



Inhoudsopgave.

1 minute mayonaise.	4
Aardbeiensaus I.....	5
Archiducsaus.	6
Aziatische tomatensaus.	7
Babi pangang saus.....	8
Balsamicosaus.	9
Basisdieetsaus.....	10
Basisrecept - tomatensaus I.	11
Basisrecept - tomatensaus voor pasta.	12
BBQ-saus.	13
Bearnaisesaus.	14
Bechamelsaus.....	15
Bietensalsa.	16
Champignonroomsaus.	17
Chili sojasaus.....	18
Citroensaus I.	19
Citroensaus met dille.	20
Cocktailsaus I.	21
Cranberrysaus.	22
Dieetsaus.....	23
Fonduesaus met olie en azijn.....	24
Frambozencoulis.....	25
Frambozensaus.....	26
Ganache - chocoladesaus I.	27
Ganache - chocoladesaus II.....	28
Gravlaxsaus - mosterdillesaus I.	29
Gravlaxsaus II.	30
Hete ketjapsaus I.	31
Hollandaisesaus.....	32
Homemade chocoladesaus.....	33
Hot honey - vlammeende honing.	34
Jachtsaus met spek en champignons.....	35
Jagerssaus I.	36
Jalapeno koriander mayonaise.	37
Katjangsaus I.	38
Kerriemosterd.....	39
Kerriesaus I.	40
Ketjapsaus.....	41
Knoflookbotersaus.....	42
Knoflooksaus.	43
Knoflookmayonaise met veel verse kruiden.....	44
Knoflooktoppertje.....	45
Koffie barbecue-saus.	46
Kruiden'boter'.	47
Kruidenbotersaus.	48
Kruidenbotersaus met Mon Chou.	49
Kruidenkwardsaus.	50
Kruidenmosterd.	51
Kruidige bbq-saus.....	52
Kwarkmayo.....	53
Labne.....	54
Limoen-citroensaus met mint.	55
Limoensaus met munt.	56
Loempiasaus.....	57
Madeirasaus.	58
Mangosaus.....	59
Mayonaise.....	60
Mierikswortelroom.....	61
Milde harissa.	62
Mosterd I.	63
Mostersaus I.	64
Mostersaus IX.....	65

Mosterdsaus met kappertjes.....	66
Oud Hollandse uiensaus.....	67
Pindasaus I.....	68
Pindasaus II.....	69
Pindasaus III.....	70
Pindasaus XIII.....	71
Pittige ketjapsaus.....	72
Pittige uiensaus.....	73
Pittige yoghurt-korianderdip.....	74
Pizzasaus.....	75
Puree de l'ail - knoflookpuree.....	76
Remouladesaus.....	77
Roedjaksaus.....	78
Salsa.....	79
Satésaus.....	80
Satésaus (natriumarm) II.....	81
Sauce Aurora.....	82
Sauce remoulade - remouladesaus.....	83
Scorthalia me yaourti - knoflooksaus.....	84
Tartaarse mayonaise.....	85
Teriyakisau.....	86
Tomate vierge - tomatensaus.....	87
Tomatensaus I.....	88
Tomatensaus met chorizo.....	89
Toum - Libanese knoflook saus.....	90
Tzatziki - komkommer-knoflook saus.....	91
Uiencompote.....	92
Uiensaus.....	93
Velouté – witte basissaus.....	94
Vermouthsaus (voor kipgerechten).....	95
Vinaigrettesaus I.....	96
Vinaigrettesaus XIV.....	97
Woksau 'Hens Kromme'.....	98
Yoghurtmayonaisesaus voor de barbecue.....	99
Zalmmayonaise.....	100
Zoetzure gembersaus.....	101
Zoetzuur pikant sausje.....	102
Zuringsaus.....	103
Gebruikte afkortingen.....	104

1 minute mayonaise.



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

Ingrediënten

1 el azijn
1 ei
1 tl mosterd
200 ml olie
1 tl suiker
½ tl 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.

Neem een lege, schoongemaakte glazen pot met draai- of klemdeksel.
Doe alle ingrediënten in de pot.
Meng alle ingrediënten 20 sec. met een staafmixer.
De mayonaise is klaar voor gebruik.

Aardbeiensaus I.



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 likeur 'Fraise des bois',
scheutje

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.

5

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

Archiducsaus.



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

Ingrediënten

2 stl bleekselderij
25 g boter
250 g champignons
- peper, zwarte, versgemalen
3 cl porto
2½ dl room
3 cl sherry
2 sjalotjes
3 cl whiskey
2 wortels
- zout, zee-

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 bleekselderij heel fijn (in brunoise).
Borstel de champignons schoon.
Snijd de champignons in schijfjes.
Snijd de sjalotjes heel fijn (in brunoise).
Snijd de wortels heel fijn (in brunoise).
Stoof de champignons in wat boter
Voeg de brunoises toe aan de champignons.
Laat het geheel nog ca.1 min. verder stoven (tot de brunoise-groenten beetgaar zijn).
Bak het vlees, waar men de saus bij wil serveren.
Haal het vlees uit de pan.
Houd het vlees warm.
Deglaceer de braadpan met de sherry, whisky en porto.
Laat de alcohol tweederde inkoken.
Voeg de gestoofde groenten toe aan de braadsaus.
Overgiet de groenten met de room.
Laat de saus op een hoog vuur al roerend indikken (eventueel een sausbinder gebruiken).
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Tips:

De saus past goed bij gevogelte, varkensvlees (zoals varkenshaasje of mignonette) of konijn.
De sherry, whisky en porto kan vervangen worden door enkel porto of enkel cognac.
De room kan vervangen worden door bechamelsaus.
Wanneer men varkensvlees of kalfsvlees gebruikt, voegt men nog tijm en laurier toe bij het braden van het vlees.

Aziatische tomatensaus.



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

Ingrediënten

2 el gembersiroop
1 el ketjap manis
1 tn knoflook, geperst
1 el olie
2 tl sambal oelek
1 dl tomaten,
gepureerde (blik)
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, gesnipperd

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 koekenpan en bak de ui en de knoflook ca. 3 min.
Voeg de tomatenpuree toe en giet na 1 min. de gepureerde tomaten erbij.
Breng de saus op smaak met ketjap, gembersiroop en sambal.

Tip:

De saus is koud en warm erg lekker.

Babi pangang saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4 (3 dl)
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta - Waldi

Ingrediënten

2 dl bouillon (evt. tablet)
1 tl djahé (gemberpoeder)
1 el ketjap manis (Conimex)
2 tn knoflook
1 el olie, arachide-
1 tl sambal oelek
1 el sherry, droge of wijn, rijst-, Chinese
2 el suiker, Javaanse of suiker, basterd-, bruine
4 el tomatenpuree
1 ui

Bereiding.

Hak de ui en knoflook ragfijn.
Verhit de olie in een wadjan of wok.
Fruit de ui en de knoflook er gedurende 2 min. in.
Voeg vervolgens bouillon, djahé, sambal oelek, tomatenpuree, sherry of rijstwijn en suiker toe. Blijf zolang roeren tot er een egaal mengsel is verkregen.
Laat de saus 3 min. op een laag afgestelde warmtebron zachtjes pruttelen.
Roer de ketjap manis erdoor en voeg eventueel 1 à 2 el kokend water toe.

Tip:

Deze Indonesische babi pangang-saus is natuurlijk bedoeld voor babi pangang. De saus past overigens ook heel goed bij geroosterde vis en gevogelte. De saus kan ingevroren worden.

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

Balsamicosaus.



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

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
20 g boter
1 tl honing, vloeibare
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
3 tk tijm
150 ml 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.

Doe de boter in een sauspan en laat deze bruin kleuren op een laag vuurtje.
Pers de knoflook erin uit en voeg de tijm toe.
Blus het na 1 min. zachtjes bakken af met de wijn.
Laat het nog 2 min. zachtjes koken.
Roer de balsamico en de honing door de saus.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.

Basisdieetsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 el azijn (dragon-, witte
of rode wijnazijn)
½ tl mosterd
3-4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen

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.

Basisrecept - tomatensaus I.



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

Ingrediënten

1 hv basilicum, verse
3 tn knoflook
- olie, olijf-, extra virgin
- peper
1 kg tomaten - zout
50 g tomatenpuree
1 ui

hv = handvol

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, knoflook en basilicum fijn.
Snijd de tomaten in vieren.
Verhit een flinke scheut extra virgin olijfolie in pan.
Voeg de ui en knoflook toe en bak ze even op laag vuur.
Voeg de tomaten en basilicum toe, zet het vuur iets hoger en laat het geheel door pruttelen.
Blijf goed roeren, zodat alle tomaten zacht worden.
Terwijl je blijft roeren, kun je de tomaten aandrukken met een pollepel, zodat ze uit elkaar vallen.
Voeg de tomatenpuree toe als de tomaten helemaal zacht zijn geworden (na ongeveer 30 min.).
Roer dit goed door elkaar.
Voeg wat zout en peper toe naar smaak.
Als laatste kun je het geheel zeven.
Gebruik hiervoor een zeef met wat grotere gaten (of een fijn vergiet).
Druk de saus voorzichtig aan.
Houd je van een dikkere saus?
Dan is het zeven niet per se nodig, misschien wel beter om de tomaten dan eerst te ontvellen.

Tip:

Je kunt hem aanvullen met verschillende groenten, zoals wortels, of je maakt er een Bolognaisesaus van met gehakt. Serveer met je favoriete pasta!
De saus is ook te gebruiken als tomatensaus voor je zelfgemaakte pizza.

Basisrecept - tomatensaus voor pasta.



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

Ingrediënten

½ bouillonblokje,
rundvlees-
3 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper
1 stgl selderij
500 g tomaten, gepelde
(in blik)
1 ui
½ wortel
- zout

Bereidingstijd: 40 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 selderij (met blaadjes en al), de wortel, de ui en de look in kleine stukjes. Stoof ze aan in een diepe pan in 6 el olijfolie. Laat zacht verder bakken tot de stukjes halfzacht en glazig zijn. Voeg er de tomaten met het sap uit het blik aan toe. Kruid met flink wat peper en zout en voeg er het ½ bouillonblokje aan toe. Laat 30 min. met gesloten deksel op laag-middelmatig vuur sudderen (af en toe eens in roeren). Haal de pan van het vuur en mix (in de pan of in een andere pot) de saus met een mixer (niet volledig glad, afhankelijk naar eigen wens). Laat de saus minstens één keer volledig afkoelen (zorgt ervoor dat ze nog wat meer indikt). Warm ze terug op (eventueel met wat water of olijfolie om ze wat lossier te maken) voor je pastagerecht.

BBQ-saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

5 cl azijn
½ el mosterd
½ el paprika, fijn gehakt
- peper
100 g tomatenpuree
½ el tomatenketchup
½ el suiker, bruine
½ el ui, fijn gesnipperd
½ el worchesterhiresaus
½ kl 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.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.
Voeg al roerend een ½ glas water toe aan de ingrediënten.
Laat de saus gedurende een paar uur goed trekken in de koelkast.
Laat de saus al roerend op de zijkant van de barbecue in een pannetje opwarmen.
Dien de saus lauwwarm op.

Bearnaisesaus.



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

Ingrediënten

80 ml azijn, wijn, witte
125 g boter, zachte
2 tl dragon, verse,
fijngesneden
2 eierdooiers
- peper, witte
6 peperkorrels
2 uitjes, lente-,
fijngehakte
- zout

Bereiding.

Doe de azijn, de lente-uitjes, de dragon en de peperkorrels in een kleine pan.
Breng het mengsel aan de kook, zet het vuur iets lager en laat het zachtjes inkoken tot 2/3 deel over is.
Laat het mengsel volledig afkoelen en zeef het in een vuurvaste kom.
Voeg de dooiers toe.
Zet de kom in een pan met zacht kokend water.
Klop het mengsel met een garde tot het licht en schuimig is.
Voeg, al kloppend, geleidelijk de boter toe tot een gladde massa ontstaat (wanneer alle boter is toegevoegd, is de saus dik en glad).
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Direct serveren.

Tip:

Deze saus kunt u serveren bij gebraden of gegrild vlees, rosbief of gebakken zalm.

Vorbereidingstijd: 10 min.
Bereidingstijd: - min.
Kooktijd: 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

Bechamelsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Veggies op kot

Ingrediënten

1 el bloem
50 g boter of margarine
1 eidooier
¼ l melk (soja-)
(- nootmuskaat)
- 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.

Smelt 25 g boter of margarine op een middelhoog vuur.
Voeg de bloem toe en meng het goed door de boter.
Voeg langzaam en onder voortdurend roeren met een garde de melk toe en laat het even koken.
Blijf het goed roeren.
Voeg peper, zout en evt. nootmuskaat naar smaak toe.
Voeg net voor het opdienen de rest van de boter of margarine toe (laat de saus niet meer koken).
Voeg op het einde nog de eidooier toe en roer de saus flink door tot je een romig geheel krijgt.

Bietensalsa.



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

Ingrediënten

150 g bieten, rode,
gekookte, geraspt
½ tl komijnzaad of -
poeder (djinten)
2 el korianderblaadjes
(1-2 el kwark of crème
fraîche)
1 el linzen, rode
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
½ tl peper, zwarte
1 tl venkelzaad of -
poeder

Bereiding.

Verhit de sesamolie en bak hierin de rode linzen.
Voeg het venkelzaad of -poeder en komijnzaad of -poeder toe en roer het goed door elkaar.
Pureer de linzen met de bieten, de korianderblaadjes, de zwarte peper en de zonnebloemolie.
Voeg eventueel de kwark of de crème fraîche toe en roer goed door.

16

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

Champignonroomsaus.



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

Ingrediënten

50 g boter, room-,
ongezouten
250 g champignons,
kastanje-
380 ml fond,
paddenstoelen-
250 g groente, soep-,
verse fijne
2 tn knoflook
250 ml room, slag-,
verse
3 el sherry, medium

- zeef

Bereiding.

Snijd de knoflook doormidden.
Verhit de helft van de boter in een steelpan en bak de soepgroente en knoflook zonder te kleuren op een laag vuur gedurende 3 min. Voeg de fond toe en breng het geheel tegen de kook.
Laat de smaak van de groenten op laag vuur 20 min. in de fond trekken, zonder deksel op de pan.
Schenk de fond door de zeef en vang het vocht op in een pan (de groenten hebben hun smaak afgegeven en worden niet meer gebruikt).
Breng de fond aan de kook en laat op een hoog vuur inkoken tot er nog 125 ml over is (ca. 10 min.).
Voeg de slagroom toe en laat op een middel-hoog vuur tot de helft inkoken; tot een egale saus (ca. 15 min.).
Snijd de champignons in kwarten.
Verhit ondertussen de rest van de boter in een koekenpan en bak de champignons op een middelhoog vuur 5 min.
Voeg de sherry toe en laat op een hoog vuur 3 min. verdampen.
Schenk de saus erbij.
Breng de saus op smaak met peper en zout en warm nog 2 min. door.

Tips:

Voor een saus zonder alcohol kun je 3 el sherry vervangen door 2 el citroensap.
Liever een iets minder zoete saus? Vervang de sherry dan door eenzelfde hoeveelheid droge witte wijn.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 350
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 22 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 11 g

Chili sojasaus.



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

Ingrediënten

2 el azijn, rijst-
2 el saus, soja
1 tl olie, Chili

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.

Citroensaus I.



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

Ingrediënten

½ citroen
5 el crème fraîche
1 tl mosterd, scherpe
- peper, grofgemalen

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

Bereiding.

Pers het sap van de citroen uit.
Meng de citroensap met de overige ingrediënten.
Bestrooi de saus met de peper.

Citroensaus met dille.



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

Ingrediënten

- aroma
50 g bloem
½ l bouillon van 1
vleeskruiden of
vegetarisch bouillon-
tablet of zelf gemaakt
van vlees of groente
3-4 el citroensap
1 tk dille, verse of 1 tl
dillezaad
50 g margarine of boter
- peper
- zout

Bereiding.

Smelt de margarine in een kleine steelpan en voeg onder goed roeren de bloem toe. Laat deze roux tenminste 3 min. op een laag gedraaide warmtebron staan. Schenk onder het roeren de bouillon met kleine hoeveelheden tegelijk in de pan. Blijf roeren tot een glad, gebonden saus ontstaat. Draai de warmtebron zeer laag en laat de saus 2-3 min. koken tot de bloem gaar is. Voeg naar smaak citroensap, aroma, zout en peper toe. Spoel de dille even onder stromend water af en sla het water uit de takjes. Neem de saus van de fornuis, knip de dille boven de steelpan in snippers en roer die voor het serveren door de saus.

Tips:

Deze saus kan bij gerechten van vlees, kip, vis, aardappelen, eieren en kaas worden gebruikt.

Maak van deze saus een eenpansgerecht door er in stukjes gesneden aardappelen door te roeren met blokjes kaas of plakjes hardgekookt ei. Geef er een rauwkostsalade bij. Ook als deksaus bij bloemkool of schorseneren voldoet deze saus uitstekend. Bij gebruik van dillezaad in plaats van vers dillegroen het zaad met de bouillon laten trekken en later uitzeven. Roer wat gehakte peterselie door de saus.

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

Cocktailsaus I.



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

Ingrediënten

½ el citroensap
5 el frietsaus
½ el sherry
7 el tomatenketchup
½ el whisky
5 el yogonaise

Bereiding.

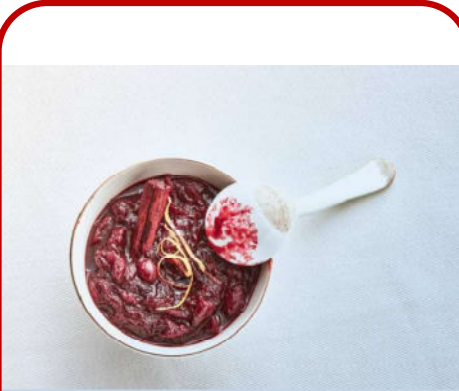
Doe alle ingrediënten in een kommetje en roer ze goed door elkaar.

Tips:

Voeg, bij gebruik van deze cocktailsaus voor visgerechten, 1-1½ tl dille toe.
Pas naar eigen smaak de verhoudingen eens aan.

Voorb. tijd: - min.
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

Cranberrysaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g cranberry's,
diepvries- (ontdood)
1 kaneelstokje
3 kruidnagels
75 ml port, rode
1 sinaasappel, pers-
100 g suiker, basterd-,
donkere
½ tl zout

- kom, vuurvaste

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Rasp de oranje schil van de sinaasappel en pers de vrucht uit.

Doe 1 tl sinaasappelrasp en 25 ml sinaasappelsap (per 8 personen) met de suiker, de port, kruidnagels, cranberry's, het kaneelstokje en het zout in een steelpan.

Laat onder af en toe roeren 15 min. zachtjes koken tot de saus is ingedikt.

Duw na 10 min. met de achterkant van een pollepel 2/3 van de cranberry's in stukjes. Proef de saus.

Is hij zuur, voeg dan wat extra suiker toe.

Laat iets afkoelen en verwijder het kaneelstokje en de kruidnagels met een lepel. Serveer de saus lauwwarm.

Deze saus wordt dikker naarmate hij verder afkoelt.

Tips:

Voeg eventueel wat water toe en verwarm de saus nog een beetje voor het serveren.

Lekker bij gebraden beenham.

Je kunt de cranberrysaus 2-3 dagen bewaren in een afgesloten pot in de koelkast.

Hij is lekker bij vlees, maar bijvoorbeeld ook bij yoghurt of kaas.

Dieetsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 el azijn (dragon-, witte
of rode wijnazijn)
1/2 tl mosterd
3-4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen

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.

Fonduesaus met olie en azijn.



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

Ingrediënten

1 el azijn, citroen-
melisse
- mierikswortel
1 tl mosterd
4 el olie
- peper, versgemalen
- peterselie
- room, slag-
1 ui
- zout

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.

Hak de ui fijn.
Hak de peterselie fijn.
Meng alle ingrediënten, met uitzondering van de room, goed.
Laat het mengsel een uur staan om te trekken.
Evt. bijkruiden.
Roer er wat stijfgeklopte slagroom door.

Frambozencoulis.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g frambozen
(diepvries)
50 g suiker, kristal-,
fijne
2 el water

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: 10 mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

glutenvrij
lactosevrij

Bereiding.

Deze vruchtensaus is heerlijk bij verschillende nagerechten. Van brownies tot panna cotta.

Doe de frambozen, de suiker en het water in een steelpan.
Breng de inhoud aan de kook en laat het 5 min. koken op een middelhoog vuur (roer regelmatig).
Neem de pan van het vuur en duw de fruitpuree door een bolzeef.
Vang de coulis op in een kommetje en laat het 30 min. afkoelen.
Serveer de coulis op kamertemperatuur.

Tips:

U kunt de coulis 2 dagen van tevoren bereiden.
Bewaar de coulis afgedekt in de koelkast.
Heel lekker bij frambozenbrownies.



Bolzeef

Frambozensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tip Culinair 1998

Ingrediënten

1/4 citroen, sap van
250 g frambozen
(diepvries)
25 g suiker, kristal-,
fijne

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.

Pureer en zeef de frambozen.
Breng de vruchtenpuree op smaak met
citroensap en poedersuiker.

Tip:

Vervang de frambozen eens door aardbeien
voor aardbeiensaus.

Ganache - chocoladesaus I.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: dr. Oetker.nl

Ingrediënten

300 g chocolade,
pure300 ml room, slag-

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 slagroom, let goed op dat het niet kookt!

Hak de chocolade in stukken.

Voeg de stukken chocolade toe aan de warme slagroom. L

aat het 1 min. staan en roer daarna tot de chocolade helemaal is opgelost.

Zet de ganache in de koelkast totdat het de gewenste dikte heeft (hoe langer de ganache in de koelkast staat, hoe steviger deze wordt).

Ganache – chocoladesaus II.



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

Ingrediënten

25 g boter
250 g chocolade, pure
1 dl room, slag-
1 el stroop, glucose-

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.

Ganache is een heerlijke roomchocolade. Bonbons, truffels en chocolade en veel andere heerlijkheden worden gevuld of afgewerkt met chocolade.

Een heel bijzondere en graag gebruikte samenstelling daarbij is die van ganache. Door toevoeging van room wordt de chocolade zachter en is daarmee veelzijdiger in gebruik. Smaaktechnisch blijkt het een heerlijk span. De receptuur kan onderling wat verschillen. Door toevoeging van meer slagroom of boter wordt het uiteindelijke resultaat minder stevig dan de ganache die gebruikt wordt om te glaceren.

Glucosestroop remt de kristallisatie en zorgt ervoor dat de ganache fijn van structuur blijft en daardoor zachter smaakt.

Hak de chocolade in kleine stukjes of smelt deze langzaam.

Breng de slagroom met de boter en glucosestroop aan de kook, neem de pan van het vuur en roer de pure chocolade erdoor. Zet de pan eventueel weer op een heel zacht vuurtje of een warmhoudplaatje om alle chocolade goed te laten smelten, maar let erop dat het geheel niet gaat koken.

Tips:

De warme ganache kan worden gebruikt om te glaceren.

Wanneer u de ganache enigszins laat afkoelen en deze licht losroert kunt u hem op smaak brengen met likeur en gebruiken als vulling of om taarten rondom mee te bedekken.

Ook is de afgekoelde ganache een prima basis voor bonbons die later met chocolade worden bedekt.

Gravlaxsaus – mosterddillesaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Porties: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vlam in de pan

Ingrediënten

2 el azijn
¼ tl dillegroen,
gedroogd
1 eierdooier,
losgeklopte
2 el mosterd
7 el olie
1 el suiker
¼ tl zout

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.

Doe alle ingrediënten in een kleine pot en sluit die af.
Schud krachtig tot alles goed is vermengd.

Tip:

Lekker bij zalm, vis in het zuur, gekookte kreeft of krab.

Gravlaxsaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Porties: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vlam in de pan

Ingrediënten

1 el azijn
3-4 el dille, fijngehakte
3 el mosterd
1 dl olie
- peper, witte
2 el suiker
- zout

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.

Mix de mosterd, suiker en azijn in een schaal.
Voeg stevig roerend, beetje bij beetje, de olie toe.
Voeg de dille, zout en peper toe.

Tip:

Lekker bij zalm, vis in het zuur, gekookte kreeft of krab.

Hete ketjapsaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinees-
Indische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Chinees-Indisch
kookboek

Ingrediënten

1 el azijn (of citroensap)
3 el ketjap benteng
manis
2 tn knoflook, uit de
knijper
2 el sambal oelek (of
sambal oelek met trassi)
- suiker
- zout

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 sambal fijn met de knoflook.
Voeg de ketjap en azijn toe met zoveel water
toe aan de sambal tot de saus de gewenste
dikte heeft.
Proef de saus.
Roer er naar smaak wat suiker en zout door.

Tip:

Lekker bij rijst(tafel)gerechten.

Hollandaisesaus.



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

Ingrediënten

3 el azijn, wittewijn-
250 g boter
1 citroen
4 eieren
1 tl peperkorrels
2 el water
1 mp zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
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 de boter op laag vuur.
Zet het vuur uit als de boter zich heeft verdeeld in een heldere bovenlaag (vet) en een troebele onderlaag (eiwitten).
Schenk voorzichtig de heldere bovenlaag in een kom.
Stop met schenken als de eiwitten mee komen. Het heldere deel heet geklaarde boter.
Zet dit apart tot gebruik.
Kneus ondertussen de peperkorrels met een mes.
Doe met de azijn, het water en het zout in een steelpan en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en laat in ca. 4 min. tot 1/3 inkoken.
Zeef het mengsel en zet apart.
Breng een laag water aan de kook in een pan waar een kom in past.
Splits de eieren en klop de eidooiers met 1 el water los in een vuurvaste kom (het eiwit wordt niet gebruikt).
Schenk het azijnmengsel bij de eidooiers en hang de kom in de pan.
Zorg ervoor dat de kom het water niet raakt. Klop ca. 5 min. met een garde tot een dikke saus.
De saus is goed als deze als een lint aan de garde blijft hangen.
Neem de kom van de pan en roer de geklaarde boter er druppelsgewijs door, blij kloppen.
Pers de citroen uit.
Breng de hollandaisesaus eventueel op smaak met peper, zout en 1 el citroensap.

Homemade chocoladesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

200 g chocolade, puur
5 eidooiers
150 g melk
350 g room
100 g suiker
1 vanillestokje

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.

Halveer het vanillestokje en schraap het merg eruit.

Breng de melk, room, de helft van de suiker en de vanille aan de kook.

Meng de rest van de suiker met de eidooiers. Schenk de kokende room voorzichtig op de eidooiers en roer goed door (beetje bij beetje, anders krijg je roerei).

Schenk het mengsel terug in de pan en gaar de saus, al roerend, zonder hem te laten koken.

Hak de chocolade en meng de chocolade door de saus.

Roer tot een gladde saus.

Serveer warm bij churros, roomijs of koekjes

Hot honey - vlamme honing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl,
DeThuischef.nl

Ingrediënten

2 tl chilivlokken
500 ml honing
2 pepers, rode

Bereidingstijd: 25-35
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.

Snijd de pepers grof (inclusief zaadjes).
Verwarm de honing samen met de pepers en
chilivlokken voor 20-30 min., zodat de pepers
kunnen mengen met de zoete honing.
Pak een kom en plaats daarop een fijne zeef.
Giet de honing in de zeef en laat deze ongeveer
30 min. afkoelen.
Is de honing afgekoeld? Giet deze dan in een
weckpot en plaats hem in de koelkast.



Jachtsaus met spek en champignons.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Snel~~
Bron:
GratisKookboek.be

Ingrediënten

10 spr bieslook
100 g champignons,
fijne
1 zk jachtsaus (Knorr)
75 g katenspek, plakjes
1½ dl wijn, rode, droge

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.

Veeg de champignons schoon met keukenpapier.
Snijd de champignons in dunne plakjes.
Snijd het katenspek in smalle reepjes.
Laat in een droge koekenpan het spek al omscheppend ca. 3 min. zachtjes bakken.
Voeg de champignons toe aan het spek.
Bak de champignons ca. 4 min. mee met het spek.
Voeg de wijn, 1 dl koud water en het sauspoeder toe aan de spek.
Breng het geheel al roerend aan de kook.
Laat de saus ca. 1 min. zachtjes doorkoken.
Knip de bieslook fijn boven de saus.

Tip:

Lekker bij varkensfiletlapjes, rosbeef, varkensfricandeau, ossenhaas, karbonade en kalfs- of varkensschnitzel.

Jagerssaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Philippe de Mornay

Ingrediënten

- boter, (echte), ongezouten, deels ijskoud
250 g champignons, in dunne plakjes
- citroensap
4 dl fond (kalfs- of wildfond)
- peper, zwarte, versgemalen
1 el peterselie, fijngenhakt
- sausbinder (optioneel)
2 sjalotjes, fijngesnipperd
4 dl wijn, droge witte of rode
- zout, zee-

Bereiding.

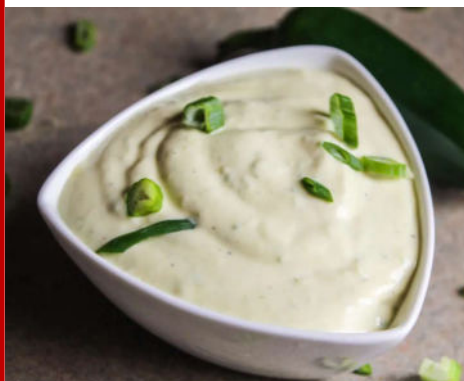
Verhit wat boter in een pan en fruit daarin de sjalot aan.
Blus af met de wijn en laat inkoken tot de helft.
Voeg de fond erbij en laat terug inkoken tot gewenste sausdikte (of lichtjes binden met sausbinder).
De saus eventueel zeven.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Bedruppel de champignonplakjes met citroensap en bak ze aan in boter.
Schep ze door de saus en laat alles nog 5 min. stoven.
Roer, van het vuur weg, enkele klontjes ijskoude boter door de saus tot de gewenste binding (niet meer laten koken).
Meng peterselie door de saus en dien onmiddellijk op.

Tips:

Geschikt voor bij rund-, kalf- en lamsvlees en uiteraard voor allerlei wildgerechten (zoals bij ree, haas en konijn) en gevogelte.
Vervang de champignons eens door eekhoortjesbrood, kastanjechampignons, etc. etc.
Vervang de witte wijn eens door witbier (vooraf uitgeschonken, zodat koolzuur en schuim verdwijnt).
Als men moet indikken, geen roux of maïzena gebruiken, omdat volgens het originele recept de saus helder moet blijven. Gebruik dan arrowroot (te vinden in een natuurwinkel).
In tegenstelling tot maïzena of roux, geeft arrowroot een kleurloos effect en blijft de saus helder.

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

Jalapeno koriander mayonaise.



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

Ingrediënten

2 el jalapenopeper-
reepjes
1 tn knoflook
15 g koriander, verse
1 el limoensap
6 el mayonaise
2 el olie, olijf-
- 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.

Pureer de jalapenopeper met de koriander (incl. steeltjes), knoflook en het limoensap in de keukenmachine of in een hoge kom met de staafmixer tot een groene pasta.

Meng de mayonaise erdoor.

Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Serveren als dip bij gamba's of andere lekkere dingen.

Katjangsaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Televizier culinair

Ingrediënten

1 el citroensap
2 el gembersiroop
- ketjap manis
4 tn knoflook
200 ml melk (of water)
2 el olie,
2 pepers, rode
1 pt pindakaas
1 tl trassi
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 260
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 de ui en de knoflook.
Snipper de ui en de knoflook heel fijn.
Maak de pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de pepers.
Snijd de pepers fijn.
Verhit de olie in een pan.
Fruit de ui, knoflook en pepers even aan in de olie.
Bak de trassi ca. 1 min. mee met de ui.
Voeg de pindakaas toe aan het ui-mengsel.
Voeg zoveel melk of water toe aan de pindakaas dat een mooie gladde saus ontstaat.
Breng de saus op smaak met gembersiroop, citroensap, ketjap en evt. zout.

Kerriemosterd.



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

Ingrediënten

3 el mosterd
1 el kerrie masala

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 volle eetlepels mosterd met de kerrie masala (of kerrie naar keuze).



Kerriesaus I.



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

Ingrediënten

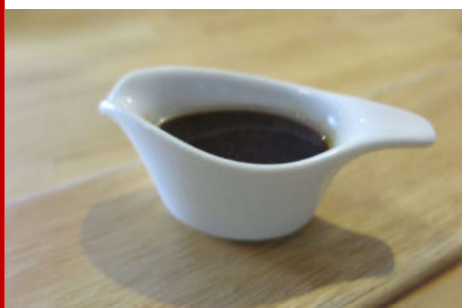
40 g bloem
45 g boter
3 dl bouillon, kippen-,
van tablet
1 el kerriepoeder
- tabasco of chilisaus

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 de boter, voeg de bloem en het kerriepoeder toe en laat ze 2 min. garen. Voeg de bouillon toe en breng die aan de kook. Roer de saus glad en laat nog 2-3 min. zachtjes koken. Breng de saus pittig op smaak met tabasco of chilisaus.

Ketjapsaus.



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

Ingrediënten

½ el azijn of citroen-sap
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.

Knoflookbotersaus.



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

Ingrediënten

1/8 tl bieslook, gehakte
1/2 kp boter, gesmolten
2 tn knoflook, uitgeperst
- kruidenzout, naar
smaak

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

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een steelpan.
Laat 1 min. koken, en dien de saus warm op.

Tip:

Lekker bij scrimp's.

Knoflooksaus.



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

Ingrediënten

2 tn knoflook
1 el kruiden, kruiden-
boter-
4 el mayonaise
2 el yoghurt
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.

Pers de knoflook uit boven de mayonaise en yoghurt.
Voeg snuffje zout en kruidenboter kruiden toe en roeren maar.
Zo maak je heel simpel een lekkere "verse" knoflooksaus.

Tip:

Het is natuurlijk nog lekkerder als je verse bieslook en peterselie in huis hebt, maar deze kruidenboter kruiden is een lekker alternatief.

Knoflookmayonaise met veel verse kruiden.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

2 tl citroensap
3 tn knoflook, fijn
gehakt of uitgeperst
– kruiden, gehakte,
verse, veel*
200 g mayonaise
3 tl mosterd, grove
– peper, zwarte, vers,
gemalen, veel

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Gebruik de saus als dipsaus bij gegrilde kipreepjes of als smeerseltje voor op het brood.

* (peterselie, bieslook, oregano, tijm, dille, basilicum, marjolein, salie en/of dragon (de laatste twee met mate); zorg dat de eerste twee er zeker bij zijn).

44

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

Knoflooktoppertje.



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

Ingrediënten

3 el bieslook, verse,
fijngehakt
2 tn knoflook
150 g mayonaise
2 el tomatenketchup

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 knoflook fijn.
Meng de knoflook met de mayonaise en de tomatenketchup.
Voeg de bieslook toe aan het sausje.
Breng het sausje op smaak met peper en zout.

Tip:

Lekker bij spareribs.

Koffie barbecue-saus.



Menugang: Saus
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Koffiebean.nl

Ingrediënten

½ kp azijn, cider-
2 el chilipoeder
½ kp espresso, sterke
1 kp ketchup, tomaten-
2 tn knoflook, gepeld en
geplet
2 el komijn, gemalen
2 el mosterd, hete droge
(gemengd met 1 el
warm water)
3 pepers, chili-, ontpit
2 el saus,
Worcestershire-
½ kp suiker, lichte
bruine
1 ui, gepeld en
fijngehakt (ca. 1 kp)

Bereiding.

Doe de sterke espresso, tomatenketchup, ciderazijn, bruine suiker, ui, knoflook, chili pepers, droge mosterd, Worcestershiresaus, komijn, en chilipoeder in een kleine pan. Roer het geheel goed door elkaar. Breng het mengsel aan de kook op een matig-hoog vuur. Verlaag het vuur en laat de saus gedurende 20 min. sudderen. Haal de pan van het vuur en laat de saus afkoelen. Pureer vervolgens de saus in een blender of keukenmachine.

Tips:

Gebruik de koffie barbecue-saus als marinade of als saus bij gegrilde of gebakken varkensvlees, rundvlees, of kip. De saus is ca. 2 weken houdbaar, mits deze is afgedekt en in de koelkast bewaard wordt.

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

Kruiden'boter'.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Susan Raterink

Ingrediënten

- knoflookpoeder
2 el mayonaise, light
- peper
- Provençaalse kruiden

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 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 ingrediënten tot een dikke saus.
Zet de saus 15 min. in de koeling (of nog beter de vriezer).

Kruidenbotersaus.



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

Kruidenbotersaus met Mon Chou.



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

Ingrediënten

2 el bieslook, fijn-
geknipte
1 tn knoflook
1-2 el melk
100 g Mon Chou
1 snf paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-
geknipte
- 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.

Roer de roomkaas glad met de melk.
Meng er de uitgeperste knoflook, de peterselie,
de bieslook, het paprikapoeder door.
Breng de saus op smaak met versgemalen
peper en zout.

Tip:

Lekker bij gepofte aardappelen.

Kruidenkwarksaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Koken in beeld

Ingrediënten

2 el citroensap
1 tn knoflook
4 el kruiden,
fijngesneden
(peterselie, kervel,
bieslook, dragon,
basilicum, etc.)
150 g kwark, magere
- peper, versgemalen
- peper, cayenne-
1 bk room, zure
1 sjalotje
1/8 l water
- Worcestershiresaus
- zout

Bereiding.

Roer de kwark met de melk en de zure room glad.
Pel het sjalotje.
Hak het sjalotje fijn.
Pel de knoflook.
Hak de knoflook fijn.
Roer de kruiden, knoflook en sjalotje door de kwark.
Breng de saus op smaak met citroensap, (cayenne)peper, Worcestershiresaus en zout.

50

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

Kruidenmosterd.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Hoeveelheid: 250 ml
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Lucinda Jenkins

Ingrediënten

200 ml azijn, milde
(wijnazijn of witte azijn)
1 tl kurkuma (toko)
85 g mosterdzaadjes,
bruine of gele (toko).
1 tl peperkorrels,
geplette, zwarte
60 g suiker, basterd-,
bruine
1 tl zout

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in de blender of keukenmachine.
Laat de blender even draaien.
Voeg nu, terwijl de machine draait, lepel voor lepel de azijn toe.
Als het goed is heb je nu een grove pasta.
Je kunt de machine langer laten draaien voor een fijnere saus.
Laat het geheel 20 min. rusten.
Lepel de mosterd over in een schone, luchtdichte pot.
Zet de mosterdpot in de koelkast.
Laat de mosterd minimaal 2 weken onaangebrouwen.

Tip:

Week de mosterdzaadjes een nacht in (wijn)azijn, dan kun je ze makkelijker fijn malen.

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

Kruidige bbq-saus.



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

Ingrediënten

1 el bieslook, verse
fijngesneden
1-2 tn knoflook, geperst
- peper
3-4 el yoghurt, Griekse
- 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 bieslook, knoflook en de yoghurt door elkaar.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Zet de saus een poosje in de koelkast, zodat de smaken goed mengen.
Garneer de saus met wat bieslook.

Tip:

Lekker bij kip, vlees en gepofte aardappel.

Kwarkmayo.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kasia Vermaire

Ingrediënten

1 bs bieslook
1 tl honing
1 tl kurkumapoeder
125 g kwark, Franse
(0% vet)
1 tl laospoeder
1 tl mosterd
- olie, olijf-
- 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.

Schep de kwark in een kom.
Roer d honing er door.
Roer er de specerijen door.
Snijd bieslook fijn en roer de bieslook door de
kwarkmayo.
Breng de mayo op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker bij bijv. rijst en broodpudding.

Labne.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Deen

Ingrediënten

500 ml yoghurt, volle
2 tl zout, zee-

- schone theedoek
- vergiet

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

Bereiding.

Leg de brandschone, uitgewrongen, natte theedoek in het vergiet boven een kom. Klop de yoghurt met het zeezout door elkaar en giet het in de theedoek. Dek de yoghurt af met een bord en laat het 1 nacht uitlekken in de koelkast. Schep de volgende dag de labne uit de doek in een afsluitbare bak.

Tips:

Lekker als dip met smaakmakers als dukkah of za'atar.
Bewaar de labne tot ca. 3 dagen in de koelkast.

Limoen-citroensaus met mint.



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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
2 limoenen, sap van
4 tl maïzena
10 muntblaadjes
100 g suiker
2 tl vanille-extract
2 dl 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 sap en het water in een geëmailleerde of roestvrijstalen pan en breng het aan de kook. Voeg de suiker en 8 muntblaadjes toe en roer tot het geheel weer aan de kook is.

Doe de maïzena en het vanille-extract in een kommetje en roer het met 3 el water los.

Giet dit mengsel al roerend bij het kokende sap tot het geheel licht is gebonden.

Zeef de saus en voeg er de laatste 2 fijn-gesneden muntblaadjes bij.

Laat de saus afkoelen en serveer de saus bij de rijst en/of broodpudding.

Limoensaus met munt.



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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
2 limoenen, sap van
4 tl maïzena
10 muntblaadjes
100 g suiker
2 tl vanille-extract
2 dl 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 sap en het water in een geëmailleerde of roestvrijstalen pan en breng het aan de kook.

Voeg de suiker en 8 muntblaadjes toe en roer tot het geheel weer aan de kook is.

Doe de maïzena en het vanille-extract in een kommetje en roer het met 3 el water los.

Giet dit mengsel al roerend bij het kokende sap tot het geheel licht is gebonden.

Zeef saus en voeg er de laatste 2 fijngesneden muntblaadjes bij.

Laat de saus afkoelen en serveer.

Tip:

Lekker bij bijv. rijst en broodpudding.

Loempiasaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Filipijnse
Hoeveelheid: 2½ dl
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2½ dl azijn
4 tn knoflook,
fijngesneden
½ tl peper
½ tl zout

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Serveer de saus bij de warme loempia's.

Madeirasaus.



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

Mangosaus.



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

Ingrediënten

2 el honing, vloeibare
½ mango
½ dl room fris (20%
vet)

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 2 mooie partjes van de mango.
Snijd de rest van de mango in stukjes.
Pureer de mangostukjes met behulp van een
staafmixer of wrijf het vruchtvlees door en
zeef.
Roer de room fris door de mangopuree.
Garneer de mangosaus met de honing en
mangopartjes.

Tip:

Lekker bij de BBQ.

Mayonaise.



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

Ingrediënten

2 tl citroensap
2 eierdooiers
2 tl mosterd, Dijon-
3 dl olie, mais-,
zonnebloem- of olijf-
1 snf peper, witte
1 snf suiker
2-3 drp Worcestersaus
- 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 eierdooiers met zout, witte peper, mosterd, enkele druppels citroensap en suiker in een schaalje goed door elkaar (klop altijd in dezelfde richting).

Gebruik er bij voorkeur een garde voor. Klop, als de specerijen zijn opgelost en het geheel goed gemengd is, de olie druppel voor druppel door het mengsel.



Voeg, zodra de massa romig begint te worden, de olie in een dun straaltje toe. Giet de rest van het citroensap erbij. Breng de mayonaise met de Worcestersaus op smaak.

Tips:

Varieer met het toevoegen van sambal, tabasco of knoflook.

Mierikswortelroom.



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

Ingrediënten

1-2 el mierikswortel,
geraspte (potje)
- peper
1¼ dl room, slag-
1 el sinaasappelschil,
geraspte
- zout

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

Bereiding.

Klop de slagroom lobbig.
Meng de slagroom met een snufje zout, een
snufje peper, sinaasappelschil en de
mierikswortel.

Tip:

Lekker bij gerookte zalm.

Milde harissa.



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

Ingrediënten

½ citroen, sap van
4 tn knoflook, geplet
1 tl komijnpoeder
(djinten)
1 tl korianderpoeder
(ketoembar)
- olie, olijf-
6 el olie, olijf-, extra
vergine
2 paprika's, rode,
gehalveerd
1 tl paprikapoeder,
gerookte of 1 tl
paprikapoeder
4 pepers, rode
4 tomaten, gehalveerd
1 tl zout

- keukenmachine
- jampot of weckpot,
schone

Bereiding.

Harissa is een pittige saus die wordt gebruikt bij couscous, rijst en merguez. Houd je niet zo van spicy en wil je een milde variant maken? Hier vind je het recept voor milde harissa.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Leg de paprika's, de pepers, de tomaten en de knoflook op een bakplaat en besprenkel alles met olijfolie.

Rooster dit ca. 15 min. in de oven.

Neem de bakplaat uit de oven en verwijder de vellen van de paprika en de steeltjes van de pepers.

Maal dit alles in een keukenmachine met het korianderpoeder, het komijnpoeder, 1 tl zout, het paprikapoeder, het citroensap en de olijfolie extra vergine tot een gladde puree.

Tips:

Lekker als dip bij brood of als smaakmaker in vlees- of groentegerechten.

Bewaar maximaal 2 weken goed afgesloten in een schone pot in de koelkast.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 15 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

Mosterd I.



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

Ingrediënten

125 ml azijn, wijn-, rode
3 el bier, stout- of
sinaasappelsap
2 tl kaneel, gemalen
½ tl ketoembar
50 g mosterdzaad, geel
50 g mosterdzaad, zwart
1 tl paprikapoeder
1 tl peperkorrels, zwarte
75 g suiker, basterd-,
licht bruine
1 tl zout, grof

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 droge ingrediënten in een food processor (staafmixer of vijzel kan ook) en mix tot dat het mosterdzaad een beetje gemalen is. Voeg de rode wijnazijn al roerend toe. Voeg tenslotte de stout toe en roer nog even kort. Doe de mosterd vervolgens in een schoon steriel potje en zet in de koelkast. Na een paar uur is de mosterd dikker geworden en kun je hem eten.

Mosterdsaus I.



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

Ingrediënten

1 el cider, droge (of ongezoet appelsap)
½ tl dragon, verse, gehakte
¼ kp mosterd, milde
- peper, cayenne-
1 el suiker, bruine
- 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.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Mostersaus IX.



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

Ingrediënten

50 g boter, koude, in klontjes
3 el cognac
3 dl kalfsfond (pot, 380 ml)
1 el mosterd

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 mosterd, cognac en fond zachtjes tot helft inkoken.
Roer in delen de boter door de mosterd (niet meer laten koken).

Mosterdsaus met kappertjes.



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

Ingrediënten

5 el kappertjes
3 el kervelblaadjes,
verse, fijngenhakt
4 el mayonaise
3 el mosterd, grove
- peper
250 g yoghurt, Griekse
- 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 kappertjes grof.
Meng de kappertjes met de overige ingrediënten.
Breng de saus met peper en zout op smaak.

Oud Hollandse uiensaus.



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

Ingrediënten

1 el azijn
1 el maïzena
2 el olie, olijf-
- peper
1 el suiker
3 uien, grote
- water, heet
- 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 olijfolie in een koekenpan.
Pel en snipper de uien, fruit ze in de hete olie (niet bruin laten worden) blijf roeren, voeg de suiker, peper, zout en azijn toe.
Meng de maïzena met een beetje water en gooi dat bij de uien, roer om en voeg dan zoveel heet water toe dat het onder staat.
Zachtjes laten pruttelen totdat bijna al het water verdampt is en een saus is ontstaan.

Tip:

Dit is een heerlijke saus voor bij de bruine bonen, witte bonen, en kapucijners. Maar ook bij een biefstukje. Een lekkere frisse groene salade smaakt er heerlijk bij.
Je kunt de saus verrijken door in plaats azijn, witte wijn azijn te gebruiken of witte wijn.

Pindasaus I.



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

Ingrediënten

- boter
- citroensap
- ketjap, scheutje
1 tn knoflook, uitgeperst
- melk, scheutje
2-3 el pindakaas
2 tl sambal
1 el suiker, bruine
1 uitje, klein, gesnipperd

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.

Fruit in een klein steelpannetje de ui in wat boter.

Roer er op een laag pitje voorzichtig de pindakaas door.

Voeg er, zodra de pindakaas is gesmolten, de ketjap, suiker, wat citroensap en sambal aan toe.

Voeg al roerend kleine scheutjes melk aan de pindasaus toe.

Breng de massa op de gewenste dikte.

Roer de knoflook door de pindasaus.

Pindasaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2006-08

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
2-3 el ketjap, zoute
1 tn knoflook
1 pk kokosmelk (200 ml)
2 el olie
- peper
1 pt pindakaas met stukjes noot (350 g)
½ tl trassi oedang (pakje à 25 g)
1 ui, gesnipperd

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.
Fruit de ui en de knoflook in de hete olie.
Verkruimel de trassi.
Strooi de trassi over het ui-mengsel.
Strooi de gemberpoeder over het ui-mengsel.
Roer de pindakaas door de gefruite ui.
Schenk, al roerend, scheut voor scheut de kokosmelk bij de pindakaas.
Schenk, al roerend, scheut voor scheut 150 ml water bij de pindakaas.
Breng de saus zachtjes aan de kook.
Breng de saus op smaak met ketjap en peper.
Serveer de pindasaus direct.

Pindasaus III.



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

Ingrediënten

2 el chilisaus, zoete
125 ml melk, kokos-
1 el olie
125 g pindakaas
2 el sojasaus
1 ui

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 fijn.
Verwarm olie in een koekenpan en fruit hierin de ui glazig.
Draai het vuur laag en voeg de sojasaus, kokosmelk en chilisaus toe.
Roer het geheel goed door elkaar en voeg dan de pindakaas toe terwijl je goed blijft roeren.
Meng het geheel totdat er een glad mengsel ontstaat.
Serveer de pindasaus bij saté, nasi of bami!

Pindasaus XIII.



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

Ingrediënten

1 pt pindakaas
2 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 tl sambal
1 el suiker, bruine
2 gls 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 alle ingrediënten in een pan.
Breng de inhoud van de pan langzaam aan de kook.
Blijf roeren totdat de saus gebonden is.
Als de saus te dik is, dan kan men er nog wat water aan toe voegen.

Pittige ketjapsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Het grote Indische kookboek

Ingrediënten

½ fls barbecuesaus (250 ml)
3 el kaas, pinda-
1 dl ketjap
- sambal oelek, naar smaak

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

Bereiding.

Roer de barbecuesaus, pindakaas en ketjap in een steelpan door elkaar.
Verwarm dit mengsel zachtjes tot de pindakaas is opgelost.
Laat de saus afkoelen en breng hem op smaak met sambal oelek.

Pittige uiensaus.



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

Ingrediënten

3 el boter
½ l bouillon,
geconcentreerde
2 tn knoflook, geperst
- peper, versgemalen
500 g uien, gesnipperd
½ l wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter en sudder hierin de uien en de knoflook gedurende 5 min.

Roer goed, zodat ui en boter goed vermengd worden.

Voeg dan de witte wijn en de bouillon toe.

Laat het mengsel, zonder deksel, op een klein vuurtje zolang borrelen dat én de bouillon én de wijn bijna zijn ingekookt.

Het is de bedoeling dat er een soort ingedikte uienbrei overblijft, waar nog iets vocht, maar veel smaak aan zit.

Kruid evt. wat na met zout en versgemalen peper.

Pittige yoghurt-korianderdip.



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

Ingrediënten

1 tl garam masala
2½ cm gember, geschild
1 el koriander, verse
fijngesneden
1 tn knoflook, geperst
1 limoen
- peper
2 pepers, groene,
fijngesneden
300 ml yoghurt, Griekse
- zout

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.

Snijd het steeltje van de groene peper.
Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten.
Snijd de pepers, knoflook, gember en het korianderblad fijn.
Doe ze over in een kom en meng met de yoghurt en garam masala.
Breng op smaak met zout, peper en limoensap.

Tip:

Deze dip is aan de grove kant, met een lekkere bite.

Houdt u meer van een gladde saus, pureer de saus dan even kort met de staafmixer.
In plaats van groene pepers kunt u ook rode pepers gebruiken.

Pizzasaus.



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

Ingrediënten

2 tn knoflook
1 tl kruiden,
Provençaalse
2 el olie, olijf-
- peper
4 tomaten, grote
2 uien, kleine

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.

Snipper de uien.
Pers de teentjes knoflook uit.
Bak ze 2 min. op een laag vuur in de olijfolie.
Voeg de gehakte tomaten en de kruiden toe.
Laat de saus ongeveer 15 min. pruttelen tot hij dik is.
Breng de saus op smaak met (versgemalen) peper.
Verdeel de saus over de pizzabodem.

Puree de l'ail - knoflookpuree.



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

Ingrediënten

¼ l bouillon, lams- (of droge witte wijn)
2 el crème fraîche
4 bol knoflook
- peper, witte, versgemalen
6 el room
- suiker
- zout

Bereiding.

Trek de tenen los van de bolletjes knoflook.
Pel de teentjes knoflook.
Halveer de teentjes knoflook.
Verwijder de kiempjes van de knoflook.
Breng de knoflook met vers koud water in een pan op een hoog vuur aan de kook.
Giet de knoflook af.
Herhaal dit proces nog ca. 6 keer tot de tenen zacht zijn.
Prak de tenen knoflook fijn.
Laat de bouillon (of de wijn) met de room onafgedekt op een matig vuur tot 2 el inkoken.
Klop de knoflookpuree en de crème fraîche door de bouillon.
Breng de saus op smaak met zout, peper en evt. suiker.

Tip:

Heerlijk bij lamsvlees.

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

Remouladesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Adrie Bijker

Ingrediënten

1 el azijn, blanke
1 kblk ansjovisfilet, in
olijfolie
4-6 augurken
(afhankelijk van de
grote)
12 spr bieslook
2 kl kappertjes
4 el mayonaise
3 kl mosterd
1 kl paprikapoeder
- peper, versgemalen
10 g peterselie, krul-
2 tl saus,
Worcestershire-
1 kl tabasco
1 ui, middelgrote

Bereiding.

Snijd alle ingrediënten zo fijn mogelijk.
Meng alle ingrediënten (incl. de olie van de
ansjovis) door de mayonaise.
Breng de saus op smaak met peper uit de
molen.
Dek de saus af en zet hem in de koelkast.

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

Roedjaksaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Melanie Abbink

Ingrediënten

1 el azijn
200 g goela djawa (of donkerbruine basterdsuiker)
1½ el pasta, tamarinde-
1 el sambal manis
2 dl 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.

Breng de tamarinde, de goela djawa, de sambal, de azijn en het water, al roerend, zachtjes aan de kook.
Laat de saus ca. 5-8 min., af en toe roerend, zachtjes pruttelen.
Laat de saus afkoelen (hij moet dan wat stroperig worden).

Tip:

Je kunt de saus ook gebruiken door een fruitsalade (bijv. als bijgerecht bij een rijsttafel).
Doe de saus dan pas op het laatst door het fruit. anders wordt het waterig.

Salsa.



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

Ingrediënten

2 tl aardappelzetmeel
2 el azijn
2 stgl bleekselderij, in
blokjes gesneden
½ komkommer, in
blokjes gesneden
2 tk koriander, verse,
gehakt
2 pepers (Jalapeños)
2 el suiker
1 blk tomaten, gepelde
2 uien, 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.

De gepelde tomaten in de keukenmachine (of met staafmixer) pureren.
De gepureerde tomaten in een pan doen.
De tomaten aan de kook brengen.
De pepers, ui en bleekselderij toevoegen aan de tomatenpuree.
Laat het mengsel 5 min. zachtjes koken.
Voeg de azijn, suiker en zout toe aan het mengsel.
Bind de saus met de aardappelzetmeel.
Laat de saus afkoelen.
Voeg de komkommer en de koriander toe aan de saus.

Tip:

Een heerlijke saus voor bij gemengde groenten.

Satésaus.



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

Ingrediënten

1 tl gember, geraspte
2 el ketjap manis
400 ml melk, kokos-
4 el pindakaas
½ tl sambal

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 pindakaas met de kokosmelk, de sambal, de gember en de ketjap goed door elkaar.

Warm de saus al roerend rustig op in een pannetje.

Satésaus (natriumarm) II.



Bereiding.

Meng bovenstaande ingrediënten door elkaar en laat deze even koken.

Indien u de saus te dik vindt, kunt u nog een beetje water of ketjap toevoegen.

81

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Universitair
Medisch Centrum
Groningen

Ingrediënten

1 snf gemberpoeder
1 el ketjap, natriumarm
3 el pindakaas,
natriumarm
1 tl sambal
3 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

Sauce Aurora.



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

Ingrediënten

6 el crème fraîche
1 el ketchup
1 mp peper, cayenne-
- whisky
- 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 crème fraîche, de ketchup en een scheutje whisky.
Voeg een snufje zout en de cayennepeper toe.

Sauce remoulade - remouladesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: De Franse keuken

Ingrediënten

1 tl ansjovispasta
2 augurkjes, fijnggehakt
1 el dragon,
fijngesneden
1 el kappertjes
1 el kervel, fijngesneden
½ l mayonaise
1 el mosterd
1 el peterselie,
fijngesneden

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.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Scorothalia me yaourti - knoflooksaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Receptjes.com

Ingrediënten

1 tn knoflook
1/2 komkommer
1 el munt, fijngeknipt
1 el olie, olijf-
- peper
1 sjalotje
3 dl yoghurt, Griekse
- 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.

Schil de komkommer.
Rasp de komkommer grof.
Laat de komkommer uitlekken.
Snipper het sjalotje.
Snipper de knoflook.
Roer het sjalotje en knoflook door de Griekse yoghurt.
Breng de yoghurt op smaak met zout, peper en olijfolie.
Roer de munt door de saus.
Schep de saus door de komkommer.
Laat de saus minstens 1 uur intrekken.

Tip:

Lekker bij stokbrood met boter of als broodbeleg bij soep.

Tartaarse mayonaise.



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

Ingrediënten

**1 el bieslook, fijn-
gesneden**
1 km mayonaise
2 tl mosterd

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.

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.

Snijd 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.



Tomate vierge - tomatensaus.



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

Ingrediënten

10 basilicumblaadjes,
verse
3 tn knoflook
4-5 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
- suiker
1 kg tomaten, zomer-,
rijpe
- 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 tomaten onder de koude kraan.
Verwijder de kroontjes, zaad en zaadlijsten van de tomaten.
Pel de tenen knoflook.
Halveer de tenen knoflook.
Verwijder de kiempjes van de knoflook.
Pureer de tomaten (houd 1 stevig exemplaar achter) met knoflook en olijfolie in een keukenmachine.
Breng de puree op smaak met peper, zout en suiker.
Snijd het vruchtvlees van de achtergehouden tomaat in blokjes.
Spoel de basilicumblaadjes af onder de koude kraan.
Dep de basilicumblaadjes droog.
Knip de basilicumblaadjes met een schaar in reepjes.
Roer de blokjes tomaat met de basilicum door de puree.
Laat de puree minstens 12 uur afgedekt op kamertemperatuur trekken.

Tip:

Serveer de puree op kamertemperatuur bij gevulde courgettebloemen, gefrituurde courgettebloemen of koude vis- of vleeschotels.

Tomatensaus I.



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

Ingrediënten

1 hv basilicum, verse
3 tn knoflook
- olie, olijf-, extra virgin
- peper
1 kg tomaten - zout
50 g tomatenpuree
1 ui

hv = handvol

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, knoflook en basilicum fijn.
Snijd de tomaten in vieren.
Verhit een flinke scheut extra virgin olijfolie in pan.
Voeg de ui en knoflook toe en bak ze even op laag vuur.
Voeg de tomaten en basilicum toe, zet het vuur iets hoger en laat het geheel doorpruttelen.
Blijf goed roeren, zodat alle tomaten zacht worden.
Terwijl je blijft roeren, kun je de tomaten aandrukken met een pollepel, zodat ze uit elkaar vallen.
Voeg de tomatenpuree toe als de tomaten helemaal zacht zijn geworden (na ongeveer 30 min.).
Roer dit goed door elkaar.
Voeg wat zout en peper toe naar smaak.
Als laatste kun je het geheel zeven.
Gebruik hiervoor een zeef met wat grotere gaten (of een fijn vergiet).
Druk de saus voorzichtig aan.
Houd je van een dikkere saus?
Dan is het zeven niet per se nodig, misschien wel beter om de tomaten dan eerst te ontvellen.

Tip:

Je kunt hem aanvullen met verschillende groenten, zoals wortels, of je maakt er een Bolognaisesaus van met gehakt. Serveer met je favoriete pasta!
De saus is ook te gebruiken als tomatensaus voor je zelfgemaakte pizza.

Tomatensaus met chorizo.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zeven laatste strohalmen

Ingrediënten

150 g chorizo, gesneden
2 el peterselie, verse, fijngesneden
2 blk tomaten (à 400 g)
1 ui, grote, gesnipperde

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 lekkerste tomaten voor een tomatensaus zijn verse zondoorstooftomaten van de koude grond, donkerrood en friszoet. De allerlekkerste hebben ze misschien wel in Italië, maar ga ze daar maar eens vandaan plukken. Omdat het niet altijd zomert voor deze saus de op een na beste keuze: Italiaanse tomaten uit blik. Spotgoedkoop en altijd op voorraad te houden.

Snijd de plakjes chorizo fijn en bak ze in een droge braadpan op een laag vuur wat uit. Voeg de ui toe.

Voeg de tomaten en het sap toe als de ui glazig begint te worden (er wat doorzichtiger uit is gaan zien).

Laat het geheel, minstens een half uur, zachtjes pruttelen en indikken.

Geen deksel op de pan dus.

Maak eventueel de grote stukken tomaat wat fijn met een lepel.

Voeg vlak voor het opdienen de peterselie toe.

Tip:

Serveer de saus met beetgare macaroni of spaghetti, geraspte (Parmezaanse) kaas en een frisse salade.

Toum - Libanese knoflook saus.



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

Ingrediënten

1 l bieslook, fijngehakt
45 ml citroensap
12 tn knoflook, gepeld
375 ml olie, arachide- of
zonnebloem-
½ tl 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.

Halveer de teentjes knoflook en verwijder de (groene) kern.
Pers de teentjes en meng ze met 1/2 tl zout.
Giet het mengsel met 1 el citroensap en 1 el koud water in een kleine blender of mengbeker en pureer het glad.
Giet er al malend 75 ml arachide- of zonnebloemolie bij (tot een gladde saus).
Giet er al malend voorzichtig om en om in delen 300 ml olie en 30 ml citroensap (of 30 ml koud water) bij (tot een gladde saus).
Bestrooi de saus met een beetje fijngehakte bieslook.

Tzatziki - komkommer-knoflook saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Hoeveelheid: 300 g
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Fingerfood-tapas

Ingrediënten

4 tn knoflook, uitgeperst
1 komkommer
(5 bld munt, verse òf dille)
1 el olie, olijf-
1 el peterselie
- peper
1 pk yoghurt, volle
1 tl zout
- 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.

De welbekende komkommer-knoflook saus die zo rijkelijk wordt geserveerd bij Griekse vleesgerechten.

Deze saus is ook niet te versmaden op een stukje (geroosterd) stokbrood.

Leg een theedoek in een grote zeef.

Giet de yoghurt in de zeef.

Zet de zeef op een kom.

Laat de yoghurt mi. 8 uur (òf 1 nacht) in de koelkast uitlekken.

Gooi het lekvocht weg.

Doe de dikke yoghurt in een schaal.

Rasp de komkommer in de zeef.

Meng de komkommer met 1 tl zout.

Laat de komkommer-rasp 1 uur uitlekken.

Spoel de komkommer af.

Druk het resterende vocht uit de komkommer.

Meng de yoghurt, komkommer, knoflook, in stukjes gehakte munt òf dille, olijfolie en peterselie goed door elkaar.

Laat de saus min. 1 uur staan.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Roer de tzatziki voor het serveren even om.

Tip:

Tzatziki is, afgedekt in de koelkast, 3-4 dagen houdbaar.

Uiencompote.



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

Ingrediënten

4 el marmelade,
sinaasappel-
¼ tl pimentpoeder
½ dl sherry, medium dry
1 ui, grote

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

Bereiding.

Pel de ui en snijd hem in ringen.
Scheep de ui, de marmelade, de sherry en het
piment in een steelpan door elkaar,
Laat dit op zacht vuur ca.8 min. zachtjes koken.

In de magnetron:

Scheep de ingrediënten voor de compote in een
magnetronschaaltje door elkaar.
Verhit de compote, afgedekt, 3-4 min. op vol
vermogen.

Uiensaus.



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

Ingrediënten

2 el azijn
35 g bloem
40 g boter
5 dl bouillon
- peper, versgemalen
1 ui, grote, in lange
dunne reepjes
- zout

Bereidingstijd: 15-20
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.

Smelt de boter en fruit de ui zonder dat deze kleurt.
Voeg de bloem toe en laat het even garen.
Voeg dan de bloem in kleine hoeveelheden toe, zodat je een gladde saus krijgt.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.

Velouté – witte basissaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Rob 's budget menu's

Ingrediënten

50 g bloem
40 g boter
 $\frac{3}{4}$ l bouillon, gevogelte-, koude
1 laurierblad
1 mp peper, witte
40 g sjalotjes, fijngesneden
 $\frac{1}{4}$ l slagroom
40 ml wijn, witte, droge
1 tl 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.

Fruit de sjalotjes in de boter glazig.
Voeg de bloem toe aan de boter.
Laat de bloem, al roerende met een houten lepel, 10-15 min. mee-fruïten (niet bruin laten worden).
Voeg de koude bouillon er beetje voor beetje aan toe.
Roer het geheel met een garde roeren zodat er geen klonters ontstaan.
Laat de saus bij matige hitte ca. 30 min. zacht koken.
Voeg de witte wijn, room en laurierblad toe.
Zeef de saus na 15 min. door een doek.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Deze saus kunt u zo gebruiken of verder afwerken naar keuze.

Variatietip:

U krijgt een bruine basissaus door de bloem lichtbruin tot bruin te fruïten.

Vermouthsaus (voor kipgerechten).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 2½ dl
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Toesy Donskoy

Ingrediënten

½ kp olie, sla-
1/8 tl peper
3½ kp vermouth, droge
1 tl zout

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

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een glazen schroefdekselpot.
Schud de pot tot alles goed is vermengd.
Zet de pot in de koelkast tot de saus wordt gebruikt.
Schud de pot nogmaals vóór het gebruik.

Vinaigrettesaus I.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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, fijngeknipte (bieslook, bladselderij, kervel, peterselie of venkel)
- uitje, gesnipperd
- uitjes, zilver-, kleingesneden

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

Woksaus 'Hens Kromme'.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: ± 2½ dl
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Hens Kromme

Ingrediënten

3 cm gember, verse,
geschild en in dunne
plakjes
2 tn knoflook, in plakjes
50 ml mirin (Japanse
rijstwijjn, fles 500 ml)
100 ml sojasaus,
Japanse (flesje 250 ml)
100 g suiker, basterd-,
lichtbruine

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

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een steelpan.
Breng de inhoud langzaam aan de kook.
Laat op een laag vuur 15 min. zachtjes inkoken.
Zeef de saus.

Yoghurtmayonaisesaus voor de barbecue.



Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- currypoeder
½ el honing
15 g mayonaise
15 g yoghurt

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

Zalmmayonaise.



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

Ingrediënten

6-7 el mayonaise
2 tk peterselie
1 sjalotje
60 g zalmsnippers,
gerookte

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 mayonaise in een kom.
Snijd de peterselie en de zalmsnippers heel fijn.
Snijd de sjalot fijn.
Meng alle ingrediënten door de mayonaise.

Zoetzure gembersaus.



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

Ingrediënten

4 el azijn
1 el bakgember, gehakte
2-3 cm gemberwortel
1 el ketjap
1 tl maïzena
4 el suiker, witte
2 dl water, warm

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
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 zo dun mogelijk.
Rasp de gemberwortel.
Meng de gemberwortel met de suiker.
Verwarm de suiker al (voorzichtig) roerend in een pan met dikke bodem, tot karamel (de karamel moet goudgeel van kleur zijn).
Haal de pan van het vuur.
Voeg het warme water bij de karamel.
Brenge de massa, al ze niet meer schuimt, opnieuw aan de kook.
Laat het mengsel zachtjes koken tot alle karamel is opgelost.
Voeg de azijn en de ketjap toe aan het mengsel.
Meng de maïzena aan met wat water.
Bind de saus met de aangemengde maïzena.
Roer tenslotte de bakgember door de saus.

Tips:

Deze saus wordt gegeten bij gebakken vis, maar ook bij saté, babi en geroosterd varkensvlees.
In de koelkast bewaard blijft ze ca.2 weken goed.

Zoetzuur pikant sausje.



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

Zuringsaus.



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

Ingrediënten

3 el azijn, wittewijn-
250 g boter
1 citroen
4 eieren
1 tl peperkorrels
2 el water
1 mp zout
50 g zuringblaadjes,
fijngehakte

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
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 de boter op laag vuur.
Zet het vuur uit als de boter zich heeft verdeeld in een heldere bovenlaag (vet) en een troebele onderlaag (eiwitten).
Schenk voorzichtig de heldere bovenlaag in een kom.
Stop met schenken als de eiwitten mee komen. Het heldere deel heet geklaarde boter.
Zet dit apart tot gebruik.
Kneus ondertussen de peperkorrels met een mes.
Doe met de azijn, het water, het zout en de zuringblaadjes in een steelpan en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en laat in ca. 4 min. tot 1/3 inkoken.
Zeef het mengsel en zet apart.
Breng een laag water aan de kook in een pan waar een kom in past.
Splits de eieren en klop de eidooiers met 1 el water los in een vuurvaste kom (het eiwit wordt niet gebruikt).
Schenk het azijnmengsel bij de eidooiers en hang de kom in de pan.
Zorg ervoor dat de kom het water niet raakt.
Klop ca. 5 min. met een garde tot een dikke saus.
De saus is goed als deze als een lint aan de garde blijft hangen.
Neem de kom van de pan en roer de geklaarde boter er druppelsgewijs door, blijf kloppen.
Pers de citroen uit.
Breng de hollandaisesaus eventueel op smaak met peper, zout en 1 el citroensap.

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bl	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bd	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)
fl	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
jgl	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

