



Kruidenmengsels en dressings

Er zijn vele soorten kruidenmengsels zonder toegevoegd zout te koop. Zie info 4.4 'Smaakmakers bij een zoutbeperking'.

U kunt zelf ook lekkere kruidenmixen zonder zout samenstellen.

Algemene mix

- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen peper
- 1 theelepel uienpoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel mosterdpoeder
- 1 theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel gemalen ketoembar

Italiaanse mix

- 1 theelepel oregano
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienpoeder
- ¼ theelepel basilicum
- ½ theelepel gedroogde peterselie

Indiase mix

- 1 theelepel gemalen kardemon
- 1 theelepel gemalen djinten
- 1 theelepel kerriepoeder
- ½ theelepel kaneel
- ½ theelepel gemalen ketoembar
- ¼ theelepel nootmuskaat
- ¼ theelepel kruidnagelgruis

Kruidige pepermix

- 3 eetlepels gemalen peper
- 1 theelepel gemalen tijm
- 1 theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienpoeder



Mexicaanse mix

- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel djinten
- ½ theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel fijngestampte gedroogde rode pepertjes
- ¼ theelepel knoflookpoeder
- ¼ theelepel uienpoeder

La Kalma

- 1 eetlepel kaneelpoeder
- 2 theelepels gemalen zwarte peper
- 2 theelepels gemberpoeder
- 2 theelepels gemalen kurkuma (geelwortel)
- ¼ theelepel gemalen nootmuskaat

Ras-el-hanout

- 5 laurierblaadjes
 - 1 eetlepel zwarte peperkorrels
 - 1 eetlepel gemalen nootmuskaat
 - 1 eetlepel (gemalen) kruidnagel
 - 1 eetlepel kaneelpoeder
 - 1 theelepel ketoembar
 - 1 mespuntje foelie
 - 1 mespuntje kardemon
 - 1 mespuntje gemberpoeder
 - 1 mespuntje komijnzaad
 - 1 mespunt gemalen All Spice
 - 1 mespuntje kurkuma (geelwortel)
 - 1 mespuntje anijszaad
 - 1 mespunt cayennepeper
- Maal alles gedurende 1 minuut fijn in een molen, vijzel of keukenmachine.

Meng alle kruiden en specerijen goed door elkaar en bewaar het mengsel in een gesloten potje op een donkere plaats.



U kunt op eenvoudige wijze zelf een dressing maken. Gebruik een van onderstaande basisrecepten en varieer met een van de toevoegingen.

Vinaigrette

3 eetlepels olijfolie extra vergine
1 eetlepel witte wijnazijn
1 theelepel (zoutarme) mosterd
(versgemalen) peper

Voeg voor variatie toe:

- 1 klein fijn gehakt sjalotje en 1 geperst teentje knoflook
- 1 theelepel tijm en 1 theelepel honing
- 20 gram fijngehakte groene kruiden, zoals peterselie, bieslook en/of basilicum
- 2 fijn gesneden (zoutarme) augurken

Sesamvinaigrette

1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel gembersiroop

Voeg voor variatie toe:

- 1 eetlepel limoensap en mespunt geraspte limoenschil
- 1 eetlepel witte wijnazijn, 2 fijngesneden lente- of bosuitjes en 1 theelepel sesamzaad

Yoghurtdressing

100 ml (volle) yoghurt
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel citroensap
(versgemalen) peper

Voeg voor variatie toe:

- 20 gram fijngehakte groene kruiden, zoals peterselie, bieslook en/of basilicum
- 1 eetlepel honing
- ½ theelepel (zoutarme) mosterd en 1 eetlepel honing



Mayodressing

100 ml mayonaise of fritessaus

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel citroensap

(versgemalen) peper

Voeg voor variatie toe:

- 2 geperste of fijn gesneden teentjes knoflook
- 1 eetlepel citroensap en 1 theelepel geraspte citroenschil
- ½ eetlepel geraspte mierikswortel (potje)