



*Ruud 's Kookboek*



**Vinaigretterecepten**  
**1**

A red rectangular block containing a cartoon chef character on the left. The chef is wearing a white hat, a black jacket with a red scarf, and is giving a thumbs up with one hand and waving with the other. To the left of the chef, the text "Ruud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "Vinaigretterecepten" is written in a bold, black, sans-serif font, with the number "1" centered below it.

## **Inhoudsopgave.**

<b>Gebruikte afkortingen.</b> .....	<b>3</b>
<b>Balsamicovinaigrette.</b> .....	<b>5</b>
<b>Basisrecept - vinaigrette (Franse dressing).</b> .....	<b>6</b>
<b>Gembervinaigrette.</b> .....	<b>7</b>
<b>Klassieke vinaigrette.</b> .....	<b>8</b>
<b>Knoflook-citroenvinaigrette.</b> .....	<b>9</b>
<b>Koriandervinaigrette.</b> .....	<b>10</b>
<b>Kruidenroomvinaigrette.</b> .....	<b>11</b>
<b>Romige vinaigrette I.</b> .....	<b>12</b>
<b>Romige vinaigrette II.</b> .....	<b>13</b>
<b>Tomatenvinaigrette.</b> .....	<b>14</b>
<b>Traditionele vinaigrette.</b> .....	<b>15</b>
<b>Vinaigrette I.</b> .....	<b>16</b>
<b>Vinaigrette XV.</b> .....	<b>17</b>
<b>Vinaigrette XVIII.</b> .....	<b>18</b>
<b>Vinaigrette met acaciahoning.</b> .....	<b>19</b>
<b>Vinaigrette Metropole.</b> .....	<b>20</b>
<b>Vinaigrettedressing.</b> .....	<b>21</b>
<b>Vinaigrettesaus I.</b> .....	<b>22</b>
<b>Vinaigrettesaus II.</b> .....	<b>23</b>
<b>Vinaigrettesaus XIII.</b> .....	<b>24</b>
<b>Vinaigrettesaus XIV.</b> .....	<b>25</b>
<b>Wasabivinaigrette.</b> .....	<b>26</b>
<b>Zachte kruidenvinaigrette.</b> .....	<b>27</b>
<b>Zongedroogde tomatenvinaigrette.</b> .....	<b>28</b>

## Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
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
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
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	Stafje
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	Wijn glas
zk	Zak(je)

## Balsamicovinaigrette.



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

---

### Ingrediënten

2 cl azijn, balsamico-  
1 tl mosterd, Franse  
80 ml olie, olijfolie-,  
extra vierge  
- peper  
- zout

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Doe de azijn en mosterd in een kleine kom.  
Mix hier met een kleine garde langzaam de  
olijfolie bij.  
Breng de vinaigrette op smaak met zout en  
peper.

## Basisrecept - vinaigrette (Franse dressing).



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

### Ingrediënten

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

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - 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.

## Gembervinaigrette.



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

### Ingrediënten

**4 el azijn, sherry-**  
**1½ tl gember, vers-**  
**geraspte**  
**1 tn knoflook, fijngenhakt**  
**2 dl olie, arachide-**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Meng de versgeraspte gember, knoflook, olie en azijn door elkaar tot een vinaigrette.



## Klassieke vinaigrette.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2018-05**

### Ingrediënten

**1 tl honing, vloeibare**  
**1 tl mosterd, Dijon-**  
**4 el olie, extra vierge**  
**- peper, versgemalen**  
**1 el sap, citroen-**  
**(- zout)**

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

### Bereiding.

Roer de citroensap, de mosterd, de honing, de extra vierge olijfolie, wat peper en eventueel wat zout goed door elkaar.

### Tip:

Lekker over een groene salade.



## Knoflook-citroenvinaigrette.



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

### Ingrediënten

**2 el citroensap**  
**1 tn knoflook, gepeld**  
**1 tl mosterd, grove**  
**80 ml olie, sla-**  
**- peper, witte**  
**- zout**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Meng het citroensap, slaolie en mosterd in een kleine pot met schroefdeksel.  
Voeg de knoflook toe aan het mosterdmengsel.  
Schud de vinaigrette goed door elkaar.  
Laat de vinaigrette 30 min. intrekken.  
Verwijder de knoflook.  
Schud voor gebruik nogmaals goed door.  
Breng de vinaigrette met zout en peper op smaak.

## Koriandervinaigrette.



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

---

### Ingrediënten

**0,4 dl azijn, sherry-**  
**1½ dl bouillon, runder-,**  
**krachtige**  
**5 g korianderzaadjes,**  
**geroosterd en gemalen**  
**1 tl Löwensenf**  
**½ dl olie, druivenpit-**  
**½ dl olie, walnoten-**  
**½ dl olie, maïs-**  
**- peper versgemalen**  
**1 sjalotje, gesnipperd**

---

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

---

### Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

## Kruidenroomvinaigrette.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: AllerHande, C1000**

### Ingrediënten

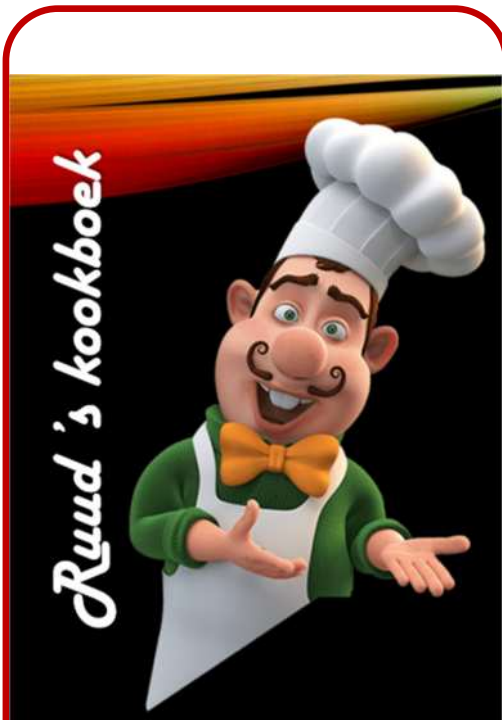
**1½ el azijn, wijn-, witte**  
**4 spr bieslook**  
**½ el kappertjes**  
**- peper**  
**2 tk peterselie**  
**125 ml room, zure**  
**½ el suiker**  
**- zout**

### Bereiding.

Hak de kappertjes fijn.  
Roer in een kom de kappertjes, zure room, azijn en suiker goed door elkaar.  
Breng het geheel op smaak met zout en peper.  
Knip de bieslook en de peterselie er boven fijn.  
Roer de kruiden door het sausje.  
Zet de vinaigrette tot gebruik afgedekt in de koelkast.

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 60**  
**Eiwit: 1 g**  
**Koolhydraten: 2 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 6 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Romige vinaigrette I.



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

### Ingrediënten

1 el azijn  
2 el crème fraîche  
2 tl mosterd  
2 el olie, olijf-  
- peper  
1 mp suiker  
- zout

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Klop een vinaigrette van alle ingrediënten.  
Serveer de dressing bij een sla naar keuze.

## Romige vinaigrette II.



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

### Ingrediënten

1 el bieslook,  
fijngeknipte  
2 el crème fraîche  
2 tl mosterd  
2 el olie, olijf-  
- peper  
1 el peterselie, gehakte  
1 el sinaasappelsap  
1 mp suiker  
- zout

### Bereiding.

Klop een vinaigrette van alle ingrediënten.  
Serveer de dressing bij een sla naar keuze.

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

## Tomatenvinaigrette.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slangk**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

2 el citroensap  
1 dl olie, olijf-, extra  
vierge  
- peper  
4 tomaten, tros-, rijpe  
½ el tomatenpuree  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pel de tomaten door ze in te kruisen en 10 sec. onder te dompelen in kokend water. Schrik ze in ijskoud water en pel het vel eraf. Snijd ze in vieren en verwijder de zaden en de harde kern. Doe de tomaat, de tomatenpuree en het citroensap in de keukenmachine. Draai alles tot een puree en voeg de olijfolie in een dun straaltje toe. Breng de vinaigrette op smaak met peper en zout.

### Tip:

Deze vinaigrette combineert niet alleen met salades, maar ook met koude visgerechten en groenteschotels.

## Traditionele vinaigrette.



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

### Ingrediënten

1 el azijn  
2 tl mosterd  
4 el olie, olijf-  
- peper  
1 mp suiker  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Klop een vinaigrette van alle ingrediënten.  
Serveer de dressing bij een sla naar keuze.



## Vinaigrette I.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Smaak**  
**Bron: AllerHande 1997**

### Ingrediënten

1½ el azijn, rode-wijn-  
½ tl honing, vloeibare  
½ tl mosterd, Zaanse  
4½ el olie, olijf-  
- peper  
- zout

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 90**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Klop in een kommetje de azijn, mosterd en honing door elkaar.  
Klop de olie scheutje voor scheutje door het azijnmengsel.  
Breng de vinaigrette op smaak met zout en peper.

## Vinaigrette XV.



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

### Ingrediënten

**4 el azijn**  
**- bieslook**  
**½ el tomatenketchup**  
**- peper, versgemalen**  
**- zout**

### Bereiding.

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

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

## Vinaigrette XVIII.



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

### Ingrediënten

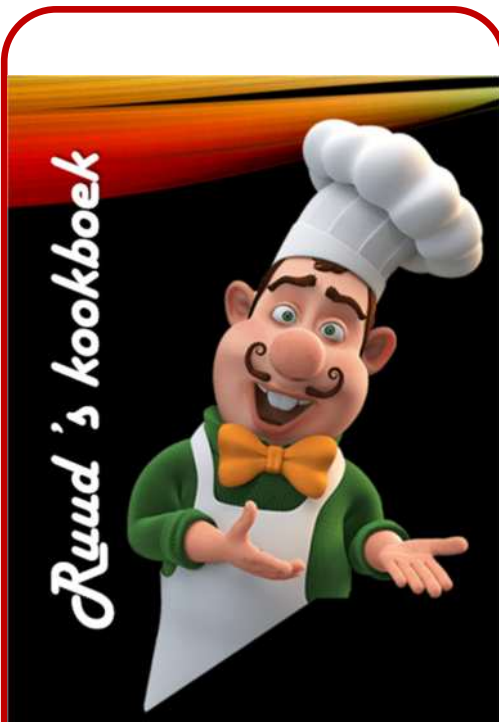
**4 el azijn**  
**- mierikswortel**  
**½ el tomatenketchup**  
**- peper**  
**- zout**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

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

## Vinaigrette met acaciahoning.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Aardbei.Vlam.be

### Ingrediënten

3 el azijn, sherry-  
1 el honing, acacia-,  
vloeibare  
6 el olie, druivenpit-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

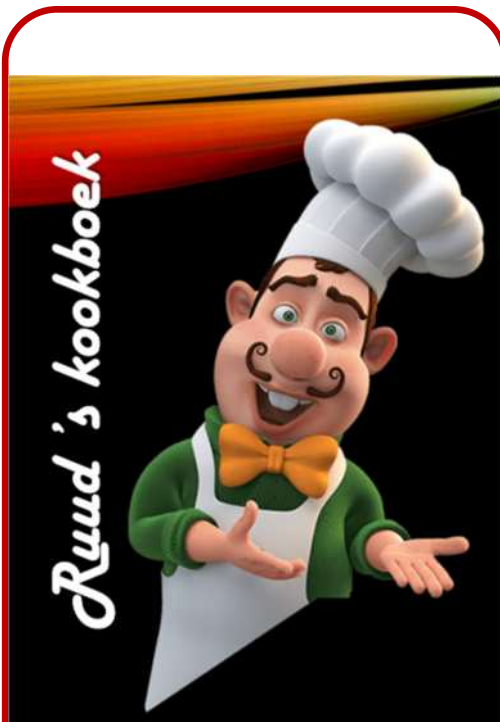
### Bereiding.

Meng peper en zout door de azijn.  
Meng al roerend de olie door de azijn.  
Meng de honing met de azijn tot een gladde saus.

### Tip:

Deze vinaigrette is geschikt voor o.a. aardbeirecepten.

## Vinaigrette Metropole.



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

### Ingrediënten

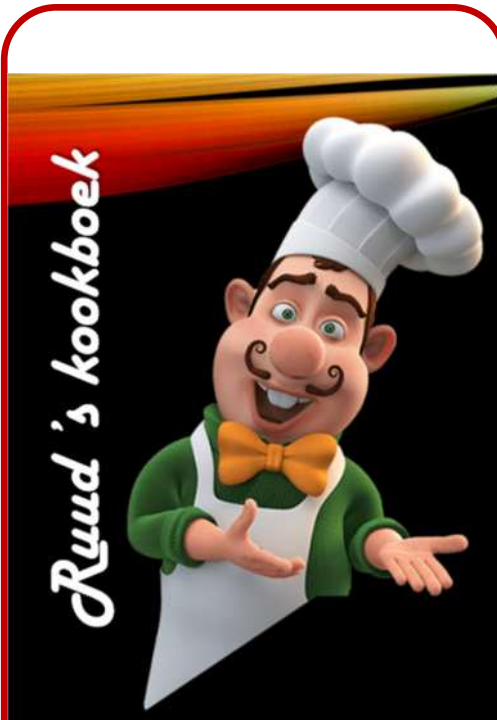
2 el azijn, balsamico-  
- bieslook, geknipt  
1 tl honing  
1 tl mosterd  
2 el olie, noten-  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Meng de ingrediënten goed door elkaar.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Vinaigrettedressing.



**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-

### Bereiding.

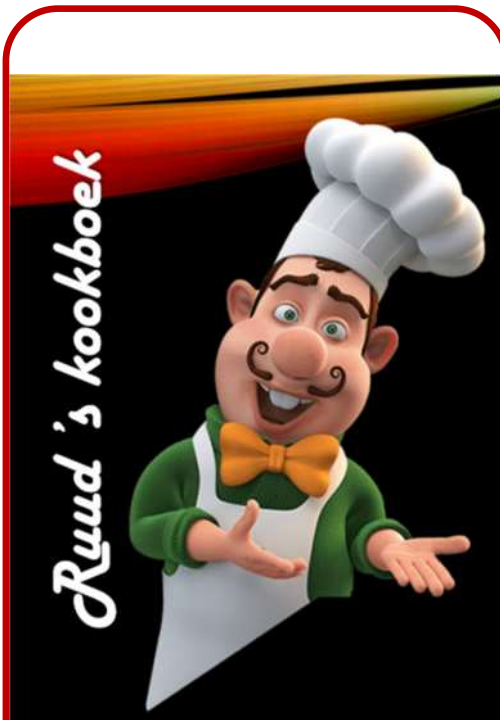
Vermeng de olie met het citroensap en de sherry.  
Breng het mengsel op smaak met de overige ingrediënten.

### Tip:

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

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

## Vinaigrettesaus I.



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

### Ingrediënten

1 el azijn  
1 tl mosterd  
2 el olie  
- peper  
1 mp suiker  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Roer de mosterd, wat zout en peper en de suiker met de azijn tot een papje. Vermeng dit vervolgens met de olie.

### Tip:

Deze basissaus kunt u variëren door een keuze te maken uit de volgende toevoegingen:

- augurkjes, kleingesneden
- basilicum, verse of gedroogde
- ei, hardgekookt, fijngemaakt
- kerrie
- knoflook, teentje, fijngesneden
- lavas
- mierikswortel, geraspte of mieriks wortelpoeder
- paprikapoeder
- tomatenpuree of tomatenketchup
- tuinkruiden, fijngeknijpte (bieslook, bladselderij, kervel, peterselie of venkel)
- uitje, gesnipperd
- uitje, zilver-, kleingesneden



## Vinaigrettesaus II.



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

### Ingrediënten

4 el azijn  
- augurkjes  
½ el tomatenketchup  
- peper  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - 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.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

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

## Vinaigrettesaus XIV.



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

### Ingrediënten

4 el azijn  
1 ei  
½ el tomatenketchup  
- peper, versgemalen  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook het ei hard.  
Snijd het ei fijn.  
Meng het ei met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

## Wasabivinaigrette.



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

---

### Ingrediënten

3 el azijn, wijn-  
8 el olie  
2 el sojasaus  
1 tl wasabi (= Japanse  
(pittige) mierikswortel)

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Meng de wijnazijn door de wasabi en sojasaus.  
Klop geleidelijk de olie door het azijnmengsel.

## Zachte kruidenvinaigrette.



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

### Ingrediënten

1 el bieslook, fijn-  
geknipte  
2 tl mosterd  
4 el olie, olijf-  
- peper  
1 el peterselie, gehakte  
1 el sinaasappelsap  
1 mp suiker  
- zout

### Bereiding.

Klop een vinaigrette van alle ingrediënten.  
Serveer de dressing bij een sla naar keuze.

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

## Zongedroogde tomatenvinaigrette.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Tastyweb.nl**

### Ingrediënten

**1 dl azijn, balsamico-**  
**½ kp basilicum, verse**  
**1 tl knoflook, verse,**  
**gehakt**  
**1 dl mosterd, Dijon-**  
**2½ dl olie, olijf-,**  
**(knoflook)**  
**½ kp oregano, verse**  
**- peper**  
**1 tl suiker**  
**½ dl tomatenpasta,**  
**zongedroogde**  
**- zout**

### Bereiding.

Pureer alle ingrediënten, behalve de olie, in een blender of keukenmachine.

Giet daarna langzaam de olie bij de ingrediënten.

Mix de vinaigrette goed door elkaar.

### Tip:

Geschikt voor op of bij de barbecue, voor Kerst en andere feestdagen.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

**Blind** **E**lephant **Stg.** **x**perience

*U ook???*

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

Compressed by  PDF24