



Ruud 's Kookboek



Sausrecepten 2

A red background featuring a cartoon chef character with a white hat, a red scarf, and a black jacket. The chef is smiling and giving a thumbs-up. The text "Ruud 's Kookboek" is written vertically on the left, and "Sausrecepten 2" is written at the bottom.

Inhoudsopgave.

Aardbeiensaus.....	4
Aïoli XI.	5
Ají de piña – pittige ananassaus.....	6
Antwerpse rooie.....	7
Aubergine-tomaatchutney.....	8
Avocadodip II.....	9
Avocado salsa met fricandea.....	10
Balsamicosaus.....	11
Bananen crème.....	12
Bananendipsaus.....	13
Beurre noir sauce.....	14
Chipotlemayo.....	15
Chunky salsa.....	16
Cocktailsaus I.....	17
Cocktailsaus II.....	18
Dipsausje I.....	19
Frambozen-kiwisaus.....	20
Griekse yoghurt dip.....	21
Honing-sojamarinade.....	22
Italiaanse groene saus.....	23
Kaassaus.....	24
Karamelsaus (magnetron).....	25
Kerriesaus II.....	26
Ketjapsaus.....	27
Komkommersaus.....	28
Koriander-roomsaus.....	29
Kruidige aubergine-tomaatchutney.....	30
Kwarksaus I.....	31
Kwarksaus III.....	32
Mexicaans dipsausje.....	33
Mierikswortelsaus.....	34
Mosterd-roomsaus.....	35
Muntsaus.....	36
Nuoc Cham saus.....	37
Peterselie roomsaus.....	38
Paprikasaus.....	39
Pikante dipper van geroosterde paprika en pistache-noten.....	40
Pikante mayonaise.....	41
Pikante pruimensaus.....	42
Pindasaus IV.....	43
Proszneysaus met wodka.....	44
Ravigottesaus I.....	45
Roze saus.....	46
Sojasaus.....	47
Speculaas-cookie-dip.....	48
Teriyakisaus.....	49
Thaise marinade.....	50
Tonijnsaus.....	51
Tzatziki I.....	52
Trappistensaus.....	53
Vanillesaus.....	54
Vinaigrettesaus II.....	55
Vinaigrettesaus XIII.....	56
Waterkerssaus I.....	57
Yoghurtdip.....	58
Zigeunersaus.....	59
Gebruikte afkortingen.....	60

Aardbeiensaus.



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

Ingrediënten

2 kg aardbeien
4 el bessenconfituur,
rode (flinke lepels)
6-7 citroenen
1 kp grenadinesiroop
(ca. 2 dl)
1 sch likeur, 'Fraise des
bois'

Bereiding.

Snijd 1 kg aardbeien klein.
Pureer de aardbeien met de andere
Ingrediënten.
Snijd de overige aardbeien klein.
Roer de aardbeien door de aardbeiensaus.
Vries de saus in porties in.

Tip:

Deze saus is lekker fris en kan zowel koud als
lauw worden geserveerd.

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

Aïoli XI.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

- citroensap, naar keuze
1-2 eidooiers
3 tn knoflook, grote,
gepeld
2½ dl olie, olijf-
½ tl zout

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.

Snijd de knoflook in stukjes en stamp het met het zout in de vijzel tot een homogene pasta. Voeg de eidooiers toe. Voeg al roerend de olijfolie eerst druppelsgewijs en daarna in een dun straaltje toe tot er een dikke pasta ontstaat. Voeg citroensap naar smaak toe en serveer de saus koud.

Tip:

Tijdens het toevoegen van de olie kun je een mixer of een garde gebruiken.

Ají de piña – pittige ananassaus.



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

Ingrediënten

½ ananas
1 tn knoflook, fijn
gesneden
- koriander, verse, fijn
gesneden
- peper
1-2 pepers, fijn
gesneden
1 ui, lente-, fijn
gesneden
- zout

Bereidingstijd: 10-15
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

Bereiding.

Rasp de ananas fijn.
Meng de ananas met de ui, knoflook, pepers en
koriander.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Antwerpse rooie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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.

Aubergine-tomaatchutney.



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

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
¼ dl azijn, wijn-, witte
4 tn knoflook, geperste
1 tl komijnzaadjes,
gekneusd
1 laurierblad
1 tl mosterdzaadje,
gekneusd
1 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
1 paprika, rode, in
blokjes
6 peperkorrels, zwarte,
gekneusd
1 el peterselie,
fijngesneden
40 g suiker, basterd-,
bruine
1 tk tijm
450 g tomaten,
ontvelde, in stukjes
1 el tomatenpuree
1 ui, rode, in blokjes

Bereiding.

Bak de rode ui, de aubergine en de rode paprika in 1 el olijfolie met het deksel op pan op een laag vuur ca. 10 min.

Roer er de tomatenpuree door en bak die ca. 1 min. mee.

Doe er de ontvelde tomaten, de witte wijnazijn, de bruine basterdsuiker, de komijnzaadjes, de mosterdzaadjes, de peperkorrels, het laurierblad, de tijm en de knoflook bij en laat nog ca. 30 min. stoven.

Laat de chutney afkoelen, roer er de peterselie door.

Serveer de chutney in 2 rode paprika'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

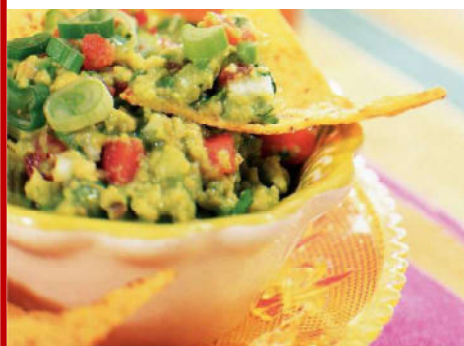
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

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.

Avocado salsa met fricandeau.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Slagerij van
Saarloos

Ingrediënten

1 avocado
2 artisjokkenharten (uit
blik)
3 el azijn, balsamico-,
witte
200 g fricandeau
1 komkommer
½ bs koriander
2 el olie, olijf-
1 paprika, zoete
- peper, snufje
1 peper, rode
1 ui, rode
- zout, snufje

Bereiding.

Snipper de rode ui en snijd de komkommer, paprika, avocado en artisjokken in kleine blokjes.

Maak het geheel aan met wat olijfolie en witte balsamico azijn.

Snijd de koriander klein en meng door de salsa heen.

Maak het geheel op smaak met wat zout en peper.

Leg de salsa op een mooi bord en drapeer de fricandeau er overheen.

10

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

Balsamicosaus.



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

Ingrediënten

200 ml azijn, balsamico-
1 el mosterd, Dijon-
150 g saus, tomaten- of
ketchup
1 el saus,
Worcestershire-
50 g suiker, bruine
1 snf zout

Bereidingstijd: 20-25
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 voor de saus in een klein pannetje en verhit deze op een laag vuur totdat alle ingrediënten goed opgelost zijn tot een gladde saus.
Laat het nog 10-15 min. pruttelen op een zacht vuur.

Bananen crème.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 2 dl
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Anne Wilson

Ingrediënten

8 bananen, rijpe
2 el citroensap
30 g gember, gekonfijte,
fijngenhakt
2 el rum
1 sinaasappel, grote, sap
van
2 dl slagroom
50 g suiker

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.

Wrijf de bananen fijn.
Roer de suiker, gember, citroensap, rum en sinaasappelsap hier goed doorheen.
Klop de slagroom bijna stijf.
Schep het bananenmengsel door de slagroom.
Zet de crème in het vriesvak van uw koelkast en laat het opstijven.
Klopt het mengsel schuimig, als de crème stevig is.
Zet de crème terug in het vriesvak en laat de crème volledig opstijven.
Smeer de crème op plakjes cake of garneer er taarten mee.

Bananendipsaus.



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

Ingrediënten

2 bananen
1 tl kerriepoeder
250 ml yoghurt òf kwark

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

Beurre noir sauce.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Classic-
Culinary-Arts.com

Ingrediënten

½ dl azijn, wijn-, witte
150 g boter, gezouten
1 el kappertjes,
uitgelekte
1 el peterselie,
uitgelekte

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.

Breng de witte wijnazijn in een pan met dikke bodem aan de kook.
Houd de wijnazijn warm.
Laat in een pan met dikke bodem de boter donkerbruin worden.
Roer de kappertjes, peterselie en warme azijn door de boter.

Tip:

Een echte klassieker bij gepocheerde vis.

Chipotlemayo.



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

Ingrediënten

200 g mayonaise,
citroen-
1 el saus, chipotle- (La
Morena)

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Lactosevrij

Bereiding.

Deze spicy mayo met chipotle maken je wraps, frietjes of tosti nóg lekkerder.

Meng de citroenmayonaise met de chipotlesaus.



Chunky salsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tabasco®

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 paprika's, groene, in
blokjes gesneden
2 el peterselie, gesneden
1 el sap, limoen-
2 tl saus, peper-, rode
(Tabasco®)
2 bl tomatenblokjes,
gepelde (à 400 g)
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 en 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 het limoensap, de rode pepersaus, de peterselie en een snufje zout.

Tips:

Serveer de dipsaus lauwwarm met tortilla chips of chips naar keuze.

Is ook lekker bij Mexicaanse gerechten.
De salsa is in de koelkast 5 dagen houdbaar.

Cocktailsaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 citroen sap van
8 el mayonaise
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 el peterselie
1 el tomatenpuree
2 el whisky
- worchestersaus

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 door elkaar.

Cocktailsaus II.



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

Ingrediënten

1 mp cayennepeper
1 mp chilipoeder
¼ tl kerriepoeder,
pikant
2 el ketchup
2 el mayonaise
1 mp paprikapoeder,
pikant
2 el room, slag-, lobbij
geklopt
½ tl saus, Worcester
2-3 sprietjes bieslook,
fijn geknipt

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.

Meng de ingrediënten luchtig door elkaar.
Proef en voeg evt. nog een beetje van één van
de ingrediënten toe.

Dipsausje I.



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

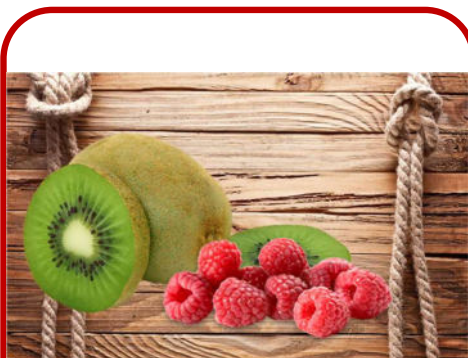
Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Vervang de augurk eens door een paar zilveruitjes.

Frambozen-kiwisaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000 1997

Ingrediënten

150 g frambozen
1 kiwi
- munt
1 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 10-15 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

Bereiding.

Maak de frambozen schoon en schil de kiwi.
Houd een framboos apart en wrijf de rest door een zeef.
Roer de vanillesuiker erdoor.
Pureer de kiwi.
Meng de kiwipuree door de frambozensaus.
Garneer de saus met de achtergehouden framboos en een toefje munt.

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.

Honing-sojamarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: voor 1 spies
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl, Dekamarkt, Spar, Smulweb

Ingrediënten

½ tl chilipepervlokken
2 cm gember, verse, geschild, geraspt
2 el honing
2 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
3 el saus, soja-

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.

Deze marinade met honing en soja past overall bij: of je nu vis of vlees wil marineren. Deze makkelijke marinade heb je zo gemaakt, daar krijg je zeker geen spijt van.

Meng de knoflook met de honing, de sojasaus, de olijfolie en de chilipepervlokken.
Voeg de gember toe.
Roer alles goed door elkaar tot de honing is opgelost.

Italiaanse groene saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Albert Mol

Ingrediënten

½ bs bieslook
2 el broodkruim
1 el citroensap
1 pt kappertjes
1 tn knoflook
6 el olie, olijf-
6 olijven, zwarte
- peper, witte
1 tl pepertjes, groene,
gehakt
1 bs peterselie
1 el pijnboompitten
- zout

Bereiding.

Was de peterselie, dep ze droog en snijd ze klein.
Laat de kappertjes uitlekken en hak ze klein.
Druk de pepertjes met een vork fijn.
Spoel de bieslook af, droogdeppen en fijnsnijden.
Pel de knoflook en knijp de knoflook uit.
Meng alle ingrediënten in een schaal en voeg de pitten, het broodkruim en de olijven toe.
Roer de olie en het citroensap er door.
Breng op smaak met peper en zout.
Laat de geuren en smaken 10-15 min. intrekken alvorens te gebruiken (niet in de koelkast plaatsen).

Tip:

Lekker bij eier- en visgerechten.

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

Kaassaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

30 g bloem
35 g boter
100 g Gruyère, geraspte
(of andere pittige kaas)
(1 el kaas,
Parmezaanse, geraspt)
½ l melk
1 snf nootmuskaat
- peper
2 el 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.

Maak een béchamelsaus van de boter, bloem en melk.

Voeg er, goed roerend, met kleine plukje tegelijk, de geraspte kaas aan toe.

Voeg, als alle kaas goed is opgenomen en de saus wat draderig wordt, de zure room toe.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Voeg de nootmuskaat toe.

Voeg, om het geheel verfijnd te maken, de geraspte Parmezaanse kaas toe.

Karamelsaus (magnetron).



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

Ingrediënten

1/8 l room, slag-
50 g suiker

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 suiker met 1 el water in een vuurvaste schaal, onafgedekt, op vol vermogen (750 Watt) in 3 min. karamelliseren.

Voeg de room toe en breng het mengsel, onafgedekt, op vol vermogen in ± 1 min. aan de kook.

Roer goed door en laat de saus, onafgedekt, op 400 Watt ± 2 min. inkoken.

Roer 2x goed door en laat de saus afkoelen.

Kerriesaus II.



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

Ingrediënten

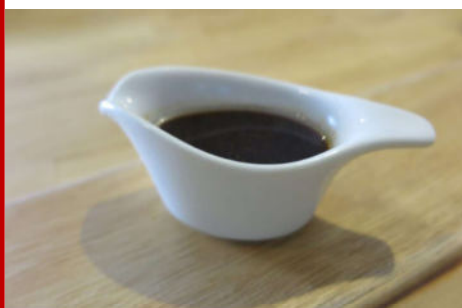
1 ei
125 g kwark, magere
½ el kerrie
- peper, versgemalen
½ ui
1 el Yofresh
- zout

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.

Kook het ei hard.
Snijd de ui fijn.
Snijd het ei in kleine stukjes.
Klop een luchtig sausje van de kwark en de Yofresh.
Roer de kerrie erdoor.
Breng het sausje op smaak met wat peper en zout.
Voeg de ui toe.
Voeg de eistukjes toe.

Ketjapsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Roy's recepten

Ingrediënten

½ el azijn of citroensap
2 el ketjap manis
2 tn knoflook,
gesnipperd
1 tl sambal oelek

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.

Wrijf de knoflook samen met de sambal fijn.
Giet er de ketjap en de azijn of het citroensap
bij.

Roer alles goed door elkaar.

Komkommersaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook
¼ komkommer
- peper
1 bk 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.

Was de komkommer.
Rasp de komkommer boven een zeef fijn.
Druk de kommer goed uit.
Doe de komkommer in een kom.
Pel de knoflook.
Pers de knoflook uit boven de kommer.
Roer de Bulgaarse yoghurt door de komkommer.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Koriander-roomsaus.



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

Ingrediënten

7½ g dille, verse
7½ g koriander, verse
1 limoen
250 g sour cream

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

*Nachoschotel of wraps op het menu vanavond?
Je gerecht wordt nog lekkerder met deze
koriander-roomsaus.*

Boen de limoen schoon en rasp de groene schil.
Snijd een de koriander en dille fijn.
Meng het limoenrasp en de verse kruiden door
de sour cream.
Breng de saus op smaak met zout en
versgemalen peper.

Tip:

Vervang de koriander door platte peterselie als
je niet van koriander houdt.
Sour cream = zure room

Kruidige aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aubergine.nl,
FamilieOverDeKook.nl,
ReceptenPlein.nl,
Smulweb

Ingrediënten

1 aubergine, grote, in
kleine blokjes
50 ml azijn, sushi-
1-2 snf chilivlokken
2 cm gember, verse,
geschild en fijngehakt
3 tn knoflook, fijngehakt
½ tl korianderpoeder
- olie
2 tl paprikapoeder
1 peper, rode, fijngehakt
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
125 g suiker, basterd-,
bruine
2 tomaatjes, tros-, in
kleine stukjes
2 tl tomatenpuree
1 ui, grote, gesnipperd
½ tl uienpoeder
- zout

* gewone azijn mag ook

Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een stoofpan.
Fruit de uien met de knoflook, de gember en de
rode peper op een niet te hoog vuur ca. 10 min.
(de uien moeten dan al lekker zacht zijn).
Voeg de aubergine, de tomaten, de
tomatenpuree, de chilivlokken, de uienpoeder,
de korianderpoeder, de paprikapoeder, de
peper en een snuf zout toe.
Roer dit goed door elkaar en laat het ca. 5 min.
zachtjes stoven.
Schenk dan de azijn erbij samen met de suiker
en roer ook dit even door.
Laat het geheel nu zonder deksel op de pan
zachtjes ca. 1 uurtje stoven (vergeet niet
regelmatig om te scheppen).
Breng evt. nog extra op smaak met een beetje
zout en/of peper.
Schep het geheel in een gesteriliseerd
weckpotje.
De chutney is dan tot 2 weken houdbaar.

Tip:

Als je meer azijn gebruikt is het langer
houdbaar, maar de chutney wordt dan wel
zuurder van smaak.

Bereidingstijd: 70 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

Kwarksaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4 el azijn
2 el kwark, magere
1 el olie
- peper
- prei
1 el tomatenketchup of -
puree
- 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 klein stukje prei.
Snijd de prei heel fijn.
Was de prei nog eens.
Laat de prei uitlekken.
Roer de kwark met de azijn en de olie glad.
Roer er de tomatenketchup, peper, zout en prei door.

Kwarksaus III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4 el azijn
2 el kwark, magere
1 el olie
- peper, versgemalen
- prei
1 el saus, chili-
- 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 klein stukje prei.
Snijd de prei heel fijn.
Was de prei nog eens.
Laat de prei uitlekken.
Roer de kwark met de azijn en de olie glad.
Roer er de chilisaus, peper, zout en prei door.

Mexicaans dipsausje.



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

Mierikswortelsaus.



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

Ingrediënten

2 e mayonaise
1½ tl mierikswortel-
puree
1 tl mosterd, grove
- peper, zwarte,
versgemalen, naar
smaak
2 el room, slag-, lobbij
geklopt
- zout, naar smaak

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.

Meng de ingrediënten luchtig door elkaar.
Proef en voeg evt. nog een beetje van één van
de ingrediënten toe.

Mosterd-roomsaus.



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

Ingrediënten

1/8 l room, slag-
1 tl sap, citroen-
1 fl saus, mosterd-
1 tl suiker

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 stijf.
Meng de mosterdsaus door de room.
Breng de saus op smaak met citroensap en suiker.

Tip:

Serveren bij gegrild vlees.

Muntsaus.



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

Ingrediënten

1 el citroensap
1 el muntblaadjes, verse
3 el olie, olijf-
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
½ el suiker
½ tl zout

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 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.

Maak de blaadjes van de munt met een vijzel zeer fijn.
Doe ze samen met de overige ingrediënten in een afgesloten potje en schud alles goed door elkaar.
Laat de saus voor het serveren tenminste 30 min. in de koelkast staan.

Tip:

Deze muntsaus is bijzonder geschikt bij geroosterd lamsvlees of als dressing voor een aardappel- of tomatensalade.

Nuoc Cham saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tip Culinair

Ingrediënten

2 el citroensap
2-3 tn knoflook, grof
gehakt
1 peper, Spaanse, grof
gehakt
8 el saus, vis-,
Vietnamese
1 snf suiker
(1-2 el water)

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 saus heeft een perfecte balans van zuur, zout en zoet door het limoensap, de vissaus en de suiker.

Meng de limoensap, vissaus en kristalsuiker en blijf roeren tot de suiker grotendeels is opgelost.

Hak de knoflook superfijn en snijd ook de rode peper in fijne blokjes.

Voeg de knoflook, de peper en het water toe.

Tip:

Ook heel lekker over gebakken zalm en wat Japanse rijst.

Peterselie roomsaus.



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

Ingrediënten

ca. 3 el Allesbinder
1½ dl melk
½ tl mosterd
- peper, versgemalen
3 el peterselie, fijn-
gehakte
½ dl room, slagroom-
- 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.

Breng de melk met de slagroom aan de kook. Voeg al roerend zoveel Allesbinder toe dat de saus een beetje dik wordt (ca. 3 el). Voeg de mosterd, 1 snf zout en versgemalen peper naar smaak en de peterselie toe.

Tips:

- Voeg 1 el mierikswortelpasta toe voor mierikswortelsaus.
- Voeg 4 el kappertjes toe voor kappertjessaus.

Paprikasaus.



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

Ingrediënten

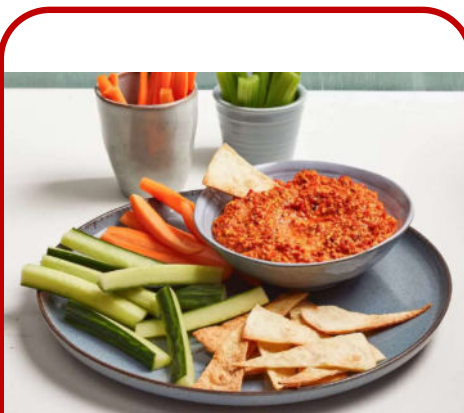
1 tl ketchup
125 g kwark, magere
½ paprika, rode
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
½ ui
1 el Yofresh
1 tl zoetstof
- zout

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.

Hak de paprika in kleine stukjes.
Hak het uitje fijn.
Klop en luchtig sausje van de kwark en de Yofresh.
Voeg de ui toe.
Breng het sausje op smaak met wat peper, zout, paprikapoeder en zoetstof.
Voeg de paprikastukjes toe.

Pikante dipper van geroosterde paprika en pistachenoten.



Menugang: Hapje, tapas
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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

Pikante mayonaise.



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

Ingrediënten

1 el augurkjes
1 el kappertjes
1 km mayonaise
1 el mosterd
½ el peterselie
1 el sjalotjes
½ el tuinkruiden

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 augurkjes fijn.
Hak de sjalotjes fijn.
Meng alle ingrediënten door elkaar.

Pikante pruimensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Hoeveelheid: 3,75 dl
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Anne Wilson,
Chinees koken

Ingrediënten

85 ml azijn
1 mp kruiden, Chinese,
gemengde
2 el maïzena
400 g pruimen (uit blik)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Kooktijd: 5 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.

Ontpit de pruimen.
Pureer de pruimen met het sap in de
keukenmachine.
Doe de inhoud over in een steelpan.
Voeg de rest van de ingrediënten toe.
Kook de saus al roerend tot hij indikt.

Tips:

- Voeg eens wat chilisaus toe.
- Voeg eens wat gemberpoeder of kaneel toe.
- Lekker bij loempia's of garnalentoast.

Pindasaus IV.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

4 el azijn, wijn-
2 el ketjap manis
- melk
- olie, olijf-
1 pt pindakaas
4 tl sambal oelek
1 ui
- 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 ui fijn.
Bak de ui licht aan in een beetje olie.
Voeg de rest van de ingrediënten toe.
Breng deze aan de kook.
Voeg water/melk toe tot je een gladde en roerbars saus hebt.

Prodszneysaus met wodka.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Poolse
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron:
Receptenzoeker.nl,
Podium

Ingrediënten

50 g boter
1 dl bouillon, zeer
geconcentreerde
1 tn knoflook, geperst
1 el paprikapoeder
100 g pâté, getruffeerde
- peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie, gehakte
2 el room, zure
1 kbl tomatenpuree
1 ui, grote
1½ brgls wodka
1 wortel, winter- (of 3
worteltjes, kleine)
- zout

Bereiding.

Smelt de boter in een koekenpan met een lage zijkant.
Sudder hierin de uitjes totdat ze glazig, maar absoluut niet bruin zijn.
Voeg dan toe: de zeer fijn gehakte worteltjes en de knoflook.
Laat dit 5 min. meesuddereren.
Prak in deze massa de pâté fijn met een vork en maak het smeug met de tomatenpuree.
Verhoog de vlam totdat het hevig borrelt.
Voeg de wodka toe.
Houd de pan schuin tot de borrelende massa dicht bij de vlam komt en laat de vlam in de pan slaan (flamberen).
Houd de pan weer recht en laat uitbranden
Draai het vuur weer laag.
Voeg de bouillon met de peterselie en paprikapoeder toe.
Zeef de saus door een punt- of draaizeef.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Laat de saus door en door heet worden.
Voeg de zure room toe.

Tips:

Dien de saus heet op.
Verrukkelijk bij bijv. fondue bourguignonne.
Ook lekker op een stukje stokbrood.

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

Ravigottesaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

3-4 augurkjes, kleine
zure, fijngesneden
- citroensap
2 el kappertjes, keine,
uitgelekt
2 el kervel, fijngesneden
150 g mayonaise
1 tl mosterd
- peper
2-3 el slagroom
1 sjalotje, fijngesneden
- 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 mayonaise, slagroom, mosterd, sjalot, kappertjes, augurk en kervel goed door elkaar. Breng de saus op smaak met zout, peper en citroensap.

Roze saus.



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

Ingrediënten

100 g bloem
100 g boter of
margarine
1 laurierblad
1 l melk
- nootmuskaat
- peterseliewortel
2 tk selderij
1 snf tijm
2 el tomatenpuree
1 ui
- zout

Bereiding.

Snijd de ui en de selderij zeer fijn en laat deze smoren (niet kleuren) in de gesmolten boter. Voeg de bloem toe als de ui glazig wordt en maak met de melk een roux.

Voeg de tijm, de peterseliewortel, het laurierblad, de tomatenpuree en zout naar smaak toe.

Laat de saus, steeds kloppend met de garde, 5 min. zachtjes koken.

Zeef haar en roer er op het laatste moment wat nootmuskaat door.

Tip:

Lekker bij macaroni of spaghetti.

Roux is vaak de basis waarmee andere sauzen gebonden worden (het is dus geen saus op zich!). Het is een mengsel van bloem met boter. Het zetmeel in de bloem zorgt voor de binding van de saus. De boter is slechts nodig voor het fruiten van de bloem. Eigenlijk is het heel eenvoudig te maken. Houdt er wel rekening mee dat de verhouding bloem-boter ongeveer 6-5 moet zijn! Roer met een houten spatel tot je een homogeen mengsel krijgt. Roer een paar min. tot de rauwe smaak van de bloem verdwenen is. Begin dan pas met het toevoegen van de vloeistof die je wilt binden. Doe dit mondjesmaat en wacht tot de vloeistof volledig opgenomen is in het mengsel, voor je een nieuwe scheut vloeistof toevoegt.

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

Sojasaus.



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

Ingrediënten

1 tl gember, verse,
gehakte
1 el honing, vloeibare
3 el ketjap manis
1 tn knoflook
1 tl olie, olijf-
1 tl sambal oelek
1 el sherry
2 uitjes, lente-

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.

Roer de ketjap, de honing, de sherry, de sambal en de olie goed door elkaar.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Hak de lente-uitjes en gember fijn.
Voeg de lente-uitjes en gember toe aan het ketjapmengsel en roer het goed door elkaar.

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

Teriyakisaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: RemieMartens.com

Ingrediënten

- aardappelzetmeel
2 dl bouillon, kippen-
½ citroen
4 dl kikkoman, donkere
1 dl mirin
2 dl sake
1 sinaasappel
100 g suiker

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.

Snijdt de sinaasappel en de citroen in vieren.
Kook alles op (m.u.z. van het zetmeel) en
verwijder na het koken direct de citroen en de
sinaasappel.
Bindt de saus af met het zetmeel.



Thaise marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Hoeveelheid: voor 1 spies
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperst
1 limoen, sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 peper, rode,
fijngesneden, zonder
zaadjes
2 el saus, vis-, Thaise
2 tl suiker

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.

Meng de rode peper met de knoflook, het limoensap, de vissaus, de zonnebloemolie en de suiker.

Roer dit goed door, tot de suiker is opgelost.

Tip:

Uitstekend geschikt voor een garnalenspies op de BBQ.

Tonijnsaus.



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

Ingrediënten

1 el bieslook,
kleingeknipte
- peper, versgemalen
1 el room, zure
1 kbl tonijn (op water)

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 gepofte aardappelen.

Tzatziki I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ el azijn
1 el citroensap
1 tl dille
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
1 komkommer
½ el olie, olijf-
60 ml room, zure
250 ml 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.

Meng de Griekse yoghurt met de zure room.
Schil de komkommer en snijd hem in de lengte doormidden.
Schraap het waterige midden uit de komkommer en rasp de rest.
Meng de komkommer met de yoghurt en breng de saus op smaak met de azijn, de citroensap, de olijfolie, de dille en de knoflook.
Roer de saus goed door elkaar.

Tip:

Je kunt de knoflook ook vervangen door ½ tl knoflookpoeder.

Trappistensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta.nl

Ingrediënten

1 fl bier, Trappisten-
- boter, bak-
200 ml jus, vlees-
1 laurierblaadje
1 limoen
2 tk rozemarijn
100 g spekreepjes
2 el suiker, basterd
1 ui

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Bak het spek en de ui in de koekenpan en laat het uitlekken op een zeef.
Karamelliseer de suiker.
Blus af met limoensap en bier.
Laat zachtjes koken.
Voeg de vleesjus en laurier toe en laat de saus doorkoken.
Snijd de rozemarijn fijn en voeg toe aan de saus.
Voeg als laatste de ui en spek toe en laat nog even koken.



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

Vanillesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smaken van vroeger

Ingrediënten

1 eierdooier
4 g maïzena
3 dl melk
20 g suiker
¼ stk vanille

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 melk en het vanillestokje in een pan en breng het zachtjes aan de kook.
Roer de dooier met de suiker en de maïzena goed door elkaar en giet er langzaam, al kloppende, wat hete melk door.
Meng dit mengsel, al kloppende, door de rest van de melk en kook alles onder, voortdurend roerend even goed door.
Verwijder het vanillestokje, snijd het overlangs doormidden en schraap het merg eruit.
Roer de merg weer goed door de saus.

Vinaigrettesaus II.



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

Ingrediënten

4 el azijn
- augurkjes
½ el tomatenketchup
- 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.

Snijd de augurkjes fijn.
Meng de augurkjes met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

Vinaigrettesaus XIII.



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

Ingrediënten

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

Waterkerssaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Kanker-Aktueel.nl

Ingrediënten

150 g kaas, jonge,
geraspte
- peper, versgemalen
200 ml room, zure
- saus, soja- (tamari of
shoyu)
2 uien
2 zk waterkers

- staafmixer

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.

Maak de uien schoon en snipper ze.
Fruit de gesnipperde uien 2 min. op een laag vuur.
Houd 2 toefjes van de waterkers achter
Voeg de rest van de waterkers toe aan de uien en laat het al omscheppend slinken.
Voeg de zure room toe.
Pureer het geheel met de staafmixer tot een gladde saus.
Voeg de geraspte kaas toe en laat die al roerend op een laag vuur smelten.
Breng de saus op smaak met de sojasaus (tamari of shoyu) en een beetje versgemalen peper.

Tip:

Heerlijk bij pastagerechten.

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.

Zigeunersaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: De Kookgekke
Lekkerbek & Kokkie
Flien

Ingrediënten

- augurken, zoetzure, in
blokjes, naar smaak
1 el azijn
200 ml bouillon, kippen-
1 tn knoflook,
gesnipperd
½ paprika, gele, in
blokjes
½ paprika, groene, in
blokjes
½ paprika, rode, in
blokjes
2 tl sambal badjak
1 sjalot, banaan-, grote,
gesnipperd
2 el suiker
5 el tomatenketchup
70 g tomatenpuree

Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in een pannetje en fruit de ui glazig.
Voeg de knoflook toe en fruit die even mee.
Voeg de paprikablokjes en de blokjes augurk toe en fruit ook nog even mee.
Voeg de tomatenpuree en de ketchup toe.
Meng goed door elkaar.
Voeg nu de kippenbouillon, de suiker, azijn en de sambal toe.
Breng aan de kook laat dan lekker een tijdje pruttelen tot de saus gaat indikken.
Wel regelmatig roeren.
Mocht je de saus te dun vinden, bind de saus dan met maïzena.

Tips:

Heerlijk bij een schnitzel of een hamburger, maar ook bij frietjes of als dipsaus. Warm is het lekker, maar koud is dit ook een heerlijke saus. De saus kan prima ingevroren worden.

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

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
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
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	Voor­be­rei­dingstijd
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