



Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

Kruidenmengsels
(Carta2016-GeertH)

Inhoudsopgave.

Appeltaart kruiden
Apple-pie spice
Baharat
Baharat - (Turks)
Bami & Nasi kruidenmix
Barbecue kruiden
Barbecue kruiden Aussi style
Barbecue kruiden groenten
Barbecue kruiden Texas style
Berbere
Boerenkool kruiden
Bruschetta kruidenmix
Bruschetta recept semplice broodje
Cajun kruiden
Cajun kruiden - eenvoudig.
Cajun kruiden - uitgebreid.
Cajun kruiden uit Louisiana-1
Cajun kruiden uit Louisiana-2
Cajun kruiden uit Louisiana-3
Cajun kruidenmix
Cajun seasoning
Chermoula kruiden
Chili con Carne kruiden
Chilipoeder
CousCous kruiden-1
Couscous kruiden-2
Dukkah noten- en kruidenmix
Fajita kruidenmix-1
Fajita kruidenmix-2
Garam masala "New Delhi"
Garnalen kruiden
Gehakt kruiden
Gehakt kruiden ZONDER ZOUT
Glühwein kruiden
Gomasio mix of sesamzout WIT
Gomasio mix of sesamzout ZWART
Goulash kruiden-1
Goulash kruiden-2
Griekse kruiden
Gyros kruiden + bereiding vlees
Gyros kruiden-1
Gyros kruiden-2
Hamburger kruiden
Harissa kruiden
Hutspot kruidenmix
Inmaak- of pekel kruiden + recept augurken
Italiaanse kruiden-1
Italiaanse kruiden-2
Jamaicaanse Jerk
Kerrie poeder (Brits)
Kerrie poeder-1
Kerrie poeder-2
Kibbeling kruiden
Kiip kruiden Marokaans
Kip kruiden Thais
Kip kruiden-1
Kip kruiden-2
Kip kruiden-3
Köfte kruidenmix
Kruiden mix
Libanese kruidenmix-1
Libanese kruidenmix-2

Madras kerrie
Madras kruiden mengsel
Mexicaanse kruiden
Oregano zout
Paella kruidenmix
Pangasius kruiden
Piri-piri kruidenmix
Pizza kruiden
Provençaalse kruiden Â– Herbes de provence
Râs al hânout basis & uitgebreid
Râs al hânout-1
Râs al hânout-2
Râs al hânout-3
Schol kruiden
Shoarma kruiden
Shoarma kruiden ZONDER ZOUT
Speculaas kruiden-1
Speculaas kruiden-2
Suya mako – (Boerkina Faso)
Taco kruiden-1
Taco kruiden-2
Taco kruidenmix ZONDER ZOUT
Tandoori kruidenmix marinade
Tex-Mex kruidenmengsel
Tikka Masala kruidenmix
Tilapia kruiden
Vier kruiden poeder (Quatre Épices)
Vijf & Zeven kruiden mengsel
Vijf kruiden poeder-1
Vijf kruiden poeder-2
Vindaloo kruiden
Vis kruiden "Seafood seasoning"
Vis kruiden-1
Zalm kruiden
Zeewolf kruiden
Zoutvrije kruidenmix

Appeltaart kruiden

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Taart	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 1 appeltaart:

- 2 tl kaneelpoeder.
- 1 tl nootmuskaat (gemalen).
- 1/3 tl gemberpoeder (djahé)

Bereiding

Apple-pie spice

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Amerikaanse	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Kooktips.com			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl knoflookpoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- 2½ tl paprikapoeder
- 1 tl cayene peper
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl geroogde tijm of rozemarijn
- 1 tl uienpoeder
- 2 tl zout

Bereiding

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Baharat

Menugang -		Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Noord Afrikaans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 2 el gemalen zwarte peper
- 2 el paprikapoeder
- 2 el gemalen komijn
- 1 el gemalen koriander
- 1 tl gemalen kaneel
- 1 tl nootmuskaat
- 1 tl gemalen kaneel
- ½ tl gemalen kardamom

Bereiding

Baharat is een Noord-Afrikaanse kruidenmix die ook gebruikt wordt in Libanon, Syrië, Israël en Jordanië. Baharat betekent gewoon "specerij" in het Arabisch.

Baharat kan veelzijdig worden gebruikt in de keuken.

Meng 1 a 2 flinke theelepels met wat olijfolie en je kunt er allerlei vleessoorten mee inwrijven.

Even laten intrekken en gereed.

Zoals de meeste andere specerijenmelanges in het Original Spices assortiment bevat baharat geen zout.

Dat maakt het gebruik een stuk eenvoudiger.

Zout kan altijd achteraf aan het gerecht worden toegevoegd.

Dit mengsel wordt vaak gebruikt voor het kruiden van lamsvlees, maar is een all-purpose smaakmaker voor vis, kip, rundvlees, tomaten sauzen en soepen.

Baharat - (Turks)

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 2 el gemalen zwarte peper
- 2 el gemalen komijn
- 1 el gemalen koriander
- 1 el gemalen munt
- 1 el gemalen kruidnagel
- 1 tl nootmuskaat
- ½ tl gemalen kardemom
- mespuntje gemalen kaneel

Bereiding

Baharat kan veelzijdig worden gebruikt in de keuken.

Meng 1 a 2 flinke theelepels met wat olijfolie en je kunt er allerlei vleessoorten mee inwrijven.

Even laten intrekken en gereed.

Zoals de meeste andere specerijenmelanges in het Original Spices assortiment bevat baharat geen zout.

Dat maakt het gebruik een stuk eenvoudiger.

Zout kan altijd achteraf aan het gerecht worden toegevoegd.

Dit mengsel wordt vaak gebruikt voor het kruiden van lamsvlees, maar is een all-purpose smaakmaker voor vis, kip, rundvlees, tomaten sauzen en soepen.

Bami & Nasi kruidenmix

Menugang -

Keuken Indonesisch

Bron tallsay.com

Soort Mengen & Vijzelen

Type Bami & Nasi

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

Voor 8 personen:

- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl laos (Thaise gember)
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl chilipoeder
- ½ tl ketoembar (korianderzaad)
- ½ tl sereh (citroengras)
- ½ tl koenjit (kurkuma)
- ½ tl djinten (komijnzaad)
- ¼ tl kaneel
- 2 tl fijn zeezout



Bereiding

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

De kruiden kunnen droog een jaar bewaard worden in een afgesloten pot.

Barbecue kruiden

Menugang	-	Soort	Mengen & Malen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 tl (zee-)zout
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl zwarte peper
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl rozemarijn, zeer fijn gehakt
- 1 tl komijn

Bereiding

Bovenstaande hoeveelheden leveren ongeveer 2 el barbecuekruiden op, genoeg voor ongeveer 2 kg vlees

Barbecue kruiden Aussi style

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Australië	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	taalsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl knoflookpoeder
- 2 tl uienpoeder
- 1 tl gemalen zwarte peper
- 1 tl gedroogde tijmbladeren
- 1 tl gemalen, gedroogde rozemarijnbladeren
- 1 tl gedroogde oreganobladeren
- 1 tl gedroogde saliebladeren
- 1 tl selderij poeder
- 1 tl zoete paprikapoeder
- 2 tl gemberpoeder
- ½ tl cayennepeper
- 1 tl citroengras poeder
- 2 tl zeezout

Bereiding

De Australische keuken is sterk beïnvloed door de Griekse en de Italiaanse immigranten. Dat zie je terugkomen in de kruiden die gebruikt worden.

Bereiden kruidenmengsel:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden. Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Barbecue kruiden groenten

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 1 tl gemalen zwarte peper
- 1 tl gedroogde tijmbladeren
- 1 tl gemalen, gedroogde rozemarijnbladeren
- 1 tl gedroogde saliebladeren
- 1 tl gedroogde dragonbladeren
- 1 tl gedroogde oreganobladeren
- Olijfolie

Bereiding

Voor barbecuegroenten dien je de kruiden eerst te mengen met olijfolie en daarna met een bakpenseel aan te brengen.

Bereiden kruidenmengsel:

Neem een bij voorkeur granieten en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Meng de kruiden vervolgens met de olijfolie

Barbecue kruiden Texas style

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen komijn
- 2 tl gedroogde tijmbladeren
- 1 tl gemalen zwarte peper
- 1 tl zeezout
- 1 tl mosterdpoeder
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl bruine basterdsuiker



Bereiding

De barbecuekruiden kunnen als dry rub (inwrijven rauw vlees met kruiden) van het vlees worden gebruikt.

Of eerst worden gemengd met olijfolie om zo het vlees een aantal uren te marinieren.

Bereiding:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Berbere

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken Ethiopië	Type -	Slank	Nee
Bron www.smulweb.nl		Sterren	

Ingrediënten

- 4 tl cayennepeper (of meer naar smaak),
- 2 tl fenegriekzaad
- 2 tl gemberpoeder
- 2 tl kaneelpoeder
- 2 tl kardamompoeder
- 2 tl zwarte peperkorrels
- 1 tl zout
- mespunt nootmuskaat
- 4 tl komijnzaad
- 3 tl knoflookpoeder
- 4 tl gedroogde basilicum

Bereiding

Berbere is een zeer pittig specerijenmengsel dat de grondslag vormt van de keuken van Ethiopië. Het is samengesteld uit velerlei specerijen, maar essentieel zijn hete rode peper en fenegriek. Berbere wordt onder andere gebruikt in het gerecht "wat", een stoofpot uit Ethiopië en Eritrea.

Bereiding:

Maal het fenegriekzaad en de zwarte peperkorrels fijn.

Vermeng de chilipoeder, fenegriekzaad, gemberpoeder, kaneelpoeder, kardamompoeder, zwarte peper en het zout met elkaar.

Rooster de specerijen (zonder olie) in een zware pan op laag vuur voor het verkrijgen van een meer intense smaak in ongeveer 10 minuten onder voortdurend roeren.

Maal het komijnzaad fijn.

Voeg vervolgens de nootmuskaat, gemalen komijn, knoflookpoeder en de gedroogde basilicum aan toe.

Meng alles goed door elkaar.

Geniet van Berbere en probeer het uit in bijvoorbeeld soep, macaroni, nasi, voor het bestrijken van kip, rund en lam, voor marinades en sauzen visgerechten en groente schotels.

Voor het malen van de kruiden heb ik een elektrische koffiemolen gebruikt.

Boerenkool kruiden

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- ¼ tl selderijpoeder
- ½ tl kervel
- ½ tl karwijzaad
- ½ tl witte peper
- ½ tl zwarte peper
- ½ tl uienpoeder
- ¼ tl mosterdpoeder
- ½ tl zout

Bereiding

Boerenkool eten we allemaal natuurlijk wel eens, het is een typisch oer-Hollands recept.

Vaak is de smaak van een Hollandse stamppot wat flauw en zelfs wat saai.

Dat is jammer want boerenkool is een supergezonde groente.

Het toevoegen van kruiden, in de vorm van de onderstaande kruidenmix.

Dit geeft extra smaak en een beetje pit aan de boerenkool, waardoor deze nog lekkerder wordt.

Bereiden:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Gebruik de kruiden direct of bewaar de kruiden maximaal zes maanden in een afgesloten pot.

Bruschetta kruidenmix

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 1 tl gedroogde knoflookgranulaat
- 1 tl gedroogde uiengranulaat
- 1 tl gedroogde basilicum
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde peterselie
- 1 tl gemalen zwarte peper
- 1 tl gedroogde paprikavlokken
- 1 tl zout
- 1 mespuntje peperoncino

Bereiding

Bruschetta is een gerecht van gegrild brood met beleg.

Bereiden:

Meng de kruiden

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen

Bruschetta recept semplice broodje

Menugang -

Keuken Italiaans

Bron tallsay.com

Soort Mengten & Wellen

Type Brood/broodjes

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

Eenvoudige versie van Bruschetta, zonder poespas:

- Bruschetta kruidenmix (zie Bruschetta kruidenmix in deze database)
- ½ kopje olijfolie extra vergine
- Oud brood



Bereiding

Meng het kruidenmengsel met een half kopje olijfolie extra vergine.

Laat de kruiden een nacht intrekken.

Rooster het brood.

Bestrijk het geroosterde brood met de olijfolie met kruiden.

Je kunt de olijfolie met kruiden ook als Italiaanse dip gebruiken.

Een variatie hierop is mayonaise gemengd met Bruschetta kruidenmix.

Cajun kruiden

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Vlees & Groente	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl zout
- 2½ tl paprikapoeder
- 2 tl knoflookpoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl gedroogde tijm

Bereiding

Cajunkruiden worden traditioneel veel gebruikt bij vleesgerechten, bij groenten smaken ze ook goed. De Cajun-keuken is vrij pittig en gebruikt veel kruiden.

Meng alle ingrediënten en bewaar ze in een luchtdichte bak.
Het blijft lange tijd goed.

Cajun kruiden - eenvoudig.

Menugang -		Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Vlees & Groente	Slank	Nee
Bron	Kooktips.com			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl knoflookpoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- 2½ tl paprikapoeder
- 1 tl cayenne peper
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl gedroogde tijm of rozemarijn
- 1 tl uienpoeder
- 2 tl zout

Bereiding

Cajunkruiden worden traditioneel veel gebruikt bij vleesgerechten, bij groenten smaken ze ook goed. De Cajun-keuken is vrij pittig en gebruikt veel kruiden.

Meng alle ingrediënten en bewaar ze in een luchtdicht potje.

Cajun kruiden - uitgebreid.

Menugang -		Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Vlees & Groente	Slank	Nee
Bron	Kooktips.com			Sterren	

Ingrediënten

- 1 tl knoflookpoeder
- ½ tl gedroogde oregano
- 1 el mulde paprikapoeder
- 1 tl cayenne peper
- ¾ tl witte peper
- ¾ tl zwarte peper
- ½ tl gedroogde tijm
- 1 tl uienpoeder
- 2½ tl zout

En/of met als extra toevoegingen:

- ½ tl gedroogde basilicum
- ½ tl gedroogde dragon
- ½ tl gedroogde komijnzaad
- ½ tl gedroogde gemalen laurier
- ½ tl gedroogde selderij

Bereiding

Cajunkruiden worden traditioneel veel gebruikt bij vleesgerechten, bij groenten smaken ze ook goed. De Cajun-keuken is vrij pittig en gebruikt veel kruiden.

Meng alle ingrediënten en bewaar ze in een luchtdicht potje.

Cajun kruiden uit Louisiana-1

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Vlees & Groente	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl zout
- 3 tl paprikapoeder
- 2 tl knoflookpoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- 2 tl cayennepeper
- 1 tl zwarte peper
- 2 tl uienpoeder
- 1 tl tijm

Bereiding

Cajunkruiden worden traditioneel veel gebruikt bij vleesgerechten, bij groenten smaken ze ook goed. De Cajun-keuken is vrij pittig en gebruikt veel kruiden.

Meng alle ingrediënten en bewaar ze in een luchtdicht potje.

Cajun kruiden uit Louisiana-2

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Vlees & Groente	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 el paprikapoeder
- 3 tl zout
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl witte peper
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl oregano
- 1 tl tijm

Eventueel extra toevoegen :

selderie – basilicum – dragon – komijnzaad – gemalen laurier (elk ½ tl)

Bereiding

Cajunkruiden worden traditioneel veel gebruikt bij vleesgerechten, bij groenten smaken ze ook goed. De Cajun-keuken is vrij pittig en gebruikt veel kruiden.

Meng alle ingrediënten en bewaar ze in een luchtdicht potje.

Cajun kruiden uit Louisiana-3

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Vlees & Groente	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl zout
- 2 ½ tl paprikapoeder
- 2 tl knoflookpoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl gedroogde tijm



Bereiding

Cajunkruiden worden traditioneel veel gebruikt bij vleesgerechten, bij groenten smaken ze ook goed. De Cajun-keuken is vrij pittig en gebruikt veel kruiden.

Meng alle ingrediënten en bewaar ze in een luchtdicht potje.

Het mengsel blijft ongeveer 3 maanden goed.

Cajun kruidenmix

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Vlees & Groente	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 2-3 knoflookteentjes
- 2 el paprikapoeder
- 1 el gedroogde oregano
- 1 el gedroogde tijm
- zout
- peper

Bereiding

Cajunkruiden worden traditioneel veel gebruikt bij vleesgerechten, bij groenten smaken ze ook goed. De Cajun-keuken is vrij pittig en gebruikt veel kruiden.

Meng alle ingrediënten en bewaar ze in een luchtdicht potje.

Strooi dit over het vlees en laat het intrekken.

Lekker voor over de kip.

Cajun seasoning

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Vlees & Groente	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 1 tl uienpoeder
- 2 tl cayennepeper
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl witte peper
- 1 tl tijm
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl knoflookpoeder
- 1 tl basilicum
- 1 tl oregano
- 1 tl rozemarijn
- 1 tl selderijzout

Bereiding

Cajunkruiden worden traditioneel veel gebruikt bij vleesgerechten, bij groenten smaken ze ook goed. De Cajun-keuken is vrij pittig en gebruikt veel kruiden.

Meng alle ingrediënten en bewaar ze in een luchtdicht potje.

Chermoula kruiden

Menugang	-	Soort	Mengen & Malen	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Vlees & Vis	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 4 teentjes knoflook, geschild
- 1 bosui, grof gehakt
- 1 bosje koriander
- 1 bosje peterselie
- 2 el paprika-poeder
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl gemalen zwarte peper
- ½ tl cayennepeper
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl safran
- 4 el olijfolie, extravergine
- 2 el citroensap
- Zest, de geraspte schil, van 1 citroen

Bereiding

Chermoula is één van de bekendste Marokkaanse recepten om vlees en vis mee te marinieren. Ook in de Algerijnse en de Tunesische keuken wordt chermoula veel toegepast. Het is een gezonde mix die vooral bij witte vis en kippenvlees tot zijn recht komt.

Bereiden:

Meng alle ingrediënten en laat de smaken een uurtje in de olijfolie trekken
Gebruik een blender om alles fijn te malen

Marineren met chermoula:

Marineer de vis, kipfilet of het lamsvlees met de chermoula marinade en laat de kruiden en olie minstens twee uur intrekken.
Daarna kan de vis of het vlees bereid worden.

Bewaren:

Chermoula marinade kan maximaal twee dagen bewaard worden in de koelkast.

Chili con Carne kruiden

Menugang -	Soort Mengem	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron www.smulweb.nl		Sterren	

Ingrediënten

- 8 el paprikapoeder
- 5 el komijn
- 4 el oregano
- 4 el zout
- 3 el cayennepeper
- 2 el zwarte peper
- 2 el witte peper
- 2 el cacao-poeder
- 1 el gemalen piment
- 1 tl kruidnagelpoeder
- 1 tl kaneel

Naar smaak kan nog extra cayennepeper toegevoegd worden.

Bereiding

Voor Chili con Carne 3 – 6 el voor ca. 4 porties.

Chilipoeder

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 2 el paprikapoeder
- 2 tl oregano
- 1 tl komijn
- 2 tl knoflookpoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl cayennepeper (meer of minder naar smaak)

Bereiding

Chilipoeder is een poeder van gedroogde chilipepers, soms aangevuld met andere specerijen. Het wordt gebruikt om gerechten pittiger te maken en komt veel voor in de Aziatische en Latijns-Amerikaanse keuken.

Chilipoeder wordt voornamelijk gemaakt van verpulverde gedroogde chilipeper, doorgaans van meerdere soorten.

Dit kan aangevuld worden met andere specerijen als komijn, paprikapoeder, knoflookpoeder, oregano en zout.

De meestgebruikte chili's voor chilipoeder zijn de rode chilipeper en de cayennepeper, maar ook andere pepers kunnen worden gebruikt.

Daardoor zal het ene chilipoeder pittiger smaken dan het andere.

Bereiding:

Alles goed mengen en bewaren in een goed gesloten potje.

CousCous kruiden-1

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Noord Afrikaans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 tl koriander
- 1 tl kaneel
- 1 tl ui poeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl piment
- 1 tl peterselie
- 1 tl gember
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl kruidnagel
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl komijn

Bereiding

Couscous is een populair Noord Afrikaans gerecht.

Het bestaat uit durumtarwe, gestoofde groenten zoals wortel, kikkererwten, aubergine of courgette en vis of lamsvlees.

Bereiden couscous kruiden:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

Couscous kruiden-2

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Noord Afrikaans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 1 tl korianderzaad
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen zwarte peper
- ½ tl nootmuskaatd
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl cayennepeper
- 1 tl piment
- ¼ tl kaneel
- 1 citroen
- 1 tl zeezout

Bereiding

Couscous is een populair Noord Afrikaans gerecht.

Het bestaat uit durumtarwe, gestoofde groenten zoals wortel, kikkererwten, aubergine of courgette en vis of lamsvlees.

Bereiden couscous kruiden:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

Dukkah noten- en kruidenmix

Menugang	-	Soort	Roosteren & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Egyptisch	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 25 g pistachenoten
- 25 g amandelen
- 50 g hazelnoten
- 10 g gedroogde kikkererwten
- 1 tl korianderzaad
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl karwijzaad
- 2 tl sesamzaad
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl paprika vlokken (pul biber)
- 1 tl grof zeezout
- 1 tl cayennepeper
- ½ tl zwarte peperkorrels

Bereiding

Dukkah is een tradinioneel specerijenmengsel afkomstig uit het Midden-Oosten.

Waar de mix met olijfolie wordt gebruikt als dip voor brood en om groenten op smaak te brengen.

Maar ook geschikt voor het marinieren van kippenvlees.

De exotische mix van noten en kruiden zorgt voor een gelaagde smaaksensatie die je niet snel zult vergeten.

Bereiden kruidenmix:

Rooster de kikkererwten en de noten enige minuten in een hete koekenpan zonder olie.

Voeg nu de korianderzaad, karwijzaad, sesamzaad en komijnzaad toe ene rooster het mengsel één minuut op hoog vuur.

Neem een bij voorkeur granieten en vul deze met alle ingrediënten.

Stamp het mengsel klein maar zorg dat er stukjes te zien zijn: het mag absoluut geen poeder worden.

Serveren:

Bestrijk een stuk brood met olijfolie en lepel er wat dukkah overheen, of als het zoals de Egyptenaren wil doen, doop het brood in de dukkah.

Ook lekker: gegrilde groenten met olijfolie en dukkah.

Meng de dukkah met olijfolie en gebruik deze om kippenvlees mee te marinieren.

Bewaren:

Je kunt dukkah één week bewaren in een goed afgesloten pot.

Fajita kruidenmix-1

Menugang -

Keuken Mexicaans

Bron tallsay.com

Soort Mengten & Vijzelen

Type Vlees

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

- 1 tl chilipoeder
- 1 tl cayennepeper
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn
- ½ tl cacao
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gemalen zwarte peper
- 1 tl zout



Bereiding

Fajita is een typisch pittig Mexicaans gerecht van vlees, gewikkeld in een tortilla of in een taco. Fajita kruiden worden gebruikt om het vlees die heerlijke pittige Mexicaanse smaak te geven.

Bereiden:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

Fajita kruidenmix-2

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl chilipoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl suiker
- 1 tl uyienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- ½ tl cayennepeper
- ½ tl gemalen komijn
- 1 tl zout
- 1 el maïzena

Bereiding

Fajita is een typisch pittig Mexicaans gerecht van vlees, gewikkeld in een tortilla of in een taco. Fajita kruiden worden gebruikt om het vlees die heerlijke pittige Mexicaanse smaak te geven.

Bereiden:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

Garam masala "New Delhi"

Menugang -	Soort	Roosteren & Malen	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl		Sterren	

Ingrediënten

- 4 el korianderzaad
- 2 el komijnzaad
- 2 el zwarte peperkorrels
- 2 tl kardemomzaad, gemeten nadat de zadjes uit de hulzen zijn genomen
- 3 stukjes pijpkaneeel van ca. 10 cm
- 1 tl kruidnagels
- 1 hele nootmuskaat

Bereiding

Kruidentmelanges in India worden Garam masala genoemd hetgeen "scherpe kruiden" betekent. Er zijn misschien zoveel soorten garam masala als er families zijn; ieder heeft zijn eigen recept.

Gebruik voor het roosteren van de ingrediënten een of meer koekenpannen die zijn gemaakt van gietijzer of plaatstaal.

Een koekenpan die is voorzien van een anti-aanbaklaag kan ook goede diensten bewijzen.

Rooster elk ingrediënt apart (behalve de nootmuskaat) in een droge pan.

Schud hierbij de pan opdat de zaden en specerijen voortdurend in beweging zijn.

Zodra de zaden en specerijen hun geur loslaten, moeten ze meteen op een koud bord worden gestort.

Nadat alle zaden en specerijen geroosterd en afgekoeld zijn, kunnen ze in een molentje (of elektrische koffiemolen) fijngemalen of in een vijzel fijngestamp worden.

Daarna dient de hele nootmuskaat te worden geraspt en door het mengsel te worden geschept.

Doe het mengsel in een pot die is voorzien van een luchtdicht af te sluiten deksel.

Wanneer het mengsel op een koele en donkere plaats wordt bewaard, dan is het tenminste 1 jaar houdbaar.

Daarna is de kans groot dat de smaak en geur teruglopen.

Garnalen kruiden

Menugang	-	Soort	Bestrooien	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Vis	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

Houdt het vooral simpel voor garnalen:

- 10 takjes platte peterselie
- Olijfolie, extra vergine
- 4 teentjes knoflook, geschild en fijngesneden
- ½ tl zeezout

Bereiding

Gehakt kruiden

Menugang -	Soort Malen & mengen	Snel	Nee
Keuken Hollands	Type Gehakt	Slank	Nee
Bron www.smulweb.nl		Sterren	

Ingrediënten

- 4 tl zout
 - 3 tl gemalen of vers geraspte nootmuskaat
 - 2 tl gemalen witte peper
 - 1 tl gemalen foelie
 - 1 tl gemberpoeder
 - 1 tl uipoeder
 - 1 tl gemalen koriander
 - 1 tl knoflookpoeder
- (eventueel ½ tl gemalen kruidnagel, maar niet iedereen houdt daarvan)

Bereiding

Een mengsel dat dicht in de buurt komt van de "Slagers-" of Verstegen- mix heeft de volgende verhoudingen.

Zo'n 3 a 4 theelepels zijn voldoende voor een pond gehakt.
De rest kan bewaard (en eventueel nog aangepast) worden.

Gehakt kruiden ZONDER ZOUT

Menugang	-	Soort	Malen & mengen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gehakt	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 3 el gemalen korianderzaad
- 3 el selderieblad
- 2 el gemalen witte peper
- 1 el gemalen nootmuskaat
- 1 el paprikapoeder
- 1 el gemalen gemberwortel

Bereiding

Ca. 1 el kruidenmix is voldoende voor de bereiding van 500 g gehakt.

Gebruik:

Kneed 500 g gehakt met 1 ei, 2 verkrumelde beschuiten en 1 el kruidenmix door elkaar.

Bereid het gehakt verder zoals je gewend bent.

Glühwein kruiden

Menugang -		Soort Mengen	Snel	Nee
Keuken Duits		Type -	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl		Sterren	

Ingrediënten

Voor ca. 1 fles rode wijn:

- 1 kaneelpijpje (3-4 cm lang)
- 1 tl gemalen kaneel
- 5 kruidnagels
- ½ tl gemberpoeder
- ¼ tl nootmuskaat
- 1 tl sinaasappelrasp of enkele druppels sinaasappelolie

Bereiding

Gomasio mix of sesamzout WIT

Menugang	-	Soort	Roosteren & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 4 tl geroosterde witte sesamzaadjes
- ½ tl grof zeezout

Bereiding

Gomasio is één van de belangrijkste smaakversterkers uit de Japanse keuken. In Nederland noemen we Gomasio ook wel sesamzout.

Gomasio is heerlijk over verse edamame peultjes en andere groenten. Je kunt er ook een mayonaise mee verbeteren door er heerlijke gomasio doorheen te roeren.

Bereiden:

Mocht je geen geroosterde sesamzaadjes vinden, koop dan gewone en rooster ze dan enkele minuten in een hete koekenpan zonder olie of vet.

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle ingrediënten.

Meng het zout en de sesamzaad en stamp en wrijf deze vervolgens fijn

Bewaar de kruidenmix in een afgesloten pot of, beter nog, gebruik ze meteen

Gomasio mix of sesamzout ZWART

Menugang	-	Soort	Roosteren & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 4 tl geroosterde zwarte sesamzaadjes
- ½ tl grof zeezout

Bereiding

Gomasio is één van de belangrijkste smaakversterkers uit de Japanse keuken. In Nederland noemen we Gomasio ook wel sesamzout.

Gomasio is heerlijk over verse edamame peultjes en andere groenten. Je kunt er ook een mayonaise mee verbeteren door er heerlijke gomasio doorheen te roeren.

Bereiden:

Mocht je geen geroosterde sesamzaadjes vinden, koop dan gewone en rooster ze dan enkele minuten in een hete koekenpan zonder olie of vet.

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle ingrediënten.

Meng het zout en de sesamzaad en stamp en wrijf deze vervolgens fijn

Bewaar de kruidenmix in een afgesloten pot of, beter nog, gebruik ze meteen

Goulash kruiden-1

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Stoofpot & Soep	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl majoraan
- 1 tl oregano
- 1 tl tijm
- 1 tl bieslook
- 1 tl karwij
- 1 tl komijn
- 1 tl garam masala
- 1 tl koriander

Bereiding

Goulash ook wel goelasj genoemd is het nationale gerecht van Hongarije.

Hoewel dit eigenlijk een soep is wordt in Nederland wordt met goulash meestal vleesstoofpot bedoeld.

Kenmerkend voor goulash is het gebruikt van karwijzaad met zijn pittige anijssmaak.

Bereiding:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden, met uitzondering van de laurier.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze direct, bijvoorbeeld in een heerlijke goulashsoep.

Goulash kruiden-2

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Stoofpot & Soep	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 2 el paprikapoeder
- 1 el knoflookpoeder
- 1 el uienpoeder
- ½ tl karwijzaad of kummel
- ½ tl zwarte peper
- ½ tl zout
- 1 tl tijm
- 1 tl majoraan
- 3 blaadjes laurier

Bereiding

Goulash ook wel goelasj genoemd is het nationale gerecht van Hongarije.

Hoewel dit eigenlijk een soep is wordt in Nederland wordt met goulash meestal vleesstoofpot bedoeld.

Kenmerkend voor goulash is het gebruikt van karwijzaad met zijn pittige anijssmaak.

Bereiding:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden, met uitzondering van de laurier.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Voeg nu de laurier toe.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze direct, bijvoorbeeld in een heerlijke goulashsoep.

Griekse kruiden

Menugang	-	Soort	Malen & mengen	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 el paprikapoeder
- 2 tl gedroogde oregano
- 1½ tl uienpoeder
- 1½ tl knoflookpoeder
- 2 tl zout
- 1 tl maïzena
- 1 tl vers gemalen zwarte peper
- 1 tl gedroogde peterselie
- ½ tl gemalen kaneel
- ½ tl gemalen nootmuskaat

Bereiding

Dit is een snelle en eenvoudige manier om een typische Griekse smaak toe te voegen aan het meeste wat je wilt klaarmaken.

Gyros kruiden + bereiding vlees

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	webnode.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 500 g varkens-,rund-,schapenvlees:

- 1 tl zout
- ¼ tl tijm
- ½ tl basilicum
- ½ tl oregano
- ½ tl peper
- ½ tl komijnpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl uienpoeder
- ¼ tl knoflookpoeder
- 2 el olijfolie

Bereiding

Gyros is een gerecht van varkensvlees wat langzaam op een verticaal spit wordt geroosterd.

Bereiding:

Alle kruiden goed door elkaar mengen.

De olijfolie erdoor roeren.

Vlees ermee insmeren.

In koelkast 24 uur laten marineren.

Vlees op de pen rijgen en op de Party-grill grillen.

Na ongeveer 50 minuten kan de eerste laag met een elektrisch mes er afgesneden worden.

Dan na ongeveer elke 15 minuten het vlees opvangen en daarna op de bakplaat knapperig bakken.

Lekker in Griekse pita gerold, met sla, tomaat, uiringen, wat patatjes en tzaziki.

Uiteraard kun je deze kruiden ook gebruiken voor de BBQ.

Gyros kruiden-1

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 3 el paprikapoeder
- 2 tl zout
- 2 tl kerrie
- 2 tl komijn
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl uienpoeder
- 2 tl knoflookpoeder
- 1 tl zwarte peper
- 2 tl oregano
- 2 tl tijm
- 2 tl rozemarijn
- 2 tl maïzena

Bereiding

Gyros is een gerecht van varkensvlees wat langzaam op een verticaal spit wordt geroosterd.

Gyros kruiden-2

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

De mix voor gyroskruiden moet vrij precies worden afgemeten om de juiste smaak te krijgen:.

- 1 tl zeezout
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl knoflookpoeder
- ¼ tl uienpoeder
- ¼ tl zwarte peper
- ½ tl gemalen kaneel
- 1 tl gemalen korianderzaad
- 2 tl gedroogde tijm
- 2 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde peterselie
- 1 tl gedroogde chilipoeder

Bereiding

Gyros is een gerecht van varkensvlees wat langzaam op een verticaal spit wordt geroosterd.

Neem een bij voorkeur granieten en vul deze met alle kruiden

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Hamburger kruiden

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Hamburgers	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

Voor 1 kg Hamburgers:

- 2 tl gerookte paprika poeder
- 2 tl vers gemalen zwarte peper
- 2 tl knoflookpoeder
- 4 tl uienpoeder
- 2 tl zwarte basterdsuiker
- 2 tl zout
- 1 tl cayennepeper

Bereiding

Hamburgerkruiden is een typisch Amerikaans recept en geeft een heerlijke smaak aan het vlees

Bereiding:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze direct..

Harissa kruiden

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Noord Afrikaans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl komijn
- 2 tl gerookte paprika
- 2 tl gedroogde hete pepers
- 1 tl korianderzaad
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl karwijzaad
- 1 tl kurkuma
- 1 tl zeezout

Bereiding

Harissa is een klassiek Noord-Afrikaans kruidenmengsel met een intense smaak.
Harissa wordt gebruikt in de heerlijke Harissa soep maar ook in vleesgerechten en in couscous.
Harissa wordt veel gebruikt in de Marokkaanse keuken.

Voor een rub van vlees wordt de Harissa gemengd met wat olijfolie en/of citroensap.
Harissa kan ook worden gemengd met yoghurt of mayonaise om een overheerlijke dipsaus te maken.

Bereiden kruiden:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.
Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn
Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

Hutspot kruidenmix

Menugang -

Keuken Hollands

Bron tallsay.com

Soort Mengen & Vijzelen

Type Hutspot

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

- ¼ tl nootmuskaat
- ¼ tl laurierpoeder
- ½ tl witte peper
- ½ tl zwarte peper
- ½ tl knoflookpoeder
- ¼ tl mosterdpoeder
- ½ tl zout



Bereiding

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Gebruik de kruiden direct of bewaar de kruiden maximaal 6 maanden in een afgesloten pot.

Inmaak- of pekel kruiden + recept augurken

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten inmaak kruiden:

- 10 tl korianderzaad
- 2 tl geel mosterdzaad
- 1 tl zwarte peperkorrels
- 1 tl jeneverbes
- 1 tl venkelzaad
- 1 tl dillezaad
- 1 tl majoraan
- ½ tl salie
- ½ tl dragon15df017a2f024b9c74192164668ae86c_medium.
- 1 tl piment
- 4 gedroogde laurierbladeren
- 4 kruidnagels
- 4 kleine gedroogde hete pepers, type peperoncino
- ½ tl zout

Bereiding

Inmaken is eeuwenoude techniek om eten te bewaren.

Goed ingemaakt eten kan één seizoen tot wel tot wel enkele jaren worden bewaard.

Deze mix van inmaakkruiden is heel geschikt voor het zelf inmaken van b.v. augurken, tomaten, gekookte eieren, rode bietjes, courgettes, knoflook of uien.

Daarnaast kun je inmaakkruiden gebruiken om een heerlijke kruidenazijn te maken.

Bereiden kruiden:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Recept voor inmaken augurken:

Het onderstaande recept is een manier om groenten zoals augurken, rode bietjes, courgettes, knoflook of uien in het zuur te leggen.

Wil je de groenten in zoetzuur inmaken voeg dan 125 g rietsuiker toe aan de ingrediënten toe.

Ingrediënten:

- 1 ltr appelazijn
- 1 el inmaakkruiden
- 500 g augurken(of andere groenten)

Bereiden inmaken:

- Was de augurken (of andere groenten) grondig
- Laat ze vervolgens twee nachten in zout water liggen
- Meng de kruiden met de azijn en kook deze gedurende 10 minuten
- Neem schone glazen potten en leg de augurken (of andere groenten) hierin.

Inmaak- of pekel kruiden + recept augurken

- Schenk de azijn hierover totdat ze helemaal bedekt zijn en sluit de potten luchtdicht.
- Laat de smaak zich ongeveer twee weken ontwikkelen en eet ze binnen drie maanden op.

Italiaanse kruiden-1

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl basilicum
- 2 tl peterselie
- 2 tl oregano
- 1 tl uiensnippers
- 2 tl tijm
- 2 tl knoflookpoeder
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl salie
- ½ tl gemalen laurier

Bereiding

Italiaanse kruiden worden gewoonlijk gebruikt voor het marinieren van vlees. Maar ook worden ze gebruikt ze voor pastasauzen en groentegerechten. Daarvoor worden de kruiden gemengd met olijfolie.

Bereiding:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden. Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn. Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

Italiaanse kruiden-2

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 1 tl gedroogde basilicum
- 1 tl gedroogde oregano
- ½ tl gedroogde marjolein4990b22cfb9d76b716d701e2698ae884.jpg
- ½ tl gedroogde tijm
- ¼ tl gedroogde rozemarijn
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl zout

Bereiding

Italiaanse kruiden worden gewoonlijk gebruikt voor het marinieren van vlees. Maar ook worden ze gebruikt ze voor pastasauzen en groentegerechten. Daarvoor worden de kruiden gemengd met olijfolie.

Bereiding:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden. Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn. Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

Jamaicaanse Jerk

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Jamaicaans	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 el uienvlokken
- 2 tl gemalen tijm
- 1 tl gemalen piment
- 1 tl gemalen kaneel
- 1 tl gemalen zwarte peper
- 3 tl cayennepeper
- 1 el uienpoeder
- 2 tl zout
- ½ tl gemalen nootmuskaat
- 2 tl suiker
- 2 tl bieslook

Bereiding

Jerk is een stijl van koken afkomstig uit Jamaica.

Het vlees wordt ingewreven met een zeer heet specerijenmengsel.

Jerk kruiden worden traditioneel toegepast op varkens- en kippenvlees.

Een theelepel gemalen gemberwortel en/of paprikapoeder kunnen dit mengsel nog verrijken.

Ook wat oregano zal het er goed in doen.

Kerrie poeder (Brits)

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 2 el kurkuma poeder
- 2 el gemalen koriander
- 1 el gemberpoeder
- 1 el cayennepeper (poeder)
- 2 tl vers gemalen zwarte peper
- ½ tl gemalen komijn
- ½ tl gemalen kardemom
- ½ tl kruidnagelpoeder

Bereiding

Meng alle ingrediënten.

Roosteren of malen niet nodig.

Kerrie poeder-1

Menugang -	Soort	Roosteren & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken -	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron Internet			Sterren	

Ingrediënten

- koriander
- komijn
- kardemom
- kruidnagel
- knoflook
- gember
- gedroogde rode chili's
- kerriebladeren
- kaneel
- rampa
- dille
- venkel
- rijst

Bereiding

Rooster alle kruiden in een pan zonder vetstof of in de oven.

Wanneer ze volledig 'gebrand' zijn, maal je ze fijn in een vijzel met een stamper.

Kerrie poeder-2

Menugang Bijgerecht
Keuken Indiaas
Bron Internet

Soort Vijzelen
Type Universeel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

- 1 tl djahe
- 6 stuks kruidnagels
- 2 tl ketoembar
- 1 tl djinten
- 4 tl kardemom
- 2 tl koenjit
- 5 cm pijpkaneeel
- 2 tl cayennepeper
- snufje nootmuskaat

Bereiding

Wrijf alle ingrediënten stoffijn in een vijzel.

Bewaar tot gebruik in een afsluitbare lichtdichte pot.

Kibbeling kruiden

Menugang -

Keuken Hollands

Bron tallsay.com

Soort Mengen

Type Vis

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

Kibbeling wordt gebakken in een jasje van beslag.

Gebruik in het beslag de volgende kruiden:

- 1 tl versgemalen zwarte peper
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl cayennepeper
- ½ tl zeezout



Bereiding

Meng alles goed doorelkaar.

Kiip kruiden Marokaans

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron tallsay.com

Soort Mengen & Vijzelen

Type Kip

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

- 1 tl gember
- 1 tl koriander
- ½ tl zwarte peper
- 1 tl knoflookpoeder
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl zout



Bereiding

Voor een kruidenrub meng de kip kruiden-3 uit deze database en deze Marokkaanse kipkruiden met olijfolie.

Bereiden kruidenmengsel:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

Kip kruiden Thais

Menugang -

Keuken Thais

Bron tallsay.com

Soort Mengten & Vijzelen

Type Kip

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

- 1 tl laos (Thaise gember)

- 1 tl gemalen citroengras

- ½ tl chilipeper

- ½ tl knoflookpoeder

- ½ tl zout



Bereiding

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

Het sap van 2 miloenen heb je ook nog nodig als je het direkt gebruikt.

Zie hieronder! ! !

Bij direkt gebruik:

Meng het sap van de 2 limoenen er pas door nadat je de ingredienten hebt gemengd.

Kip kruiden-1

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 5 tl zout
- 3 tl paprikapoeder
- 2 tl uienpoeder
- 2 tl bonenkruid
- 1 tl koriander
- 2 tl knoflookpoeder
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl tijm
- 1 tl basilicum
- 1 tl foelie

Bereiding

Meng alles goed doorelkaar.

Kip kruiden-2

Menugang -		Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- ¾ tl salie, verkruimeld
- ¼ tl tijm blad, verkruimeld
- ¼ tl peper
- snufje marjolein
- snufje kruidnagel

Bereiding

Meng alles goed doorelkaar.

Kip kruiden-3

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- ½ tl marjolein
- ½ tl oregano
- ½ tl dragon
- ½ tl salie
- ½ tl rozemarijn
- ½ tl tijm
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl uienpoeder
- ½ tl zout

Bereiding

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

Köfte kruidenmix

Menugang	-	Soort	Roosteren & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Gehakt	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

Voor 1 kg lams- of rundergehakt:

- 10 tl paneermeel
- 10 tl paprikapoeder
- 2 tl gemalen zwarte peper
- 2 tl gemalen korianderzaadjes
- 1 tl thijmblaadjes
- 1 tl venkelzaad
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl kaneel
- ½ tl cayennepeper

Bereiding

Köfte is een Turks gerecht van gehakt met speciale kruiden, meestal tot balletjes gerold.

Het woord Köfte is afgeleid van het oud Perzische kufteh of gehakt.

De geur van de kruidenmix is ook heerlijk.

Bereiden kruidenmix:

Rooster de venkelzaad gedurende één minuut in een hete pan

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Voeg nu het paneermeel toe

Bewaar de kruidenmix in een afgesloten pot of, beter nog, gebruik ze meteen.

Kruiden mix

Menugang -	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken -	Type	Hamburgers	Slank	Nee
Bron allrecipes.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 50 g lichtbruine basterdsuiker
- 2 el zeezout
- 2 el paprikapoeder
- 2 el gemalen zwarte peper
- 1 el uienpoeder
- 1 el knoflookpoeder
- 1½ tl gemalen komijn
- 1½ tl gedroogde salie
- 1 snufje gemalen rode pepervlokken, of naar smaak
- 1 snufje chilipoeder, of smaak
- 1 snufje gedroogde tijm, of naar smaak

Bereiding

Een smaakvolle kruidenmix om bijvoorbeeld hamburgers mee te kruiden.

Bereiding kruidenmengsel:

Neem een bij voorkeur een granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Libanese kruidenmix-1

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Midden Oosten	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 el gemalen zwarte peper
- 1 el komijnpoeder
- 1 el paprikapoeder
- ½ el korianderpoeder
- ½ el kruidnagelpoeder
- 1 tl nootmuskaatpoeder
- 1 tl kaneel
- ½ tl kardemompoeder

Bereiding

Het geheim voor een lekkere oosterse maaltijd zit verborgen in deze mix van 8 kruiden.

Ook toepasbaar voor witte visfilets, kip, kalfsvlees of geroosterde groenten.

Bereiding kruidenmengsel:

Neem een bij voorkeur een granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Libanese kruidenmix-2

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Midden Oosten	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	allrecipes.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 50 g gemalen zwarte peper
- 50 g komijnpoeder
- 55 g paprikapoeder
- 25 g korianderpoeder
- 25 g kruidnagelpoeder
- 10 g nootmuskaatpoeder
- 9 g kaneel
- 4 g kardemompoeder

Bereiding

Het geheim voor een lekkere oosterse maaltijd zit verborgen in deze mix van 8 kruiden.

Ook toepasbaar voor witte visfilets, kip, kalfsvlees of geroosterde groenten.

Bereiding kruidenmengsel:

Neem een bij voorkeur een granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Madras kerrie

Menugang -	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type	Curry	Slank	Nee
Bron www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 16 el korianderzaad
- 8 el komijnzaad
- 4 el venkelzaad
- 4 el gedroogde chilipeper, in stukjes (of meer)
- 2 el zwarte peperkorrels (of meer)
- 2 el zwart of bruin mosterdzaad
- 2 tl fenegriekzaad
- 1 el gemalen kurkuma
- 2 el gedroogde of verse curry blaadjes

Bereiding

Het wordt toegepast in hete curry's, lamsvlees en kip.

1. Bereiding kruidenmengsel:

Doe alle ingrediënten, behalve de kurkuma en curryblaadjes in een pan met dikke bodem en rooster op middelhoog vuur al roerend geurig in 1 à 2 minuten.

Laat het mengsel afkoelen.

2. Vervolg bereiding kruidenmengsel:

Voeg de curryblaadjes toe.

Neem een bij voorkeur een granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Voeg daarna het kurkumapoeder toe en meng het.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Madras kruiden mengsel

Menugang -	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type	Curry	Slank	Nee
Bron tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 8 el korianderzaad
- 6 el komijnzaad
- 1 el mosterdzaad
- 1 el venkelzaad
- 4 el gemalen kaneel
- 6 el gemalen zwarte peper
- 2 el gemalen witte peper
- 1 el gemalen nootmuskaat
- 1 el gemalen kruidnagels
- 2 el gemalen kardemom
- 2 el kurkuma
- 2 el gemberpoeder
- 1 el chilipeper

Bereiding

Het wordt toegepast in hete curry's, lamsvlees en kip.

Bereiding kruidenmengsel:

Neem een bij voorkeur een granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Mexicaanse kruiden

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 el paprikapoeder
- 1 el uienpoeder of vlokken
- 1 el knoflookpoeder of vlokken
- 1 el oregano
- 1 el cayennepeper of chilivlokken
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderpoeder

Bereiding

Het wordt gebruikt voor de tortilla's, taco's, burrito's maar het gaat ook door de chili-con-carne.

Meng alles goed doorelkaar.

Oregano zout

Menugang	-	Soort	Mengen & Malen	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 250 g fijn zeezout
- 1 bosje verse, gedroogde oregano (mag bloeiend zijn)

Bereiding

Strip de oregano van de takjes en rol de oregano zeer fijn met een deegroller.

Zeef de kruiden.

Meng 5 tot 7 tl gezeefde oregano door het zout.

Gebruik bij courgettes, lever, pizza's, paddestoelen of gebakken kaas.

Paella kruidenmix

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Vis	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

Een belangrijk ingrediënt is de Spaanse saffraan.

Een goedkopere optie is gebruik te maken van kurkuma in plaats van saffraan, maar dat geeft niet hetzelfde smaakresultaat.

Voor 500 g paella rijst (4 personen):

- ½ tl Spaanse saffraan
- 2 tl paprikapoeder (zoet)
- 2 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- ½ tl gemalen kruidnagel
- ½ tl gedroogde rozemarijn
- 1 tl gemalen zwarte peper
- 1 tl zout

Bereiding

Paella is een klassiek Spaans rijstgerecht wat stamt uit Valencia.

De rijst wordt gekookt in olijfolie en gearomatiseerd met de typerende paella kruidenmix.

Bereiden:

Neem een bij voorkeur granieten en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

Pangasius kruiden

Menugang	-	Soort	Bestrooien	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Vis	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 10 takjes platte peterselie
- 10 takjes kervel
- 10 takjes dragon
- 20 stengels bieslook
- 1 citroen, gebruik de geraspte schil
- 1 teentje knoflook, geschild en fijngesneden.
- 1 tl versgemalen zwarte peper
- ½ tl zeezout

Bereiding

Voor het zuur in de smaak heeft Tilapia citroensap of witte wijn nodig, ter aanvulling.
Gebruik voor Tilapia geen olijfolie in de pan maar boter.

Meng alles goed doorelkaar.

Piri-piri kruidenmix

Menugang -	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 1 tl paprika poeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gember poeder
- 1 tl gemalen kardemom
- 1 tl gemalen oregano
- ½ tl zout
- ½ tl gedroogde piri-piri peper (of desnoods cayennepeper).

Bereiding

Het begrip piri-piri komt uit Swahili en is de naam van een zeer pikante Afrikaanse rode peper.

De piri piri kruidenmix bestaat uit een aantal heerlijke kruiden die worden gebruikt voor het heerlijke Portugese kip piri-piri recept.

Bereiden:

Neem een bij voorkeur granieten en vul deze met alle kruiden

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Mocht je de piri-piri niet al te pikant willen hebben:

- gebruik dan slechts de helft van de hoeveelheid cayennepeper of piri-piri peper
- vervang dan de ander helft door gemalen witte peper.

Pizza kruiden

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl basilicum
- 2 tl peterselie
- 1 tl oregano
- 1 tl uienpoeder
- ½ tl tijm
- ½ tl knoflookpoeder
- 1 mespunt gemalen zwarte peper
- 1 mespunt gedroogde salie

Bereiding

ik maak altijd wat meer, heb je gelijk een voorraadje.

Je kunt natuurlijk ook gewoon kant en klaar pizzakruiden kopen, maar deze zijn lekker pittig; niet scherp, maar veel smaak.

Meng alles goed doorelkaar.

Provençaalse kruiden Â– Herbes de provence

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

Basis:

- 1 tl rozemarijn
- 1 el marjolein
- 1 el tijm
- 1 el bonenkruid

Extra:

- ½ tl salie
- ½ tl lavendel
- 1 tl basilicum

Bereiding

Provençaalse kruiden worden van oudsher gebruikt in vleesstoofschotels en wildgerechten.

in het bijzonder de gerechten die in rode-wijnsaus worden gestoofd.

Verder in marinades, sauzen, tomatengerechten en bij wortelgroenten.

Het mengsel is ook geschikt om een mediterraan tintje aan andere gerechten te geven.

Bijvoorbeeld gebakken aardappels of salades, door er wat Provençaalse kruiden overheen te strooien.

De samenstelling van het mengsel staat niet vast.

Traditioneel bestaan de basisingrediënten uit rozemarijn, bonenkruid, marjolein en tijm, waaraan nog basilicum, salie en lavendel kunnen worden toegevoegd.

Râs al hânout basis & uitgebreid

Menugang -		Soort Roosteren & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken Noord Afrikaans		Type Universeel	Slank	Nee
Bron tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten râs al hânout basis:

- 3 tl gemalen kaneel
- 3 tl gemalen komijn
- 3 tl gemalen kurkuma
- 2 tl gemalen koriander
- 2 tl gemalen gember
- 1 el laos of galangawortel
- 2 tl gemalen kardemom
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl gemalen nootmuskaat
- 1 tl gemalen kruidnagel
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gemalen selderij zaad
- 1 tl gemalen zwarte peper
- 1 tl zeezout

Ingrediënten râs al hânout uitgebreid:

- râs al hânout basis + onderstaande
- 1 tl foelie
- ½ tl gemalen witte peper
- 1 el gemalen zwarte komijn
- 10 gedroogde rozenknopjes
- ½ tl anijszaad
- 1 el piment bessen
- ¼ tl saffraan

Bereiding

Het mixen van de smaken tot de perfecte Râs al hânout wordt als een kunst gezien.

Een kruidenmengsel van twintig tot vijftig verschillende specerijen vorm geen uitzondering.

Sommige verkopers gebruiken wel 100 ingrediënten.

Râs al hânout kan gebruikt worden in tal van Marokkaanse recepten

Je krijgt twee authentieke familierecepten bij bovenstaande ingrediënten:

- De eerste, het basisrecept, is de meest gebruikte versie
- De tweede, râs al hânout uitgebreid (= basis + uitgebreid), is een versie met nog meer smaaksensatie

Bereiden kruiden:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Rooster de kruiden gedurende vijf minuten in een koekenpan.

Gebruik een laag vuurtje en roer de kruiden voortdurend.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Râs al hânout-1

Menugang	-	Soort	Vijzelen & Mengen	Snel	Nee
Keuken	Noord Afrikaans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www,smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 10 tl zwarte peperkorrels
- 8 tl gemberpoeder
- 8 tl komijnzaad
- 5 tl korianderzaad
- 8 tl gemalen kaneel
- 2 tl geraspte nootmuskaat
- 2 tl kardemompoeder
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl gemalen kurkuma
- 2 tl zout
- 2 tl gemalen piment
- 16 kruidnagels

Bereiding

Râs al hânout is een typisch Marokkaanse kruidenmelange en het betekent letterlijk “het beste van de winkel”.

Het mengsel bestaat uit minstens 12 ingrediënten maar soms worden er wel 50 in verwerkt.

Het wordt vooral in de Marokkaanse keuken gebruikt en is te verkrijgen in de meeste Marokkaanse winkels.

Welke kruiden en in welke hoeveelheid worden gebruikt is onder de kruidenwinkels een zorgvuldig bewaard geheim.

Het mengen wordt als een kunst beschouwd.

Râs al hânout is lekker bij gevogelte, vlees, wild, rijst en couscous.

Bereiding:

Maak alles fijn in een vijzel, en meng het goed door elkaar.

Ik heb een koffiemolen gebruikt, en het gedurende 15 seconden gemalen.

Opmerking:

Dit kruidenmengsel heeft al een fantastische geur.

Râs al hânout-2

Menugang	-	Soort	Vijzelen & Mengen	Snel	Nee
Keuken	Noord Afrikaans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl gemalen gember
- 2 tl gemalen kardemom
- 2 tl gemalen foelie
- 1 tl kaneel
- 1 tl gemalen piment
- 1 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl gemalen nootmuskaat
- 1 tl kurkuma
- ½ tl gemalen zwarte peper
- ½ tl gemalen witte peper
- ½ tl gemalen cayennepeper
- ½ tl gemalen anijszaad
- ¼ tl gemalen kruidnagel

Bereiding

Râs al hânout is een typisch Marokkaanse kruidenmelange en het betekent letterlijk “het beste van de winkel”.

Het mengsel bestaat uit minstens 12 ingrediënten maar soms worden er wel 50 in verwerkt.

Het wordt vooral in de Marokkaanse keuken gebruikt en is te verkrijgen in de meeste Marokkaanse winkels.

Welke kruiden en in welke hoeveelheid worden gebruikt is onder de kruidenwinkels een zorgvuldig bewaard geheim.

Het mengen wordt als een kunst beschouwd.

Râs al hânout is lekker bij gevogelte, vlees, wild, rijst en couscous.

Bereiding:

Maak alles fijn in een vijzel, en meng het goed door elkaar.

Ik heb een koffiemolen gebruikt, en het gedurende 15 seconden gemalen.

Opmerking:

Dit kruidenmengsel heeft al een fantastische geur.

Râs al hânout-3

Menugang	-	Soort	Vijzelen & Mengen	Snel	Nee
Keuken	Noord Afrikaans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 1¼ tl zwarte peper korrels
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl korianderzaad
- 1 tl gemalen kaneel
- ¼ tl geraspte nootmuskaat
- ¼ tl kardemomzaad
- ¼ tl paprikapoeder
- ¼ tl gemalen kurkuma
- ¼ tl zout
- ¼ tl gemalen piment
- 4 kruidnagels

Bereiding

Râs al hânout is een typisch Marokkaanse kruidenmelange en het betekent letterlijk “het beste van de winkel”.

Het mengsel bestaat uit minstens 12 ingrediënten maar soms worden er wel 50 in verwerkt.

Het wordt vooral in de Marokkaanse keuken gebruikt en is te verkrijgen in de meeste Marokkaanse winkels.

Welke kruiden en in welke hoeveelheid worden gebruikt is onder de kruidenwinkels een zorgvuldig bewaard geheim.

Het mengen wordt als een kunst beschouwd.

Râs al hânout is lekker bij gevogelte, vlees, wild, rijst en couscous.

Bereiding:

Maak alles fijn in een vijzel, en meng het goed door elkaar.

Ik heb een koffiemolen gebruikt, en het gedurende 15 seconden gemalen.

Opmerking:

Dit kruidenmengsel heeft al een fantastische geur.

Schol kruiden

Menugang	-	Soort	Bestrooien	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Vis	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 10 takjes platte peterselie
- 10 takjes kervel
- 10 takjes dille
- 10 takjes dragon
- 20 stengels bieslook
- 1 el honing
- 1 tl versgemalen zwarte peper
- ½ tl zeezout



Bereiding

Schol heeft een vrij neutrale smaak en het vlees is niet vet.
Bij schol mogen de kruiden daarom extra smaak toevoegen.

Gebruik geen olijfolie in de pan maar boter.

Shoarma kruiden

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Midden Oosten	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gemalen koriander
- ½ tl geelwortel
- ½ tl gemalen kruidnagel
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn
- 1 tl gemalen zwarte peper
- ½ tl kaneel
- 1 tl gemalen gember
- ½ tl cayennepeper
- ½ tl zeezout

Bereiding

Shoarma is een gerecht van lamsvlees wat wordt gegrild aan een verticale gril.

Het vlees wordt op een speciale wijze gekruid.

Er zijn veel recepten in omloop voor shoarmakruiden.

Maar weinig daarvan zijn authentiek.

Dit mengsel is bijzonder lekker en aromatisch.

Bereiden kruidenmengsel:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Shoarma kruiden ZONDER ZOUT

Menugang -		Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Midden Oosten	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 el gemalen komijn
- 1 el gemalen koriander
- 1 el knoflookpoeder
- ½ el paprikapoeder
- 1 tl kurkumapoeder
- ½ tl gemalen kruidnagel
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl zwarte peper
- ½ tl gemalen kaneel

Bereiding

Shoarma is een gerecht van lamsvlees wat wordt gegrild aan een verticale grill.

Shoarma is in Nederland zo populair dat je zou vergeten dat het uit het Midden Oosten komt.

Er zijn veel verschillende mixen te koop, die allemaal iets anders smaken.

Met dit recept heb je een mix die alle basiskruiden bevat.

Je kunt naar eigen smaak nog variëren.

===>>> Let op: er zit geen zout in, dat kun je naar eigen smaak toevoegen.

Bereiden kruidenmengsel:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Circa 1 tl mix per 100 g vlees (of meer als je dat lekker vindt).

Speculaas kruiden-1

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Speculaas	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

- 20 g kaneel
- 1 snuif kardemompoeder
- 5 g gemalen kruidnagelen
- 10 g geraspte nootmuskaat

Bereiding

Meng alle ingrediënten goed door elkaar (goed schudden in een grote kom).
Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

Tip:

Gebruik ± 10 g speculaaskruiden op 250-300 g bloem.

Speculaas kruiden-2

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Speculaas	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 500 g zelfrijzend bakmeel of bloem:

- 6 tl kaneelpoeder
- 2 tl nootmuskaat
- 1 tl kruidnagelpoeder
- 1 tl anijszaad, gemalen

Bereiding

Suya mako – (Boerkina Faso)

Menugang	-	Soort	Roosteren & Malen	Snel	Nee
Keuken	West Afrika	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 kopje gedroogde maïskorrels
- 1 el bloem
- 1 el cayennepeper
- ½ tl gemberpoeder
- 2 el paprikapoeder
- 2 el kerriepoeder
- 1 el gemalen pinda`s
- ½ tl nootmuskaat
- zwarte peper
- witte peper

Bereiding

Dit poeder is vooral geschikt om er schape- of geitenvlees mee in te wrijven alvorens het op de barbecue te leggen.

Bereidingswijze:

Rooster de maïs 8 minuten in een droge koekenpan en vermaal de korrels in de keukenmachine.

Roer het maïsmeel door de bloem en voeg de overige ingrediënten toe met 1 tl zwarte peper en 1 tl witte peper.

Bewaar het grillpoeder in een luchtdicht afgesloten glazen potje.

Taco kruiden-1

Menugang -		Soort Mengen	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type Taco's	Slank	Nee
Bron	Internet		Sterren	

Ingrediënten

Voor 5 tl tacokruiden:

- 1 tl zout
- 1½ tl paprikapoeder
- 1 tl chilipoeder
- ¾ tl knoflookpoeder
- ½ tl suiker
- ¼ tl nootmuskaat

Bereiding

De Taco kruidenmix is een ideale smaakmaker bij Mexicaanse gerechten.

Maar kan natuurlijk ook prima gestopt worden in andere keukens voor wat extra pit.

Gelukkig is ook één van mijn favoriete kruiden volop aanwezig, namelijk komijn.

Pas de verhouding zelf naar smaak aan.

Let daarbij wel goed op de chilipoeder en chilivlokken!

Mocht je de Mexicaanse kruidenmix gebruiken in een Tacosaus met al veel uien en verse knoflook, dan kun je de uien- en knoflookpoeder natuurlijk ook weglaten.

Alles goed mengen.

Taco kruiden-2

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Taco's	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 4 el bloem
- 1 ½ el chilipoeder
- 1 ½ el paprikapoeder
- 3 tl zout
- 3 tl uienpoeder
- 2 tl komijn
- 2 tl cayennepeper
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl suiker
- ½ tl zwarte peper

Bereiding

De Taco kruidenmix is een ideale smaakmaker bij Mexicaanse gerechten. Maar kan natuurlijk ook prima gestopt worden in andere keukens voor wat extra pit. Gelukkig is ook één van mijn favoriete kruiden volop aanwezig, namelijk komijn.

Pas de verhouding zelf naar smaak aan.

Let daarbij wel goed op de chilipoeder en chilivlokken!

Mocht je de Mexicaanse kruidenmix gebruiken in een Tacosaus met al veel uien en verse knoflook, dan kun je de uien- en knoflookpoeder natuurlijk ook weglaten.

Meng alles goed doorelkaar.

Taco kruidenmix ZONDER ZOUT

Menugang -		Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Taco's	Slank	Nee
Bron	allrecipes.nl			Sterren	

Ingrediënten

Porties: 12 ==>>> RECEPT IS ZONDER ZOUT

- 2 el chilipoeder
- 5 tl paprikapoeder
- 4½ tl gemalen komijn
- 2½ tl uiapoeder
- 2½ tl knoflookpoeder
- 1½ tl maïzena
- 1/8 tl cayennepeper

Bereiding

De kruidenmix wordt ingedikt met een beetje maïzena en lijkt veel op de kruidenmix voor taco's die in de winkel verkrijgbaar is.

Deze kruidenmix bevat echter geen zout.

De Taco kruidenmix is een ideale smaakmaker bij Mexicaanse gerechten. Maar kan natuurlijk ook prima gestopt worden in andere keukens voor wat extra pit. Gelukkig is ook één van mijn favoriete kruiden volop aanwezig, namelijk komijn.

Pas de verhouding zelf naar smaak aan.

Let daarbij wel goed op de chilipoeder en chilivlokken!

Mocht je de Mexicaanse kruidenmix gebruiken in een Tacosaus met al veel uien en verse knoflook, dan kun je de uien- en knoflookpoeder natuurlijk ook weglaten.

Chilipoeder, paprikapoeder, komijn, uiapoeder, knoflookpoeder, cayennepeper en maïzena in een goed sluitende pot al schuddend vermengen.

7 tl van de kruidenmix is gelijk aan 1 zakje gekochte tacokruiden.

Tandoori kruidenmix marinade

Menugang -		Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- ½ kopje yoghurt
- Sap van 1 citroen
- 2 cm gember, geschild en fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 hete rode peper, ontpit en fijngehakt
- 2 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl uienpoeder
- 1 mespuntje gemalen kruidnagel
- 1 kardemom zaadje, fijngewreven met een vijzel
- 1 tl zwarte peper
- ½ tl zout

Bereiding

De klassieke Indiase kip tandoori mix is een marinade op basis van yoghurt, citroensap en een veelvoud aan kruiden.

Maak je kip tandoori laat het vlees dan minimaal een have dag marineren.

Bereiden kip tandoori marinade:

Meng alle ingrediënten met een vork

Laat de kruiden een half uurtje in de yoghurt trekken

Maak sneetjes in het vlees en leg het in de marinade

Masseer de marinade goed in het vlees

Laat het vlees een heel nacht marineren in de koelkast

Tex-Mex kruidenmengsel

Menugang	-	Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- ¼ kop chilipoeder
- 4 tl paprikapoeder
- 2 tl zout
- 2 tl gemberpoeder
- 2 tl oregano
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl tijm
- 1 tl cayennepeper

Bereiding

Wordt toegepast in:

- Burritos
- Chili con carne
- Enchilada
- Fajitas
- Guacamole
- Nacho's
- Pollo carmelita
- Taco
- Tamales
- Texas Hash
- Tortillas

Meng alles goed doorelkaar en bewaar in een gesloten pot..

Tikka Masala kruidenmix

Menugang -	Soort	Roosteren & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type	Kip	Slank	Nee
Bron tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 8 tl korianderzaadjes
- 6 tl komijnzaadjes
- 2 tl groene kardemom (verwijder de schil!)
- 1 tl zwarte kardemom (verwijder de schil!)
- 1 tl kruidnagel
- 2 tl zwarte peperkorrels
- 3 tl gedroogd gember
- 1 tl amchoor (gedroogde groene mango's)
- 3 tl gedroogde munt
- 3 tl knoflookpoeder
- 3 tl uienpoeder
- 6 tl paprikapoeder
- ½ tl nootmuskaat
- 2 tl kaneelpoeder
- 2 gedroogde hete chilipepers (meer voor extra pikant)
- 2 blaadjes gedroogde laurier

Bereiding

Tikka masala is een uitgebalanceerde mix van geroosterde kruiden en specerijen die worden fijngestampt met een vijzel.

Het woord masala betekent kruidenmix en tikka is een Hindoe woord wat "klein stuk vlees" betekent.

Tikka masala heeft een intense, gelaagde, mild pittige smaak.

Bereiden Tikka kruiden:

Neem een pan en rooster de kruiden enkele minuten, op een laag vuur. Puristen roosteren elk kruid apart maar dat is niet noodzakelijk.

Neem een bij voorkeur granieten en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot (maximaal 3 maanden) of gebruik ze meteen.

Tilapia kruiden

Menugang -		Soort Bestrooien	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Vis	Slank	Nee
Bron	tallsay.com		Sterren	

Ingrediënten

- 10 takjes platte peterselie
- 10 takjes kervel
- 10 takjes dragon
- 20 stengels bieslook
- 1 citroen, gebruik de geraspte schil
- 1 teentje knoflook, geschild en fijngesneden.
- 1 tl versgemalen zwarte peper
- ½ tl zeezout

Bereiding

Tilapia is een tropische zoetwatervis met een zwakke smaak.
Bij Tilapia mogen de kruiden daarom extra smaak toevoegen.

Voor het zuur in de smaak heeft Tilapia citroensap of witte wijn nodig, ter aanvulling.
Gebruik voor Tilapia geen olijfolie in de pan maar boter.

Meng alles goed doorelkaar.

Vier kruiden poeder (Quatre Épices)

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 el gemalen witte peper
- 1 tl kruidnagelpoeder
- 1 tl nootmuskaat
- 1 tl gemberpoeder

Er wordt i.p.v. gember ook wel kaneel of piment gebruikt.

Bereiding

Het mengsel wordt o.a. gebruikt voor paté, worst of terrines

Vijf & Zeven kruiden mengsel

Menugang -	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken Chinees	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten vijf kruiden mengsel:

- 1 tl gemalen steranijs
- 1 tl gemalen venkel
- 1 tl gemalen
- 1 tl gemalen kaneel
- ½ tl gemalen kruidnagel

Ingrediënten zeven kruiden mengsel:

- 2 tl vijfkruidenmengsel van bovenstaande vijf kruiden mengsel
- ½ tl gemalen gember
- ½ tl gemalen nootmuskaat

Bereiding

Chinese vijf kruiden mengsel is een mix van gemalen steranijs, venkel, Szechuanpeper, kaneel en kruidnagel.

Dit traditionele kruidenmengsel wordt in de Chinese en Vietnamese keuken toegepast bij vleesgerechten en dan met name varkensvlees.

Vijfkruidenkruid is ook lekker om over nootjes te strooien en deze dan even in de pak te wokken.

De Chinezen noemen vijf kruiden mengsel Ng heung fan.

Ook lekker is de variant met zeven kruiden waarvan je het recept in bovenstaande Ingrediënten vindt:

1. Maak eerst het vijf kruiden mengsel:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

2. Maak hierna de zeven kruiden mengsel:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot of gebruik ze meteen.

Gebruik het spaarzaam, want met een beetje proef je het al in het gerecht.

Vijf kruiden poeder-1

Menugang -		Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- Chinese peper (Szechuanpeper of zwarte peperkorrels)
- venkelzaad
- kruidnagel
- kaneel
- steranijs

Bereiding

Dit mengsel wordt in Zuid China en in Vietnam gebruikt.

Dit om geroosterd vlees en gevogelte te kruiden en om smaak te geven aan marinades.

Naast de vijf basisingrediënten kunnen er nog twee van de volgende kruiden aan worden toegevoegd:

Kardamom, gedroogde gember en zoethoutwortel. Het poeder

kan hierdoor van kleur variëren - van donkerbruin tot gemberbruin en tot amber.

Steranijs overheerst in de geur en de smaak.

Bereiding:

Voeg alle ingrediënten in gelijke delen toe en maal dit.

Gebruik het spaarzaam, want met een beetje proef je het al in het gerecht.

Indien u ze in een goed afgesloten potje bewaart, zullen ze 3 tot 4 maanden goed blijven.

Vijf kruiden poeder-2

Menugang -		Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Vlees	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 1 el steranijs
- 1 el Szechuanpeper
- ½ el kaneel
- 1 el venkelzaad
- ½ el kruidnagels

Bereiding

Dit mengsel wordt in Zuid China en in Vietnam gebruikt.

Dit om geroosterd vlees en gevogelte te kruiden en om smaak te geven aan marinades.

Naast de vijf basisingrediënten kunnen er nog twee van de volgende kruiden aan worden toegevoegd:

Kardamom, gedroogde gember en zoethoutwortel. Het poeder

kan hierdoor van kleur variëren - van donkerbruin tot gemberbruin en tot amber.

Steranijs overheerst in de geur en de smaak.

Vermaal alle ingrediënten en gebruik ze spaarzaam.

Indien u ze in een goed afgesloten potje bewaart, zullen ze 3 tot 4 maanden goed blijven.

Vindaloo kruiden

Menugang -	Soort	Roosteren & Malen	Snel	Nee
Keuken Indiaas	Type	Curry	Slank	Nee
Bron www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 2 tl komijnzaad
- 2 el korianderzaad
- 1 tl kurkuma
- 1 tl mosterdzaadjes
- 4 rode pepers
- 1 tl gemalen zwarte peper
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl kardemonpoeder
- ½ tl kaneelpoeder
- 1 tl fenegriekzaad
- 2 tl mangopoeder
- 2 teentjes knoflook
- 3 kruidnagels
- ½ el zeezout

Bereiding

Het wordt niet alleen toegepast in curry's.

Ook voor vlees en groente wordt het toegepast.

Op varkenslapjes is het ook lekker met name op de BBQ.

En wat dacht je van op speklapjes en dan op de BBQ.

Rooster de ingrediënten in een koekenpan.

Maal ze hierna in bv. koffiemolen of in de vijzel.

Bewaar dit mengsel in een luchtdicht potje.

Vis kruiden "Seafood seasoning"

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Vlees & Vis	Slank	Nee
Bron	Internet			Sterren	

Ingrediënten

- 1 el gemalen laurier
- 2½ tl selderijzout
- 1½ tl mosterdpoeder
- 1½ tl zwarte peper
- ½ tl nootmuskaat
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl cayennepeper

Bereiding

Met dit mengsel kan je zeevis of kip kruiden.

Bereiding kruidenmengsel:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Vis kruiden-1

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Vis	Slank	Nee
Bron	www.lekkersimpel.nl			Sterren	

Ingrediënten

Gebruik circa 1 tl van de kruidenmix per visfilet:

- 2 el gedroogde peterselie
- ½ tl zout
- ½ tl zwarte peper
- ½ tl knoflookpoeder
- snufje cayennepeper
- 1 el paprikapoeder
- ½ tl nootmuskaat

Bereiding

Deze viskruiden kun je gebruiken om bijvoorbeeld zalm, tilapia of schol op smaak te brengen. Je kunt de vis vervolgens bakken in de pan of in de oven.

Bereiding kruidenmengsel:

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.

Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn

Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Tip-1 GeertHJ:

Is ook voor schol, kabeljauw en andere witvis te gebruiken.

Voor alle vis: effe bestrooien en een paar uurtjes in laten trekken in de koelkast.

Tip-2 GeertHJ:

Direkt er NIET over strooien MAAAARRRRRR:

Na het bakken of in de oven kun je het er ook nog over strooien.

Het zit dan wel aan het oppervlak van de vis, maar dat is ook heel lekker.

Smaak van het vis zelf blijft dan meer behouden, kwestie van smaak.

Zalm kruiden

Menugang	-	Soort	Bestrooien	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Vis	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

- 10 takjes dille
- 5 takjes dragon
- 10 takjes platte peterselie
- 1 tl versgemalen zwarte peper
- ½ tl zeezout



Bereiding

Voor het zuur in de smaak heeft zalm citroensap of witte wijn nodig, ter aanvulling.

Mocht je de beschikking hebben voor bladeren van een citroenboom dan voldoen die ook goed om de zalm mee in te pakken voor het garen.

Gebruik geen boter in de pan maar olijfolie.

Meng alles goed doorelkaar.

Zeewolf kruiden

Menugang -		Soort	Mengen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Vis	Slank	Nee
Bron	tallsay.com			Sterren	

Ingrediënten

Laat de zeewolf eerst marineren in onderstaande mix:

- Sap van 4 limoenen
- Geraspte schil van 2 limoenen
- 1 bosje koriander, fijn gesneden
- 1 rode peper, ontpit en fijn gesneden
- 1 teentje knoflook, geschild en fijngesneden
- 1 stukje gember, ongeveer 4 centimeter, geschild en fijngesneden
- 1 tl versgemalen zwarte peper
- ½ tl zeezout



Bereiding

Meng alles goed doorelkaar.

Laat de vis twee uur marineren in de koelkast voor het bereiden.

Zoutvrije kruidenmix

Menugang	-	Soort	Mengen & Vijzelen	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Universeel	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

- 1 tl cayennepeper
- 2 tl gedroogde basilicum
- 2 tl bonenkruid
- 2 tl uienpoeder
- 2 tl gedroogde salie
- 1 tl citroenrasp
- 2 tl gedroogde foelie of piment
- 2 tl gedroogde tijm
- 2 tl gedroogde peterselie
- 2 tl gedroogde marjolein
- 2 tl gemalen zwarte peper
- 1 tl paprikapoeder

Bereiding

Bewaar dit mengsel in een zoutvaatje op de tafel in plaats van zout.
Perfect voor een zoutvrij dieet.

Maal alle ingrediënten samen in een koffie- of kruidenmolen, of vijzel.
Laat minstens een nacht voor het gebruiken staan.
Bewaar dit mengsel in een luchtdicht busje.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

