

Sauzen en dips *zelf maken*

13
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



Sauzen en dips

Bij een picknick, barbecue of borrel zijn lekkere smeersels, dips en sauzen eigenlijk onmisbaar. Je kunt er brood mee aankleden, groenten en frietjes in dopen of een fijn stukje vlees of vis extra smaak mee geven.

Natuurlijk heb je flesjes en potjes zo gekocht in de supermarkt, maar het is veel leuker - en niet te vergeten lekkerder - om het zelf te maken. En dat hoeft helemaal niet zo moeilijk te zijn.

We hebben basisrecepten voor mayonaise, ketchup en pindasaus. Als je liever op de exotische tour gaat, kun je pesto, tzatziki, guacamole, hummus of baba ganoush maken. En natuurlijk mogen een groente-yoghurtdip en kruidenboter ook niet ontbreken. Zelf variëren is helemaal leuk: voeg bijvoorbeeld extra kruiden of andere smaakmakers toe.

Heel veel kookplezier en voor daarna: eet smakelijk!

P.S. De recepten in dit boekje doen het ook goed bij een avondje gourmetten.

© GezondheidsNet

Inhoud

Pesto	4
Tzatziki	6
Mayonaise	8
Guacamole	10
Pindasaus	12
Ketchup	14
Barbecuesaus	16
Tomatensalsa	18
Kruidenboter	20
Groente-yoghurtdip	22
Hummus	24
Baba ganoush	26
Snel en makkelijk	28

Betekenisafkortingen

g = gram

tl = theelepel en el = eetlepel

1 dl = 100 ml = 100 cc

Pesto

Porties: 1 potje

Ingrediënten:

- 30-40 g basilicum
- 30 g Parmezaanse kaas
- 30 g pijnboompitten
- 3-6 el extra vierge olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Zout en peper

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn. Laat ze afkoelen op een bord. Was de basilicum en haal eventueel de blaadjes van de stengels. Pel de knoflook en hak deze in grove stukken. Maal de pijnboompitten, parmezaanse kaas en knoflook fijn in de keukenmachine (kan eventueel ook in de vijzel). Voeg de basilicum toe en vervolgens de olijfolie in kleine beetjes tegelijk. Wacht tot de juiste dikte ontstaat. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Zelfgemaakte pesto kun je enkele weken bewaren. Zorg dan dat je de pesto in een schoon potje doet en schenk er een dun laagje olie bovenop. Na opening kun je de pesto het beste binnen een week opmaken.



Tzatziki

Porties: 1 schaaltje

Ingrediënten:

- 1 komkommer
- 250 g Griekse yoghurt
- 1 of 2 teentjes knoflook
- 1 bosje dille
- 1 el olijfolie
- Citroensap naar smaak
- Zout en peper

Maak de komkommer schoon en snijd deze in hele kleine blokjes (zonder de zaadlijsten). Je kunt de komkommer ook raspen. Laat hem dan goed uitlekken. Gebruik hiervoor een schone theedoek, doe daar de komkommerrasp in en knijp al het vocht uit de komkommer. Meng de komkommer met de yoghurt. Pers de knoflook boven het yoghurtmengsel, ris de dille van het takje en voeg dit ook toe. Roer het citroensap en de olijfolie erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Tip: In een afgesloten bak is de tzatziki nog twee dagen houdbaar in de koelkast. Je kunt de dille ook vervangen door tijm, munt of oregano.

Mayonaise

Porties: 1 potje

Ingrediënten:

- 2 eidooiers
- 1 el Dijon mosterd
- 300 ml olie
- 1-2 el wittewijnazijn
- 1-2 tl citroensap
- Zout en peper

Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Klop de eidooiers los met de mosterd, wat zout en peper azijn en klein beetje citroensap. Blijf kloppen en giet druppel voor druppel de olie erbij. Zorg dat de olie goed wordt opgenomen. Zodra het mengsel iets dikker wordt, kun je iets meer olie tegelijkertijd toevoegen. Klop in totaal ongeveer 5 minuten totdat alle olie is opgenomen en je een dikke romige mayonaise hebt. Breng op smaak met peper, zout en eventueel nog wat azijn en citroensap.

Tip: Je kunt een mix van olie gebruiken, bijvoorbeeld zonnebloemolie, lichte olijfolie, druivenpitolie, arachideolie of maaskiemolie.





Guacamole

Porties: 1 schaaltje

Ingrediënten:

- 1 rijpe avocado
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 1-2 teentjes knoflook
- Sap van ½ limoen
- ½ rode peper
- 1 el crème fraîche
- ½ tl komijnpoeder
- Zout en peper

Prak de avocado fijn met een vork. Meng de crème fraîche er doorheen. Hak de knoflook, de rode peper en de ui fijn en meng dit door de avocado. Verwijder de zaadlijsten uit de tomaat en snijd deze in kleine blokjes. Ook dit mag bij het avocadomengsel. Breng het mengsel op smaak met limoensap, peper, zout en komijnpoeder.

Tip: Wil je de guacamole al een paar uur van tevoren maken? Druk het mengsel dan een beetje plat aan de bovenkant, voeg een laagje water toe, dek het af met plastic folie en zet het in de koelkast. Zodra je het wilt eten, hoef je alleen het water af te gieten en de guacamole even door te roeren.

Pindasaus

Porties: 1 schaalje

Ingrediënten:

- 1 rode peper
- 1 cm gember
- 1 sjalotje
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl trassie
- 100 g ongezouten pinda's
- 200 ml kokosmelk
- 1 limoen
- 1 el bruine suiker
- Zout

Halveer de peper en verwijder de zaadlijsten. Schil de gember en pel de knoflook. Maal vervolgens de pinda's met de peper, gember, knoflook, trassie en het sjalotje in de keukenmachine.

Verhit wat olie in een pan met anti-aanbaklaag en bak deze pasta in een paar minuten gaar. Pers de limoen uit en voeg het sap samen met de kokosmelk, de suiker en een snufje zout toe in de pan. Laat nog een paar minuten pruttelen en roer regelmatig. Voeg eventueel nog een scheutje melk of ketjap toe.

Tip: In een afgesloten bakje is de pindasaus nog drie dagen houdbaar. In de diepvries kun je hem tot drie maanden bewaren. Voeg bij het opwarmen eventueel een klein beetje heet water toe.





Ketchup

Porties: 2 potten

Ingrediënten:

- 1250 g rijpe tomaten
- 1 rode paprika
- 1 stengel bleekselderij
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 cm gember
- 50 ml azijn
- 35 g bruine basterdsuiker
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl nootmuskaat
- ½ el korianderzaad
- 1 kruidnagel
- Snufje cayennepeper
- Zout en peper

Was de tomaten en bleekselderij en snijd ze in stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd ook in stukken.

Hak de knoflook en ui fijn en zet deze samen met de groenten en een beetje water op zacht vuur in een pan met dikke bodem. Laat het geheel zeker een uur pruttelen en roer af en toe. Schil en rasp ondertussen de gember.

Haal de pan van het vuur en pureer de saus met een staafmixer. Zet hem vervolgens terug op het vuur en voeg alle specerijen toe samen met de suiker en azijn. Geef de saus nog 1,5 uur de tijd om zachtjes te sudderen tot hij de juiste dikte heeft bereikt. Breng daarna op smaak met zout en peper.

Tip: In gesteriliseerde ongeopende potten kun je huisgemaakte ketchup wel zes maanden bewaren.

Barbecuesaus

Porties: 1 potje

Ingrediënten:

- 8 el (zelfgemaakte) tomatenketchup
- 2 el worcestersaus
- 100 ml water
- Sap van ½ citroen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el bruine basterdsuiker
- 1 el mosterd
- 2 el azijn
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- Zout en peper

Snijd de ui en knoflook fijn en zet deze samen met het water, azijn, citroensap, mosterd en bruine basterdsuiker in een pannetje op het vuur. Voeg eventueel zout en peper naar smaak toe.

Breng het mengsel aan de kook en laat het ongeveer een half uur zachtjes koken. Voeg de ketchup, worcestersaus, gerookt paprikapoeder en komijn toe en breng het geheel nog even kort aan de kook. Laat de saus vervolgens afkoelen en bewaar deze in de koelkast.

Tip: Experimenteer zelf met kruiden en smaken. Het is ook heel lekker om een scheut whisky, een theelepel tabasco of sriracha, een beetje chili- of cayennepeper of piment toe te voegen.





Tomatensalsa

Porties: 1 schaaltje

Ingrediënten:

- 3 rijpe tomaten
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- Sap van ½ limoen
- 1 el olie
- Peterselie of koriander (naar smaak)
- Zout en peper

Snijd de tomaat, ui en knoflook zo fijn mogelijk. Breng op smaak met zout en peper. Hak de peterselie of koriander fijn en voeg toe. Meng tot slot de olie en het limoensap er doorheen.

Laat het mengsel vervolgens als het even kan een half uurtje staan zodat alle smaken goed in elkaar kunnen trekken. Voeg eventueel nog zout, peper, koriander, peterselie of limoensap toe.

Tip: Houd je wel van een beetje pit? Hak dan nog een rood pepertje fijn (verwijder wel de zaadlijsten) en voeg die toe aan de salsa.

Kruidenboter

Porties: 1 kuipje

Ingrediënten:

- 250 gram ongezoeten roomboter

Kruiden en smaakmakers naar keuze, bijvoorbeeld:

- Bieslook
- Peterselie
- Knoflook
- Citroensap
- Basilicum
- Munt
- Provençaalse kruiden
- Fijngesneden (zongedroogde) tomaatjes
- Olijven
- Zout en peper

Zorg dat de boter op kamertemperatuur is. Kies ingrediënten die goed bij de rest van de maaltijd passen of kijk wat je nog in huis hebt. Mix dan met een vork alle ingrediënten door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Laat de boter daarna weer een beetje hard worden in de koelkast.

Tip: Serveer de boter in een kuipje of draai het met behulp van een stuk plastic tot een soort worst. Toefjes kruidenboter, gemaakt met behulp van een spuitzak, staan ook heel gezellig op je bord.





Groente-yoghurtdip

Porties: 1 schaaltje

Ingrediënten:

- 100 ml (Griekse) yoghurt
- Sap van een halve citroen
- Handje bieslook
- Handje peterselie
- 1 tl mosterd
- Snufje chilipeper
- Optioneel 2 el (zelfgemaakte) mayonaise

Meng de yoghurt met het sap van de citroen en de mosterd. Wil je een iets dikkere dip? Kies dan voor Griekse yoghurt of voeg twee eetlepels mayonaise toe. Hak de kruiden fijn en meng deze met de chilipeper door de dipsaus. Breng op smaak met wat peper en zout.

Tip: Serveer met repen paprika, komkommer, wortelen, cherrytomatjes of bleekselderij. Ook een goed idee om te maken in plaats van chips op een filmavondje.

Hummus

Porties: 1 schaaltje

Ingrediënten:

- 200 g kikkererwten (zelf geweld en gekookt of uit blik)
- 2 el tahin
- 2 teentjes knoflook
- Sap van 1 citroen
- Olijfolie
- 1 tl komijnpoeder
- Zout en peper

Pureer de kikkererwten, tahin, knoflook, komijn, citroensap en vier eetlepels olijfolie met wat zout en peper tot een gladde massa. Schep het geheel in een kommetje en serveer de hummus met wat olijfolie en een snuf paprikapoeder. Als je graag pittig eet kun je nog wat extra paprikapoeder en chilivlokken toevoegen.

Tip: De gedroogde kikkererwt is het lekkerst, maar daar moet je iets meer moeite voor doen. Week ze eerst een nacht in ruim koud water. Kook ze daarna volgens de aanwijzingen op de verpakking. Hoe ouder, hoe langer ze nodig hebben om zacht te worden. Reken op zeker een uur.



Baba ganoush

Porties: 1 schaaltje

Ingrediënten:

- 2 aubergines
- 2 teentjes knoflook
- Sap van 1 citroen
- 5 el tahin
- ½ tl (gerookt) paprikapoeder of komijnpoeder
- Zout en peper
- Olijfolie

Verwarm de oven voor op 190 graden °C. Was de aubergines en prik gaatjes rondom in het vel met een vork. Bestrijk ze met olijfolie en rooster de aubergine ongeveer 45 minuten in de oven. Wanneer de schillen van de aubergines zwart zijn en het vruchtvlees zacht, is het tijd om ze uit de oven te halen en goed af te laten koelen.

Snijd de aubergines dan door midden en schraap het vruchtvlees eruit. Doe de tahin, het citroensap, paprikapoeder, knoflook, aubergines en een snufje zout in een blender of keukenmachine en laat draaien tot het een mooie gladde dip is geworden. Breng eventueel nog verder op smaak met zout en peper.

Tip: Wil je de baba ganoush wat langer bewaren? Schep het dan in een steriele bewarpot en dek af met een laagje olie.

Snel en makkelijk

Porties: 3 x 1 schaalkje

Ingrediënten:

- Mayonaise (zelfgemaakt)
- Ketchup (zelfgemaakt)
- Yoghurt
- 3 teentjes knoflook
- Handje bieslook
- Mosterd
- Honing
- Whisky of cognac
- Paprikapoeder (gerookt)
- Worcestersaus
- Citroensap
- Zout en peper

Ook als je even snel een sausje op tafel wilt zetten, heb je ze zo zelf gemaakt.

Knoflooksaus

Meng 3 fijngehakte teentjes knoflook met 4 el mayonaise, 2 el yoghurt en een scheutje citroensap. Voeg een handje fijngehakte bieslook toe en breng op smaak met zout en peper.

Honing-mosterdsaus

Meng 6 el mayonaise met 1 el (pittige) mosterd. Voeg een scheutje honing toe en breng eventueel nog extra op smaak met wat zout en peper.

Cocktailsaus

Meng 4 el mayonaise, 2 el ketchup, 4 el yoghurt en een beetje whisky of cognac. Breng op smaak met 1 tl paprikapoeder, een scheutje worcestersaus, een scheutje citroensap en wat peper en zout.



gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



- Actuele medische informatie
- Artikelen over voeding, bewegen en psyche
- Het laatste gezondheidsnieuws
- Tips voor een gezonde leefstijl
- Prijsvragen en quizen

Gratis nieuwsbrief

Meld je nu aan voor de wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet en ontvang een gratis digitaal receptenboekje vol gezonde gerechten.

www.gezondheidsnet.nl