

inhoud

inleiding	6
dips als voorgerecht	14
sauzen bij hoofdgerechten	60
sauzen voor erbij	148
dressings voor salades	212
sauzen voor desserts	250
register	284





mosterd-cidersaus

voor variaties zie blz. 125

Pittige grove mosterd en fruitige cider zijn in deze saus een perfecte combinatie, terwijl een klein beetje slagroom voor een romige afwerking zorgt. Cider is verkrijgbaar in vele variëteiten, dus kunt u zelf kiezen of u voor droog, zoet of medium gaat. Al die verschillende soorten cider geven deze saus allemaal een andere smaak. Voor een minder zoete saus is *dry* de beste keuze. Serveer bij varkensfilet of varkenshaasmedallions.

2 el boter	2 dl cider
1 kleine prei, alleen het witte en lichtgroene deel, in dunne halve ringetjes	4 el slagroom
1 takje tijm, plus extra voor het garneren	1 el grove mosterd
	zout en versgemalen zwarte peper

Verhit de boter in een kleine koekenpan op matig vuur. Voeg de prei en tijm toe en bak de prei al roerend in ongeveer 6 minuten zacht en gaar.

Schenk de cider erbij, breng aan de kook en laat stevig koken tot het vocht tot de helft is ingekookt. Voeg de slagroom en mosterd toe en laat het geheel nog een paar minuten zachtjes koken en iets dikker worden.

Verwijder het takje tijm en breng de saus op smaak met zout en peper. Garneer met fijngehakte tijm.

Voor 2 personen

GV, V, Veg Gebruik zuivelvrije boter en slagroom.



cranberry-sinaasappelsaus

voor variaties zie blz. 188

Een feestelijk herfst- of winterdiner is niet compleet zonder een kom cranberrysaus. En zelf maken is heel gemakkelijk, dus waarom zou u voor een kant-en-klare versie kiezen? De saus kan tot een week in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast worden bewaard. Serveer bij gebraden kalkoen of kip, of warm bij varkensvleesgerechten en koud of op kamertemperatuur op sandwiches.

gerasppte schil en sap van 1 navelsinaasappel

85-125 g kristalsuiker

225 g verse of diepvriescranberry's

Doe de sinaasappelrasp, het sinaasappelsap en de suiker in een steelpan met dikke bodem en verwarm al roerend op matig vuur tot de suiker volledig is opgelost.

Voeg de cranberry's toe, breng aan de kook en zet het vuur laag. Laat de cranberry's al roerend koken tot ze openbarsten en de saus dik en jamachtig wordt; dit duurt ongeveer 8 minuten. (Hoe langer u de saus kookt, hoe meer hij de consistentie van jam krijgt.)

Haal de pan van het vuur en serveer de saus warm of op kamertemperatuur. De saus zal tijdens het afkoelen nog dikker worden.

Voor 4 personen

GV, V, Veg





boter met erwten & munt

voor variaties zie blz. 199

Plakjes van deze kruidenboter kunt u laten smelten op warme vlees-, vis- of groentegerechten, of roer ze door aardappelpuree of pasta. Of smelt de boter vlak voor het serveren in de magnetron of op het vuur en besprenkel een gerecht ermee. Serveer met tagliatelle of linguine (en royaal versgeraspte Parmezaanse kaas of zachte geitenkaas) of bij gebakken witvis, sint-jakobsschelpen of garnalen.

2 el gekookte en afgekoelde doperwtten
125 g zachte boter
2 el grof gehakte verse munt

1 el citroensap
zout en versgemalen zwarte peper

Doe de erwten, boter, munt, het citroensap, $\frac{3}{4}$ theelepel zout en $\frac{1}{2}$ theelepel zwarte peper in een keukenmachine. Gebruik de pulseerknop en meng alles goed.

Wikkel de boter in plasticfolie of vetvrij papier en vorm er een dikke rol van. Draai de uiteinden netjes dicht en leg de boter minstens 20 minuten in de koelkast (of zo nodig in de vriezer) om stevig te worden.

Voor 115 g

GV, V, Veg Gebruik zuivelvrije boter.

slanke bananendip met honing & yoghurt

hiernaast bovenaan; voor variaties zie blz. 277

Een dip voor de lekkere trek wanneer u op de calorieën wilt letten. Voor een extra romige versie kunt u volle Griekse yoghurt gebruiken – de dip krijgt dan een slagroomachtige textuur. Vervang voor een zuivelvrije dip de Griekse yoghurt door een plantaardig alternatief op basis van kokos- of amandelmelk. Serveer bij fruitsalade, fruitspiesen, shortbread, aardbeien, biscuittaart of brownies.

2 bananen, gepeld en gehakt

1,5 dl magere Griekse yoghurt

3 el honing, plus extra voor het garneren

1½ el limoensap

flinke snuf kaneel, plus extra voor het garneren

Doe alle ingrediënten in een blender en pureer ze tot een gladde massa. Gebruik meteen of bewaar tot 2 dagen in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast. Schep de dip voor het serveren in een kleine kom, besprenkel met honing en bestuif met kaneel.

Voor 3,3 dl

GV, V, Veg Gebruik zuivelvrije yoghurt en vervang de honing door ahornsiroop.

