



*Ryud 's Kookboek*

***Sausrecepten III v3.9***

## Inhoudsopgave.

Advocaatsaus 1.....	3
Advocaatsaus 2.....	4
Afrikaanse currydip. ....	5
Aïoli - Franse mayonaise.....	6
Americainsaus. ....	7
Bieslookmayonaise. ....	8
Bitterzoete saus.....	9
Cashew-tomatenspread. ....	10
Comeback saus. ....	11
Cranberrysaus 1. ....	12
Gezouten boter-karamelsaus.....	13
Kruidenbotersaus 1. ....	14
Kwarksaus 2. ....	15
Long Island marinade.....	16
Madeirasaus. ....	17
Oosterse marinade. ....	18
Provençalse saus. ....	19
Rode saus uit Benin.....	20
Roedjak tjam-poer - gemengde vruchten in hete saus. ....	21
Romige chocoladesaus (magnetron). ....	22
Romige dip met abrikozen en walnoten. ....	23
Salsa cappuccino - cappuccinosaus. ....	24
Sauce diable. ....	25
Sojasaus. ....	26
Spekjes-kippenleversaus.....	27
Sriracha - hot sauce 2.....	28
Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus.....	29
Surinaamse marinade.....	30
Tahinacrème.....	31
Tomatensaus van Hester. ....	32
Vinaigrettesaus 3.....	33
Vleesmarinade 2 (voor de BBQ).....	34
Vurige dip. ....	35
Waterkerssaus 2.....	36
Witte vissaus. ....	37
Witte wijnsaus.....	38
Zomerse tomatensaus. ....	39
Zoetzuur pikant sausje. ....	40
Zweedse slasaus.....	41
Gebruikte afkortingen.....	42

## Advocaatsaus 1.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

50 ml advocaat  
200 ml room, slag-  
2 el suiker, basterd-,  
witte

**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.

Klop de slagroom met de suiker half stijf.  
Roer de advocaat door de slagroom.

## Advocaatsaus 2.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Myriam Lieskamp

---

### Ingrediënten

5 el advocaat  
1 bk room, slag-  
- koenjit of kurkuma  
- suiker, basterd-, witte

---

**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 met de suiker en de koenjit.  
Proef even en voeg anders wat suiker toe (niet te zoet maken).  
Voeg 5 el advocaat toe.  
Proef de saus nogmaals.  
Voeg evt. nog wat advocaat toe (het moet naar advocaat smaken maar ook weer niet te erg).

### Tip:

Lekker bij een mosselmenu.

## Afrikaanse currydip.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Afrikaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
**Receptenboek.com**

### Ingrediënten

1/2-2 el currypoeder  
1 tn knoflook, fijn-  
gehakte  
1 kp mayonaisse  
1/4 tl peper, versgemalen  
2 el saus, salsa-  
1 el ui, fijngehakte  
1 el Worcestershire  
Sauce  
1/4 tl zout

**Bereidingstijd:** 5-10  
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.

Hak de ingredienten.  
Roer alles goed door elkaar.

## Aïoli - Franse mayonaise.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Podium

### Ingrediënten

- citroensap, naar  
smaak  
3 eieren , eigeel van  
6-8 tn knoflook  
3 dl olie, olijf-  
- peper  
1-2 tl water, lauw  
- 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.

Stamp de knoflook fijn in een vijzel (of pers ze uit met een knoflookpers).  
Meng de knoflook met het eigeel.  
Roer het tot een homogene massa.  
Werk hier druppel voor druppel de olijfolie door.  
Blijf roeren, want de aïoli moet zeer dik worden en blijven.  
Voeg af en toe een druppeltje citroensap toe.  
Maak de saus af met peper en zout.  
Aïoli moet een doordringende knoflooksmak hebben met een plezierig zure nasmaak.

### Tip:

Lekker bij gegrild vlees.

## Americainsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

33 cl azijn  
- bieslook  
- dille  
- dragon  
2 eidooiers  
1½ tl mosterd  
5 dl olie, olijf-  
- peper  
- peterselie, fijngehakte  
1 sjalot, fijngehakt  
1-2 drp tabasco  
1 el tomatenpuree  
- 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 eidooiers met de mosterd en de tomatenpuree.

Klop er beetje bij beetje de olie door.

Maak op smaak af met peper, zout, tabasco, azijn, de gehakte sjalot en de kruiden.

## Bieslookmayonaise.



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

### Ingrediënten

1 bs bieslook  
1-2 drp citroensap  
100 ml crème fraîche  
200 ml mayonaise  
- 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.

Was de bieslook goed.  
Droog de bieslook heel goed.  
Snijd de bieslook fijn.  
Meng de rest van de ingrediënten goed en  
breng op smaak met peper en de  
citroendruppels.  
Voeg als laatste de fijngesneden bieslook toe.



## Bitterzoete saus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Groot lekker  
kookboek

### Ingrediënten

3 e citroensap,  
versgeperst  
100 g kwark  
2 el marmelade,  
sinaasappel-  
2 el melk, karne-  
2 uitjes, lente-

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 kwark door een fijne zeef met de achterkant van een houten lepel.  
Voeg de marmelade toe.  
Roer dit goed door elkaar.  
Roer er de karnemelk goed door.  
Roer er de citroensap goed door.  
Maak de uitjes schoon.  
Hak de uitjes heel fijn en roer ze door de saus.

### Tip:

Uitstekend geschikt bij een salade van geraspte kool of wortel.

## Cashew-tomatenspread.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

Giet ze vervolgens af en spoel ze goed om.

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

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

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

### Tip:

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

Ook heerlijk als bijvoorbeeld een spread op brood.

## Comeback saus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Amerikaanse  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
AmerikaanseKeuken.nl

### Ingrediënten

60 ml ketchup  
60 ml ketchup, hot chili-  
2 tn knoflook  
250 ml mayonaise  
1 tl mosterd  
60 ml olie, olijf-  
1 tl peper  
1 tl saus,  
Worcestershire-  
1 ui

Bereidingstijd: 5 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 24 uur  
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.

*In Mississippi zeg je nooit dag of tot ziens als je weggaat, maar "y'all come back now". Aan die typische uitspraak heeft deze veelzijdige saus zijn naam te danken. Je kan het eten bij vis, garnalen, friet, kip of op zelfs op een sandwich. Maar ook als dressing is hij lekker.*

Snipper de ui heel fijn.  
Pers de knoflook uit.  
Meng de ui en de knoflook met de rest van de ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

Je kan de saus direct serveren, maar laat hem bij voorkeur eerst een dag in de koelkast staan

## Cranberrysaus 1.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: BlondieKookt.nl,  
Carta

### Ingrediënten

200 g cranberries  
100 g suiker  
125 ml 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.

Doe het water en de suiker in een pan.  
Warm het op tot de suiker is opgelost.  
Doe de cranberries erbij en zet het vuur laag.  
Laat de cranberries pruttelen tot ze uit elkaar spatten (je zult ze uit elkaar horen ploppen).  
De saus is klaar als het grootste deel van de vruchten kapot is en je een dikke, rozerode saus hebt.  
De saus wordt dikker naarmate hij verder afkoelt.

### Tip:

Deze saus is heerlijk bij een stukje vlees, maar kan ook voor andere dingen gebruikt worden bijv. in een schaaltje yoghurt of vanillevla.

## Gezouten boter-karamelsaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 1 pot (350 ml)  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Goda oma's recepten & tips

### Ingrediënten

90 g boter, gezouten, in blokjes  
120 ml room, slag-  
200 g suiker, kristal-  
½ tl zout, zee- (naar smaak)

Bereidingstijd: 20 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 romige karamel is perfect als topping voor ijs, pannenkoeken, taartjes of gewoon op een lepel!*

Verwarm de suiker in een steelpan op een middelhoog vuur.

Roer constant met een houten lepel totdat de suiker volledig smelt en een diep amberkleurige karamel vormt (dit duurt ca. 5-7 min.; let goed op dat de karamel niet verbrandt).

Voeg de boter toe zodra de suiker volledig gesmolten is.

Roer het goed door tot de boter volledig is opgenomen in de karamel.

Haal de pan van het vuur en giet er voorzichtig de slagroom bij.

*Het mengsel zal heftig borrelen, dus wees voorzichtig!!!*

Roer totdat het een gladde saus wordt.

Roer het zeezout erdoor en proef de saus (voeg meer zout toe indien gewenst).

Laat de karamel afkoelen gedurende 10 min. en giet het vervolgens in een luchtdichte pot.

Bewaar de karamel in de koelkast.

Voor gebruik kun je het lichtjes opwarmen, zodat het weer vloeibaar wordt.

## Kruidenbotersaus 1.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: Tournedos.nl

### Ingrediënten

1 sch azijn, sherry-  
100 g boter, zachte  
½ citroen  
40 g kaas, oude  
1 tn knoflook  
- peper  
1½ bs peterselie  
¼ l room  
- 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 peterselie fijn.  
Meng de peterselie met de ½ van de boter, citroensap, knoflook, peper en zout goed door elkaar.  
Zet deze kruidenboter apart.  
Rasp de kaas.  
Roer de kaas door de room.  
Breng de room al roerend aan de kook.  
Haal de room van het vuur als er belletjes opkomen.  
Roer dan de kruidenboter door de roomkaas.

## Kwarksaus 2.



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

### Ingrediënten

4 el azijn  
2 el kwark, magere  
1 el olie  
- peper  
- prei  
1 el mosterd  
- 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 mosterd, peper, zout en prei door.

## Long Island marinade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Jaap van Lelieveld

---

### Ingrediënten

**5 chilipepers, gedroogde**  
**(wel even de zaadjes**  
**verwijderen)**  
**½ tl foelie**  
**1 tl kardemon**  
**2 laurierblaadjes,**  
**verkruid**  
**1-2 el olie, olijf-**  
**1 tl piment**

---

**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 ingrediënten in een vijzel tot een dikke pasta.



## Madeirasaus.



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

### Ingrediënten

3 el bloem, patent-  
80 g boter, room-,  
ongezouten  
1½ bouillontablet,  
runder-  
100 g champignons  
2 laurierbladen  
2 tk peterselie, verse,  
platte  
1 tk tijm, verse  
2 el tomatenpuree  
1 ui, middelgrote ui  
700 ml water, heet  
1 wortel  
130 ml wijn, Madeira  
  
- zeef, fijne

### Bereiding.

Snipper de ui.  
Schil en snijd de wortel in kleine blokjes.  
Snijd de champignons in achten.  
Ris de blaadjes tijm van de takjes en snijd de peterselie grof.  
Verhit  $\frac{3}{4}$  van de boter in een grote koekenpan en bak de ui, wortel en champignons 5 min. omscheppend op een middelhoog vuur.  
Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 min. mee.  
Voeg de bloem toe, roer goed en bak 3 min. mee.  
Voeg al roerend 100 ml Madeira (per 4 personen), het hete water en de bouillontablet toe.  
Voeg de blaadjes tijm, peterselie en de laurier toe.  
Breng aan de kook en laat 25 min. op een laag vuur zacht koken.  
Schep af en toe het vet eraf met een schuimspaan en roer regelmatig.  
Giet de saus door een fijne zeef.  
Breng de saus opnieuw aan de kook en laat 15 min. koken.  
Voeg de rest van de Madeira toe en laat nog ca. 5 min. koken.  
Zet het vuur uit.  
Klop vlak voor het serveren de rest van de boter door de saus met een garde.

### Tip:

Een extra fijne saus? Giet de saus dan na het zeven nog eens door een kaasdoek.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 45 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 225  
Eiwit: 2 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: 5 g  
Natrium: - mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 11 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 2,1 g

## Oosterse marinade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

2 el gemberwortel,  
fijngehakte  
4 el knoflook, gehakte  
4 el olie, olijf-  
4 el sinaasappelschil,  
geraspte

**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:

Laat het vlees minstens 3 a 4 uur hierin marineren en tijdens het grillen kun je het vlees zo nu en dan met de marinade inkwasten.

## Provençaalse saus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

3 tn knoflook  
2 dl olie, olijf-  
- peper  
1 el peterselie, gehakte  
1 snf tijm  
1 kg tomaten  
1 ui, zeer fijn  
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.

Snijd de tomaten klein en ontpit ze.  
Verhit de olijfolie.  
Bak hierin de tomaten, ui, knoflook en peper en  
zout naar smaak.  
Dek de pan na 10 min. af, voeg de peterselie  
toe, temper het vuur en laat het geheel nog  
minstens 20 min. sudderen.  
Zeef de saus.  
Verhoog de smaak door een snufje tijm toe te  
voegen.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.

## Rode saus uit Benin.



**Menugang:** Bijgerecht, saus  
**Keuken:** Beninese  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

4/5 l bouillon, groente-  
(evt. van een bouillon-  
blokje)  
3 tn knoflook, gehakt  
4 el olie, groente- of  
pinda-  
- peper, zwarte, naar  
smaak  
3 pepers, chili-, hete,  
gehakt  
12 tomaten, rijpe,  
geplet (800 g)  
2 uien, grote, gehakt

**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 pan, voeg de uien toe en bak ze 1 min.

Voeg dan de tomaten, de knoflook en de pepers toe. Bak het geheel gedurende 5 min.

Giet dan de bouillon toe.

Doe de deksel op de pan en kook het geheel ca. 20 min. (tot alle ingrediënten samen zijn gemengd en de tomaten zijn gebroken)

Breng de saus op smaak met met zwarte peper.

### Tips:

- Voeg eens 500 g vlees of kip in blokjes toe.
- Gebruik olijfolie i.p.v. groente- of pindaolie.
- Gebruik Jalapeños- of Anaheim-pepers i.p.v. chilipepers (minder heet).

## Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Indische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Het grote  
Indische kookboek

### Ingrediënten

1 kp ananasblokjes  
(indien uit blik, dan  
goed laten uitlekken)  
1 appel, grote, harde, in  
stukjes  
1 grapefruit, in kleine  
partjes  
¼ komkommer, in  
dunne schijfjes  
10 radijsjes, in partjes

### Sausie:

½ tl djah  
1 el ketjap  
1½ tl sambal riport

### Bereiding.

Maak een sausje van de sausingrediënten.  
Doe alles in een diepe kom en roer het geheel  
goed door elkaar.  
Laat alles goed intrekken.

### Tip.

Serveer bij witte rijst, nasi goreng of bami met  
een kip- of vleesgerecht.

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

## Romige chocoladesaus (magnetron).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 2 dl  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

100 g chocolade,  
fondant-  
50 g marshmallows,  
witte  
2 el melk, volle  
150 g room, zure  
2-3 drp vanille-essence

**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 zure room los en giet de helft, samen met de melk, in een diepe schaal. Breek er de chocolade in en voeg de marshmallows en de vanille-essence eraan toe. Zet de schaal, afgedekt, ca. 4 min. in de magnetron op 650 Watt en roer regelmatig om tot de saus mooi glad wordt. Neem de schaal uit de magnetron en spatel er de rest van de zure room door.

### Tip:

U kunt de saus warm of koud serveren, met ijs en/of vers fruit, zoals perzik, ananas, aardbeien enz. enz.

## Romige dip met abrikozen en walnoten.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

100 g abrikozen,  
gedroogde  
2 broden, plat-,  
volkoren, Libanees  
200 g cottagecheese  
2 el olie, olijf-, milde  
7 g rozemarijn, verse  
(alleen de naaldjes)  
100 g walnoten,  
ongebrande  
2 el yoghurt, halfvolle

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 205  
**Eiwit:** 7 g  
**Koolhydraten:** 14 g  
**w/v suikers:** 5 g  
**Natrium:** 80 mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 2 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,2 g

### Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur.

Rooster de walnoten 2-3 min. en laat ze afkoelen op een bord.

Snijd ondertussen de rozemarijn fijn.

Mix de cottagecheese, de yoghurt, de helft van de rozemarijn en de helft van de olie in het bakje van de staafmixer tot een luchtige dip.

Breng de dip op smaak met versgemalen peper en evt. zout.

Schep de dip in een schaal.

Meng de rest van de olie met de rest van de rozemarijn.

Verwarm de broden volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd ze in puntjes.

Verdeel de puntjes platbrood in een krans op een grote schaal.

Hak de noten grof en snijd de abrikozen fijn.

Zet de romige dip in het midden, bestrooi het bord met de walnoten en de abrikozen en besprenkel het met de rozemarijnolie.

## Salsa cappuccino - cappuccinosaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

4 el espresso  
2 el likeur, koffie-  
2 dl room, slag-, lobbij  
geklopt  
2 el 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.

Meng de espresso, de suiker en de koffielikeur voorzichtig door de lobbij geklopte slagroom.

### Tip:

Lekker over koffieroomijs.



## Sauce diable.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Podium

### Ingrediënten

- beurre manié\*  
2 el boter  
¼ l bouillon, sterk  
geconcentreerde  
½ citroen, sap van  
(- jusresten (zonder  
vet))  
1 el kervel, gehakte  
2 tn knoflook  
1 tl mosterdpoeder  
- peper  
4 sjalotjes  
¼ l wijn, witte, droge  
- worcestersaus  
- zout

### Bereiding.

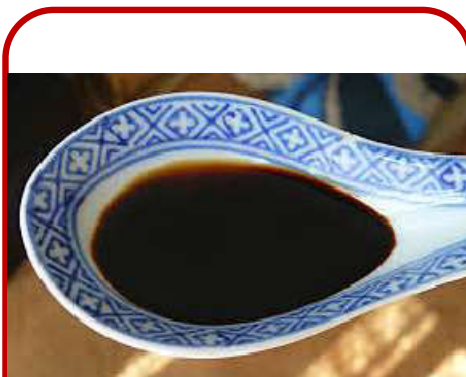
Hak de sjalotjes zeer fijn.  
Hak de knoflook zeer fijn.  
Sudder de sjalotjes en de knoflook glazig in de  
boter.  
Voeg de wijn en de bouillon toe.  
Kook het geheel in tot ongeveer de helft.  
Bind deze saus (evt. aangevuld met de  
jusresten) met beurre manié.  
Maak de saus op smaak af met de citroensap,  
mosterdpoeder, zot, peper uit de molen en een  
scheut worcestersaus.  
Meng op het allerlaatste moment de kervel  
erdoor.  
Een minuutje de kervel laten meesuddereren.

### \*Beurre manié:

Ca. 10 g boter vermengen met 1 el bloem totdat  
het een balletje vormt en daarna kleine stukjes  
al roerend in de saus doen.

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:** \*\*\*  
**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.

## Spekjes-kippenleversaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

100 g champignons  
2 el cognac (of 4 el sherry)  
2 el crème fraîche  
400 g kippenlevertjes  
3 el olie  
½ pk ossenstaartsoepoeder, gebonden  
- peper, versgemalen  
100 g spekblokjes, magere  
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.

Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes.  
Verhit de olie en bak de spekjes hierin krokant.  
Snijd de kippenlevertjes evt. kleiner en bak ze met de spekjes mee bruin.  
Voeg er de ui en de champignons aan toe en bak ze 2 min. op een laag vuur.  
Blus het geheel af met de cognac of sherry.  
Roer het soeppoeder met ½ l water glad.  
Giet het al roerend in de pan en breng het aan de kook.  
Laat de saus kort koken en breng het op smaak met de crème fraîche, zout en versgemalen peper.

### Tip:

Serveer de saus met macaroni naar keuze en sperziebonen of geef er een groene salade bij.

## Sriracha - hot sauce 2.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Hester van der Werff, Landleven

### Ingrediënten

110 ml azijn  
- gember, verse, geraspt  
(ter grootte van een halve duim)  
5 tn knoflook, gepeld  
500 g pepers, rode, Spaanse  
3 el suiker, bruine  
1 el zout, zee- (10-13 g)  
120 ml water

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Fermentatietijd:** 5-7 dagen  
**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 pepers, verwijder de steeltjes, maar laat de zaden zitten (bij de mildere pepers). Doe de pepers samen met de knoflook, suiker, zout, water en gember in de blender en maal het tot een gladde massa.

Giet het mengsel in een brandschone fermentatiepot en sluit die af met het waterslot. Draai het deksel er losjes op (er bouwt zich druk op tijdens de fermentatie, dus als u het deksel echt vastdraait kan het ontploffen). Zet de pot met het pepermengsel op het aanrecht of ergens in het zicht.

Roer het mengsel elke dag even door en schraap de zijkanten naar beneden.

Na een paar dagen ziet u belletjes: de fermentatie is gestart!

Na een dag of vijf kunt u het pepermengsel evt. zeven (als u een gladde saus wilt) of u laat het zo.

Giet het pepermengsel in een pannetje en voeg de azijn toe.

Kook het zachtjes wat in (ca.20 min.).

Proef of het zoet/zuur genoeg is naar uw smaak.

Giet de saus in brandschone potten of flessen en bewaar ze in de koelkast (de saus blijft lang goed).

### Tips:

- Als u van heet houdt, gebruik dan Jalapeños- of Madame Jeanette pepers.
- Als u geen fermentatiepot hebt, kunt u het ook in een brandschone (met kokend water nagespoelde) glazen pot doen.

## Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Porties:** 2-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Luna Trapani

### Ingrediënten

4-5 tk basilicum, verse  
6 tn knoflook, fijngehakt  
5-6 el olie, olijf-, extra  
vergine  
1-2 el siroop, agave- (of  
1-2 el kristalsuiker)  
- peper, naar smaak  
1 kg tomaten, gepelde  
(uit blik, met het sap)  
1 ui, witte, grote, grof-  
gesneden  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Verhit in een diepe pan de olijfolie op een hoog vuur.

Voeg de knoflook en de ui toe, als de olie warm is.

Laat deze al roerend 2-3 min. bakken.

Zet dan het vuur lager en laat het bakken totdat de knoflook en de ui zacht en goudkleurig zijn.

Voeg dan de gepelde tomaten toe en roer ze goed door.

Doe er vervolgens de basilicumtakjes bij.

Roer het goed door en laat het 30-40 min. op

een laag vuur met het deksel op de pan

pruttelen totdat de tomaten uit elkaar vallen.

Voeg dan de agavesiroop (of de suiker), en zout en peper naar smaak toe.

Pureer het met een staafmixer tot een gladde saus.

### Tips:

- De saus blijft een week goed in de koelkast.
- Je kunt de saus ook invriezen; dan blijft hij 3 maanden goed.

**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

## Surinaamse marinade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

4 cm gemberwortel,  
verse  
3 t knoflook  
¼ dl siu (Chinese zoute  
sojasaus)  
1-2 uien

**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.

Schil de gemberwortel, snijd die in flinterdunne plakjes en druk ze met de achterkant van een lepel fijn.

Doe hetzelfde met de knoflookteentjes.

Snipper de ui heel fijn.

Meng de siu door de andere ingrediënten.

Meng het vlees door de marinade en laat 2-3 uur trekken.

### Tip:

Dit is een basis-marinade, allerlei toevoegingen zijn mogelijk, bijvoorbeeld andere specerijen, suiker, Citroensap enz.

## Tahinacrème.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

50 g amandelen, blanke  
amandelen  
1 citroen, sap van  
1 tn knoflook  
1 mp kummel, gemalen  
1 dl tahinepasta  
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.

Maal de amandelen op de fijne rasp van de foodprocessor of in een amandelmolen.  
Pers de knoflook uit.  
Meng de knoflook goed met het citroensap, de amandelen, de tahinepasta, de kummel en de suiker.

## Tomatensaus van Hester.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Hester van der Werff, Landleven

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-  
1 bl knoflook, ongepeld  
- kruiden, verse<sup>1</sup>  
- olie olijf-  
- peper, versgemalen  
(1 pepertje)  
(- suiker, basterd-,  
bruine)  
2 kg tomaten, goede  
kwaliteit<sup>2</sup>  
2-3 uien  
- zout

1. bijv. peterselie, basilicum, tijm, oregano
2. liefst verschillende soorten en kleuren (zo veel als er op het bakblik of in de ovenschaal passen)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.

Bekleed een groot bakblik (of een ruime ovenschaal) met bakpapier.

Was de tomaten en leg ze op het bakblik samen, met de gepelde en gehalveerde uien, de hele bol knoflook en evt. het pepertje (het mag een flinke lading zijn, maar let op dat je het niet overdrijft, want in de oven komt tomatensap vrij en dan moet het niet overstromen).

Besprenkel alles royaal met olijfolie en een paar el balsamicoazijn.

Voeg flink peper uit de molen toe en zout naar smaak.

Zet het bakblik in de oven tot de tomaten een bubbelende massa zijn en het geheel wat is ingekookt. (1-1½ uur; afhankelijk van de hoeveelheid groenten kan het langer duren).

*Let op dat het niet aanbrandt.*

Haal het uit de oven en laat het een beetje afkoelen. Knijp de bol knoflook uit en doe de puree bij de tomaten.

Nu kun je twee dingen doen, afhankelijk van je geduld en tijd.

Heb je tijd, haal dan het mengsel in een paar delen door de passe-vite of passeerzeef (dit geeft het lekkerste en fijnste resultaat omdat er geen velletjes meer in zitten).

Heb je geen geduld of tijd, dan kun je het mengsel met de staafmixer glad mixen (ook erg lekker, maar gezeefd is toch echt lekkerder).

Proef de saus: het moet een goede balans zijn van zoet en zuur.

Is het te zuur, voeg dan wat bruine suiker toe.

Voeg de fijngesneden verse kruiden toe en kook de tomatensaus in tot de gewenste dikte.

### Tips:

- Eet de tomatensaus bij verse pasta, een vleesgerecht of verwerk hem tot soep.
- U kunt ook prima paprika, courgette of andere zomergroentes toevoegen, zodat de saus een ander karakter krijgt.

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



## Vinaigrettesaus 3.



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

### Ingrediënten

**4 el azijn**  
**- peterselie**  
**½ el mosterd**  
**- peper, versgemalen**  
**- 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.**

## Vleesmarinade 2 (voor de BBQ).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

- jeneverbessen
- kruiden, Provençaalse
- olie, olijf- (of kruiden-)
- peper, cayenne-
- sjalot

**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 marinade:** Meng de olijf- of kruidenolie met de jeneverbessen, de Provençaalse kruiden, de cayennepeper en de fijn gesnipperde sjalot goed door elkaar. Laat het vlees gedurende een 3-tal uren marineren.

## Vurige dip.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Surinaamse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
TheSpicedChickpea.com

### Ingrediënten

1-2 el citroensap  
1 el kerriepoeder  
1 tn knoflook, fijngehakt  
1 tl kurkumapoeder  
1 tl paprikapoeder,  
gerookt  
1 el peper, gele,  
Madame Jeanette,  
fijngehakt  
2 tk peterselie  
4 el mayonaise  
(Hellmann's)  
2 el room, zure  
1 el ui, fijngehakt  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Maal de knoflook, de ui, de Madame Jeanette peper en de peterselie in een keukenmachine met wat citroensap.

Doe dit in een kom en meng het goed met de rest van de ingrediënten.

Breng de dip op smaak met wat zout.

### Tips:

- Je kunt je dip wat pittiger maken door meer peper toe te voegen. Als dit overheerst, voeg dan meer citroensap, mayo / room toe.
- Heerlijk met Farm Chips zeezout rimpel.

35

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

## Waterkerssaus 2.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Carta-Dick

### Ingrediënten

**1 dl azijn, wijn-, rode**  
**3 el olie, sesam-**  
**- peper, versgemalen**  
**5 el saus, soja-**  
**125 g waterkers**

**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 waterkers en pluk de blaadjes van de steeltjes.

Hak de blaadjes (wat) fijn.

Roer de rode wijnazijn met de sojasaus en de sesamololie door elkaar en breng dit op smaak met versgemalen peper.

Roer er tot slot de waterkers door.

## Witte vissaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VisRecepten.nl

### Ingrediënten

5-6 el Allesbinder  
1 tb bouillon, vis-  
¼ l melk  
1 mp mosterd  
- peper, versgemalen  
¼ l water  
1 snf 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 het water en het visbouillontablet al roerend aan de kook. Voeg zoveel Allesbinder toe totdat de saus mooi dik wordt (ca. 5 el). Voeg 1 mp mosterd, 1 snf zout en versgemalen peper naar smaak toe.

## Witte wijnsaus.



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

### Ingrediënten

1 el bloem  
½ el boter  
100 g boter  
1 dl bouillon vis-  
1 citroen, sap van  
3 eierdooiers  
- peper  
- peper, cayenne-  
1 dl wijn, witte, droge  
- 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.

Smelt een ½ el boter in een roestvrijstalen steelpannetje en roer de bloem erdoor. Voeg er al roerend, beetje bij beetje, de bouillon en de witte wijn bij. Laat het geheel 3-5 min. koken. Haal de pan van het vuur en roer de eierdooiers door de saus. Zet de pan terug op heel laag vuur en roer er beetje bij beetje de boter door. Voeg tenslotte naar smaak zout, peper en citroensap toe en doe er op het laatst nog een klein snufje cayennepeper door.

### Tip:

Geef deze saus bijvoorbeeld bij gepocheerde scholfilet met gefruite ui en champignons in bladerdeeg.

## Zomerse tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Landleven.nl

### Ingrediënten

ca. 500 g groenten, naar keuze (courgette, aubergine, ui, knoflook, paprika, rode peper)  
ca. 3 el kruiden, verse (tijm of rozemarijn)  
1 sch olie, olijf-  
1 snf peper, zwarte, versgemalen  
ca. 1 kg tomaten, verse\*  
1 snf zout, zee-

\* genoeg om een ovenschaal of bakplaat mee te vullen

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Halveer de tomaten en leg ze met de snijkant naar boven in de ovenschaal.  
Strooi er genoeg zout en peper over (dat hebben tomaten wel nodig!).  
Giet wat olijfolie over de tomaten.

Wil je extra groentes toevoegen? Doe dat nu, zorg dat de groentes schoongemaakt zijn en in stukken gesneden.

Ook de kruiden en teentjes knoflook kan je nu toevoegen. Zorg alleen dat de ovenschaal niet té vol wordt.

Zet de schaal in de oven en rooster de tomaten 60 min. tot ze een beetje bruine randjes hebben.

Haal alles weer uit de oven, laat de tomaten wat afkoelen.

Verwijder evt. steeltjes van kruiden en knoflookschilletjes.

Pureer de groentes met een staafmixer tot een gladde saus.

Proef de saus, misschien wil je er nog wat zout, peper of een schepje suiker bij doen.

### Tips:

- Houd je wel van een beetje 'chunky' saus, pureer dan de tomaten niet te glad.
- Vind je schilletjes en pitjes vervelend? Pureer dan de tomaten en laat het geheel uitlekken in een zeef. Een prachtige gladde saus is het eindresultaat. Deze gezeefde saus noemen ze in Italië 'passata'.

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

## Zoetzuur pikant sausje.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Thaise  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

---

### Ingrediënten

1½ dl azijn  
1½ el suiker  
1 peper, groene,  
gesnipperde  
- 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.

Los de suiker op in de azijn en laat de saus iets kleuren.

Breng het sausje op smaak met zout en de gesnipperde groene peper.



## Zweedse slasaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Keukentips.nl

### Ingrediënten

2 el appelmoes  
1 el mierikswortel,  
geraspte  
1 el paprikapoeder,  
scherpe  
5 el slasaus

**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

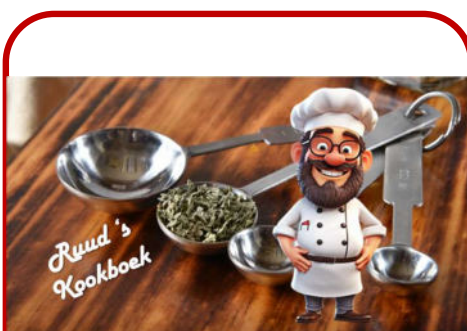
### Bereiding.

Doe de slasaus in een kom en meng er de mierikswortel, appelmoes en paprikapoeder door.

### Tip:

Deze slasaus is lekker bij bladsalades, aardappelsalade, eiersalade, zuurkoolsalade en rode bietensalade.

## Gebruikte afkortingen.



v2.4

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
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
flj	Flesje
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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
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 Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24