



Dressings en smaakmakers

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

Mayodressing

Ingrediënten:

- 100 ml mayonaise of fritessaus
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- (versgemalen) peper

Voeg voor variatie een van onderstaande combinaties toe:

- 1 geperst of fijn gesneden teentje knoflook
- 1 theelepel geraspte citroenschil
- ½ eetlepel geraspte mierikswortel (potje)

Sesamvinaigrette

Ingrediënten:

- 1 eetlepel sesamolie
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 theelepel gembersiroop

Voeg voor variatie een van onderstaande combinaties toe

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

Vinaigrette

Ingrediënten:

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

Voeg voor variatie een van onderstaande combinaties 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

Yoghurtdressing

Ingrediënten:

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

Voeg voor variatie een van onderstaande combinaties toe:

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



Ook onderstaande smaakmakers zijn een aanrader:

Mosterd

Ingrediënten:

- 150 gram mosterdzaad
- 100 ml water
- 150 ml witte wijnazijn
- 1 eetlepel suiker
- ½ theelepel kurkuma
- ½ theelepel zwarte peper

Bereidingswijze:

1. Was de pot en eventuele deksel af en spoel na met schoon, heet water. Laat de pot en deksel omgekeerd op een schone theedoek uitlekken.
2. Meng het mosterdzaad met het water, de azijn en de suiker en laat het mengsel 12 uur weken.
3. Pureer het mosterdmengsel met de kurkuma en peper met een staafmixer tot een gladde mosterd.
4. Doe de mosterd in de schone pot en sluit af met een deksel of plastic folie. Laat de mosterd minimaal 3 dagen in de koelkast op smaak komen.
5. Bewaar de mosterd in de gesloten pot in de koelkast.

Sambal

Ingrediënten:

- 250 gram rode pepers
- 4 sjalotten
- 4 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olie

Bereidingswijze:

1. Was de pot en eventuele deksel af en spoel na met schoon, heet water. Laat de pot en deksel omgekeerd op een schone theedoek uitlekken.

2. Was de pepers en verwijder de steeltjes.
3. Pel de sjalotten en de knoflook. Snijd de sjalotten in stukken.
4. Pureer de pepers met de sjalotten en de knoflook met een staafmixer of in de keukenmachine grof.
5. Verwarm de olie in een pan met een dikke bodem en bak hierin de massa 5 minuten. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
6. Schep de hete massa direct in de schoongemaakte pot en sluit af.
7. Bewaar de sambal in de gesloten pot in de koelkast.

Kruidenolie

Lekker om rundvlees of kip in te marinieren. Daarna even grillen en klaar.

Ingrediënten:

- 1 handje verse peterselie
- 1 bosje verse basilicum (fijngesneden)
- 1 bosje verse tijm (blaadjes)
- 1 teen knoflook
- 6 eetlepels goede olijfolie (extra vierge)
- (vers gemalen) peper

Bereidingswijze:

1. Meng de olie en kruiden in een kom.
2. Pers het teentje knoflook uit en roer door de olie.
3. Bestrijk vlees of kip met de olie voor het bakken/grillen.

Ook lekker door champignons of door gekookte pasta



Salsa Verde

Een heerlijke groene saus, lekker bij vis of om na het grillen vlees of kip mee te bestrijken

Ingrediënten:

- 1-2 teentjes knoflook
- 2 handenvol verse bladpeterselie
- 1 bosje verse basilicum
- 1 handvol verse munt
- 1 eetlepel kappertjes
- 2 middelgrote zoetzure augurken (zonder zout)
- 1 eetlepel mosterd (zonder zout)
- 3 eetlepels rode wijnazijn
- 8 eetlepels goede olijfolie (extra vierge)
- (vers gemalen) peper

Bereidingswijze:

1. Pel de knoflook, en pluk de blaadjes van de kruiden.
2. Hak de kruiden en knoflook fijn samen met de kappertje en augurken.
3. Doe alles in een kom en voeg de mosterd en azijn toe.
4. Roer het geheel rustig door en voeg olijfolie toe tot je de juiste dikte hebt bereikt.
5. Voeg naar smaak peper en eventueel wat extra azijn toe.

Pesto is een veelzijdige smaakmaker. Het combineert met vlees, vis of kip, maar ook met groente of pasta.

Pesto

Ingrediënten:

- 110 gram verse basilicumblaadjes
- 50 ml olijfolie
- 50 gram pijnboompitten
- 35 gram peccorino kaas
- 2 teentjes knoflook
- (vers gemalen) peper

Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten bij elkaar.
2. Mix het geheel met behulp van een staafmixer tot een glad mengsel.

Spinaziepesto

Ingrediënten:

- 50 gram verse basilicumblaadjes
- 50 gram gewassen spinazie
- 50 ml olijfolie
- 50 gram pijnboompitten of andere ongezouten noten
- 35 gram peccorino kaas
- 2 teentjes knoflook
- (vers gemalen) peper

Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten bij elkaar.
2. Mix het geheel met behulp van een staafmixer tot een glad mengsel.



Broccolipesto

Ingrediënten:

- 200 gram broccoli
- 75 ml olijfolie
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijn gesneden
- 1 eetlepel kappertjes
- 7 ongezouten amandelen of andere ongezouten noten
- 15 gram verse basilicum blaadjes
- (vers gemalen) peper

Bereidingswijze:

1. Maak de broccoli schoon, snijd de roosjes eraf en de stelen in stukken.
2. Kook de broccoli 2 minuten in kokend water. Giet af.
3. Verhit de helft van de olie en fruit hierin het sjalotje en de knoflook.
4. Voeg de broccoli toe en meng alles door elkaar.
5. Laat 15 minuten in afgesloten pan zachtjes pruttelen. Voeg wat water toe als het mengsel te droog wordt.
6. Mix het geheel met behulp van een staafmixer tot een glad mengsel.
7. Meng de rest van de olie met de kappertjes, amandelen en basilicum.
8. Hak dit mengsel grof en roer het door het broccolimengsel.
9. Breng de pesto op smaak met peper.

Peterseliepesto

Ingrediënten:

- 2 handen peterselie
- 1 teentje knoflook
- 25 gram amandelen of andere ongezouten noten
- 1 eetlepel olijfolie
- mespunt tijm
- citroensap
- peper

Bereidingswijze:

1. Was de peterselie.
2. Pel het teentje knoflook.
3. Pureer de peterselie met de knoflook, de olijfolie en 2 eetlepels water met een staafmixer.
4. Voeg de amandelen toe en pureer ze mee klein.
5. Maak de pesto op smaak met een beetje citroensap, tijm en wat peper.
6. Verdun eventueel met nog wat water.