

Sauzen

Kruidenolie

Ingrediënten:

2 bosjes kruiden: oregano, koriander, thijm, basilicum, rozemarijn

1 liter olijfolie

Pan met kokend water

Pan met ijswater



tijm

Bereiding:

Dompel de kruiden een paar seconden onder in kokend water en daarna meteen in ijswater onderdompelen, vervolgens meteen drogen (in slacentrifuge). Vervolgens in de olie zetten. Door de temperatuurklap komen de essentiële oliën vrij (die zitten in de celmembraan), door de koude zorg je er voor dat ze niet stuk gaan.

Basilicum, koriander en oregano snijden (niet te klein), thijm en rozemarijn niet.

Koriandersausje

Ingrediënten:

Koriander

Veel knoflook

Azijn

Olie

Zout



koriander

Bereiding:

Ingrediënten fijn malen in keukenmachine. Veel knoflook want het moet pittig zijn van de knoflook.

Rozijnenchutney

Ingrediënten:

150 gram rozijnen (een nacht geweekt)
gemberwortel (ongeveer 2 centimeter dik, geschild en geraspt)
eetlepel kokos (geraspt)
scheutje diksap



rozijnen

Bereiding:

Alles in blender of staafmixer goed mixen. In koelkast paar uur af laten koelen.

Serveersuggestie:

Lekker bij bijvoorbeeld een curry.

Bananensaus

Ingrediënten:

1 à 2 Bananen
Gember, stukje van 5 cm
Kerrie

peper
Mayonaise



bananen

Bereiding:

In de thermomix of staafmixer banaan, gember en de kerrie mixen. Voeg later de mayonaise toe. Gebruik gelijke delen banaan en mayonaise. Gebruik eventueel wat peper. Eventueel wat kokosmelk toevoegen.

Mintsaus

Ingrediënten:

Olijfolie
Veel verse mint
Peterselie
Amandelen, wel in de thermomix tot meel malen
Citroen
Knoflook
Rode peper



peterselie

Bereiding:

De kruiden en de knoflook heel fijn snijden en dit goed mengen. Voeg voorzichtig de olie toe. Zorg dat het niet te veel is. Daarna de amandelmeel toevoegen en de citroensap. Op smaak brengen met eventueel nog extra olie en citroen en een rode peper, die ook heel fijn gesneden is.

Pesto

Ingrediënten:

Olijfolie

Basilicum

Amandelen

Knoflook

Citroen



basilicum

Bereiding:

Van deze ingrediënten een lekkere vloeibare pesto maken

Mayonaise

Ingrediënten:

Zout

Paar teentjes knoflook

Sap van een citroen

1 eidooier

Zonnebloemolie/ olijfolie



citroen

Bereiding:

Ingrediënten met de staafmixer in de laagste stand mixen.

Als eerste beetje zout (paar korreltjes) en sap van citroen in de mengbeker doen. 1 eidooier toevoegen en de knoflook of ander kruid. Het ei is nodig om de olie te emulgeren.

Doe er **langzaam** zonnebloemolie bij en eventueel ook olijfolie. Je kunt gelijke delen zonnebloemolie en olijfolie nemen. Alleen zonnebloem kan ook.

Voor bepaalde gerechten kan het nodig zijn extra volume te hebben. Dan het eiwit apart heel stijf kloppen en voorzichtig door de mayonaise spatelen (niet met mixer)

De mayonaise vormt een basis voor allerlei sauzen; je kunt er vervolgens diverse andere ingrediënten aan toevoegen:

mosterd-honing of kerrie of komijnezaad of basilicum etcetera

Curry

Ingrediënten:

cashewmelk

ui

paprika

prei

broccoli

wortel

knoflook

kerrie

kardamom

koriander

cayennepeper

kokos

kurkuma



kardemon

Bereiding:

In een hoge pan ui, paprika en prei bakken in olie. Knoflook en alle kruiden erbij doen. Laten bakken zonder dat het aanbrandt.

Daarna de cashewmelk, de wortel, de broccoli en de kokos toevoegen. Nog ongeveer een kwartier laten sudderen.

Als het te droog wordt water toevoegen. Het is de bedoeling dat het een behoorlijk vochtige massa wordt.

Lekker met salade