merkens			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kilo tomaten - ½ baguette (liefst van een dag oud) - 4 eieren - 2 teentjes knoflook - 2 el wittewijazijn - 1 blikje tonijn (op water) - 8 el Olijfolie - Zout

### ***Bereiding***

Tomaten pellen, klein snijden en pureren. Blokjes brood eraan toevoegen en goed laten intrekken (15 minuten). Intussen eieren hardkoken, pellen, kleinsnijden en laten afkoelen. Knoflookteentjes pellen en boven het tomaat-mengsel uitpersen. Azijn, ei, tonijn (uitgelekt) en zout aan het mengsel toevoegen en pureren met de staafmixer. Olijfolie druppelsgewijs aan het geheel toevoegen. Klaar!

Serveren met brood, aardappel of manchego kaas!

## Salsa Diablo - Duivelse saus

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels slagroom - 2 eetlepels ketchup - 4 eetlepels mayonaise  
- 2 eetlepels yoghurt - 1 pimento (zie recept op de site) - 30 gram  
groene pepers - theelepel zout - theelepel paprikapoeder - vier  
takjes peterselie (fijngehakt)

### ***Bereiding***

Meng de ketchup, mayonaise, yoghurt, paprikapoeder en het zout goed door elkaar (in een kom met een vork) zodat er een roze saus ontstaat. Snijd de groene pepers in de lengte doormidden en verwijder de pitjes. Snijdt de pepers zeer fijn (eerst in dunne reepjes en die vervolgens weer in hele kleine stukjes). Snijdt de pimiento in kleine blokjes.

Meng alles goed door elkaar en de saus is klaar.

## Salsa Romesco - Romescosaus

---

Menugang	Saus	Soort	Saus, dressing, chutney, kruiden	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 sneetjes witbrood - 50 ml olijfolie - 3 teentjes knoflook - 1 blik tomaten - 12 gebruide amandelen - 1 glas muscato - 1 paprika (uit pot, gepureerd) - paprikapoeder - 1 gedroogde chilipeper (fijngemalen) - 1 el wijnazijn - zout - peper

### ***Bereiding***

Bak de sneetjes brood in de olijfolie en pureer in de keukenmachine. Voeg de rest van de ingrediënten toe en pureer het geheel tot een egaal mengsel.





**<https://ruudskookboek.nl>**

*Ik steun...*

**Blind <sup>Stg.</sup> Elephant Experience**

*U ook???*

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