



Sausen

Maak op eenvoudige wijze zelf een warme saus voor bij de maaltijd.

De recepten zijn voor 2 personen. U kunt een extra voorraad van deze warme sauzen maken en in de vriezer bewaren. Laat ze dan vooraf u ze in de vriezer zet goed afkoelen.

Bolognesesaus

Zeer geschikt in combinatie met pasta. De saus kan (zonder het gehakt) ook als basis tomatensaus gebruikt worden bij bijvoorbeeld vlees of gevogelte.

Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 stengel bleekselderij
- 1 wortel of stukje winterpeen
- 100 gram rundergehakt
- ½ blikje geconcentreerde tomatenpuree zonder zout (35 gram)
- 500 gram tomaten of 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 1 eetlepel olie
- 1 laurierblad
- 1 theelepelt Italiaanse kruiden of oregano
- (vers gemalen) peper
- 4 takjes basilicum

Bereidingswijze:

1. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein.
2. Maak de bleekselderij en de wortel schoon en snijd ze in reepjes of blokjes.
3. Was de tomaten en snijd ze in stukken.
4. Bak het rundergehakt rul in de olie met de ui, knoflook, wortel en bleekselderij.

5. Voeg de tomatenpuree toe en bak dit even mee.
6. Voeg daarna de tomaten en de kruiden toe en laat de saus 15 minuten zacht pruttelen.
7. Verwijder het laurierblad.
8. Was de basilicum en knip het klein.
9. Pureer de saus eventueel met een staafmixer en maak hem op smaak met peper.

Bent u liefhebber van wat meer pit, voeg dan bij stap 4 een fijn gesneden pepertje toe of wat chilipoeder.

Chilisaus

Ingrediënten:

- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 chilipeper of Spaanse peper
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel tomatenpuree
- ¼ bouillontablet met minder zout

Bereidingswijze:

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de tomaten in stukjes en de ui en knoflook in snippers.
3. Verwijder de pitjes van de peper en snijd de peper klein.
4. Fruit de ui en de knoflook in de olie glazig. Bak de tomatenpuree kort mee.
5. Roer er de stukjes tomaat, de peper en 200 ml water met het stukje bouillontablet door en breng dit aan de kook.
6. Laat de saus 10 minuten koken.

Tip:

Voeg wat mais toe voor een extra bite.

Serveer de chili met geruld (vegetarisch) gehakt of peulvruchten zoals bruine of kidneybonen (let op, deze zijn wel kaliumrijk).

Serveer het in een tortillawrap of taco of dien het op met rijst.



Romige champignonsaus variatie 1

Ingrediënten:

- 125 ml crème fraiche
- 2 eetlepels pesto (zelf gemaakt, zie smaakmakers)
- 100 gram champignons
- 2 eetlepels basilicum, gesnipperd

Bereidingswijze:

1. Snij de champignons in plakjes.
2. Kook de champignons in een pan water 2 minuten.
3. Verwarm in een steelpan de crème fraiche met de pesto en roer er de champignons en gesnipperde basilicum door.

Romige champignonsaus variatie 2

Ingrediënten

- 25 gram bloem
- 30 gram vloeibare margarine
- ½ blokje natriumarme bouillon
- 100 gram champignons
- ½ gesnipperd uitje
- 250 ml water
- (vers gemalen) peper
- evt. een scheutje kookroom of crème fraiche

Bereidingswijze:

4. Los het halve bouillonblokje op in 250 ml kokend water.
5. Smelt de boter in een steelpan met dikke bodem.
6. Fruit hierin het uitje en bak kort de champignons mee.
7. Voeg de bloem toe en blijf roeren met een pollepel of garde tot de boter en bloem goed gaar is (het klontert dan samen tot een bal).
8. Voeg een klein scheutje bouillon toe en roer goed tot alle klontjes verdwenen zijn. Voeg steeds iets meer bouillon toe en blijf roeren tot de saus de juiste dikte heeft.
9. Voeg naar smaak peper toe.

Vervang voor een romigere saus een gedeelte van de bouillon door (light) kookroom of crème fraîche.

Paprikasaus

Combineer met kip, vis of pasta.

Ingrediënten:

- 2 rode paprika's
- stukje ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 4 takjes selderij
- (gerookt) paprikapoeder
- peper
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt

Bereidingswijze:

1. Maak de paprika's schoon en snijd ze klein.
2. Snijd het stukje ui klein. Pel de knoflook.
3. Fruit de ui en het hele teentje knoflook in de margarine zacht.
4. Voeg de paprikapoeder toe en bak kort mee.
5. Voeg de paprika en 100 ml water toe en kook dit 10 minuten.
6. Was de selderij en knip het klein.
7. Neem het teentje knoflook uit de paprika en pureer de paprika's met een staafmixer of in een keukenmachine.
8. Warm de paprikasaus goed door en maak hem op smaak met peper en de selderij.
9. Haal de saus van het vuur en roer daarna de yoghurt erdoor.



Pindasaus variatie 1

Ingrediënten:

- 1 kleine ui of 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- stukje gember (grootte van ½ duim) of gemberpoeder
- ½ rood pepertje
- 1 eetlepel olie
- 4 eetlepels pindakaas
- 100 ml water
- gemalen koriander of komijn

Bereidingswijze:

1. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein.
2. Schil het stukje gember en rasp het.
3. Maak het stukje peper schoon en snijd het heel fijn.
4. Fruit de ui, knoflook en gember in de olie.
5. Voeg de peper toe.
6. Roer de pindakaas erdoor en verdun dit met het water.
7. Breng de saus tegen de kook aan.
8. Maak op smaak met wat koriander of komijn.

Pindasaus variatie 2

Ingrediënten:

- 1 kleine ui of 1 sjalotje, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 2 eetlepels olie
- 5 eetlepels pindakaas
- 3 eetlepels limoensap
- 200 ml kokosmelk (santen)
- 1 theelepel sambal (zelf gemaakt, zie smaakmakers)

Bereidingswijze:

1. Fruit het sjalotje en de knoflook 3 minuten in hete olie.
2. Voeg pindakaas, limoensap en kokosmelk toe en breng al roerende aan de kook.

3. Blijf roeren tot de saus dikker wordt en laat nog 1 minuut zachtjes pruttelen.
4. Breng de saus op smaak met sambal.

Pittige tomatensaus

Combineer met pasta of schaaldieren.

Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- stukje gemberwortel
- ½ Spaanse peper
- 1 eetlepel olie
- 2 theelepels garam masala (zonder zout)
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout

Bereidingswijze:

1. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein.
2. Schil het stukje gember en rasp het fijn.
3. Verwijder van de peper de pitjes en hak het pepertje klein.
4. Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de knoflook glazig.
5. Voeg de gember, de klein gesneden peper en de garam masala toe en bak mee tot het gaat geuren.
6. Voeg de tomatenblokjes toe en laat de saus 15 minuten zacht sudderen.

Tomaten-paprikasaus

Ingrediënten:

- 2 vleestomaten
- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olie
- gerookt paprikapoeder
- (vers gemalen) peper



Bereidingswijze:

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de tomaten en de paprika's in stukjes en de ui en de knoflook in snippers.
3. Fruit de ui en de knoflook samen met het paprikapoeder in de olie glazig.
4. Voeg de tomaten en de paprika's toe en smoor de groente 5 minuten zacht.
5. Maak de saus op smaak met peper.

Uiensaus

Ingrediënten:

- 2 flinke uien
- 1 teentje knoflook
- 2 kruidnagels
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- ½ eetlepel bloem
- 100 ml (groente)bouillon zonder zout

Bereidingswijze:

1. Pel de uien en de knoflook en snijd ze klein.
2. Fruit de uien met de knoflook en de kruidnagels in de margarine in 10 minuten goudgeel.
3. Strooi de bloem erover en warm dit goed door.
4. Giet er de bouillon bij en laat de saus nog 10 minuten zacht sudderen.
5. Verwijder de kruidnagels.

Onderstaande kruidenpasta's kunt u gebruiken voor vlees, tofu of vis.

Currypasta

Ingrediënten:

- 2 uien
- 1 eetlepel olie
- 2 tomaten
- stukje gemberwortel ter grootte van ½ duim
- ½ theelepel korianderzaad
- 2 teentjes knoflook
- mespunt kurkuma (geelwortel)
- ¼ theelepel gemalen komijnzaad
- 1 theelepel garam masala (zonder zout)

Bereidingswijze:

1. Pel de uien en snijd ze klein. Bak de uien in de olie in ca. 20 minuten lichtbruin.
2. Was de tomaten en snijd ze in stukjes. Schil de gember en rasp het.
3. Bak de gember en het korianderzaad kort mee met de ui en pers de teentjes knoflook er boven uit. Voeg de kurkuma, het komijnzaad, de garam masala en het paprikapoeder toe en bak het geheel nog 1 minuut.
4. Voeg de tomaten toe en smoor het geheel in een paar minuten tot een smeùige massa.
5. Gebruik de currypasta om ca. 200 gram in blokjes gesneden hamlap, kipfilet, visfilet of tofu te marineren.
6. Breng 100 ml water met 2 eetlepels kokosmelk aan de kook en laat hierin de currypasta met vlees, vis of tofu gaar worden.



Tikka Masalapasta

Ingrediënten:

- ½ theelepel komijnzaad
- ½ theelepel korianderzaad
- 2 teentjes knoflook
- stukje gemberwortel ter grootte van ½ duim
- 1 rode peper
- ½ bosje koriander
- 1 eetlepel gepelde amandelen
- 1 eetlepel gemalen kokos
- ½ theelepel cayennepeper
- 3 theelepels (gerookt) paprikapoeder
- 1 theelepel garam masala (zonder zout)

Bereidingswijze:

1. Rooster het komijnzaad en het korianderzaad in een droge koekenpan tot het gaat geuren. Laat dit afkoelen. Maak de knoflook schoon. Schil het stukje gember. Maak de peper schoon en verwijder de zaadlijsten en de pitjes. Was de koriander.
2. Maal in een keukenmachine of met een staafmixer de amandelen met de kokos en het geroosterde komijnzaad en korianderzaad. Voeg dan de rest van de ingrediënten toe en maal dit tot een pasta.
3. Gebruik de currypasta om ca. 200 gram in blokjes gesneden hamlap, kipfilet, visfilet of tofu te marinieren.
4. Bak het vlees, de vis of de tofu in een eetlepel olie en voeg ca. 200 ml water toe. Smoor het gaar.

Koude sausen kunt u gebruiken als dip voor rauwkost of bij gourmet.

Barbecuesaus

Ingrediënten:

- 1 ui
- ½ teentje knoflook
- ½ Spaanse peper
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker
- 1 blik gepelde tomaten zonder zout (à 400 gram)
- 50 ml tomatenketchup
- 1 eetlepel azijn
- ½ theelepels mosterdpoeder
- 1 theelepels (scherp) paprikapoeder
- (cayenne)peper

Bereidingswijze:

1. Maak de ui, de knoflook en de peper schoon en snijd het klein.
2. Fruit de ui, de knoflook en de peper in de olie zacht.
3. Voeg de basterdsuiker, mosterdpoeder en paprikapoeder toe en bak dit even mee.
4. Voeg de tomaten, tomatenketchup en azijn toe en laat dit 20 minuten zacht sudderen.
5. Pureer de saus met een staafmixer of in de keukenmachine en laat de saus afkoelen.
6. Maak de saus op smaak met wat (cayenne)peper en eventueel wat azijn.



Sauzen op basis van mayonaise (fritessaus of slasaus) en/of yoghurt kunt u niet invriezen.

Cocktailsaus

Ingrediënten:

- 4 eetlepels mayonaise of fritessaus
- 2 eetlepels tomatenketchup
- 4 eetlepels zure room of crème fraîche
- 1 theelepel citroensap
- 1 eetlepel whisky, sherry of cognac
- ½ theelepel paprikapoeder
- (vers gemalen) peper

Bereidingswijze:

1. Roer alles door elkaar en maak op smaak met de peper.

Knoflooksaus

Ingrediënten:

- 8 sprietten bieslook
- 50 ml (halfvolle) yoghurt
- 1 eetlepel slasaus, fritessaus of mayonaise
- 2 teentjes uitgeperste knoflook

Bereidingswijze:

1. Roer alles door elkaar en maak op smaak met de peper.

Tzatziki

Ingrediënten:

- 1 teentje knoflook
- 100 ml halfvolle yoghurt
- 2 theelepels citroensap
- ½ eetlepel olijfolie
- ½ komkommer
- dille of gemalen komijn
- peper

Bereidingswijze:

1. Pel de knoflook en pers het teentje boven een kom uit.
2. Voeg de yoghurt, het citroensap en de olie toe.
3. Was de komkommer en schaaf of rasp de komkommer fijn.
4. Druk eventueel wat vocht uit de komkommer.
5. Roer de komkommer door het yoghurtmengsel. Laat dit minimaal 1 uur in de koelkast staan.
6. Maak het mengsel op smaak met dille of komijn en wat peper.