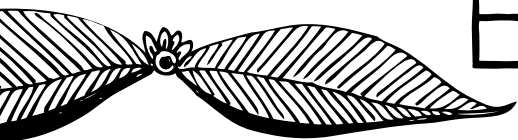


BODY SUPPORT



**SAUZEN, DRESSINGS,
EN KRUIDENMIXEN**



SAUZEN

Uitleg sauzen algemeen	5
Bio-saus basis en basis glutenvrij	6
Bio-saus ham, kerrie, peper, champignon, basilicum of dille, lente-ui-knoflook	7
Vleesjus	8
Vegetarische jus	9
Cocktailsaus	10
Groentesaus fijne tuinkruiden	11
Vis-dille saus	12
Vissaus	13
Hongaarse saus	14
Woksaus sweet & sour	15
Woksaus Teriyaki-honing	16
Woksaus, sweet chilli	17
Shoyu ginger thai-saus	18
Tamari coriander & wasabi-saus	19
Tamari hot chile & lemon-saus	20
Maaltijdsaus ajam bali	21
Maaltijdsaus ajam pangang	22
Maaltijdsaus milde tandori	23
Maaltijdsaus zoetzuur perzik	24
Stroganoffsaus	25
Mosterdsaus warm/koud	26
(Ham)-kaassaus	27
Pastasaus	28
Guacamole	29
Tzatziki	30
Mayonaise	31

DRESSINGS

Uitleg dressings algemeen	33
Dressing naturel	34
Dressing, honing-mosterd	35
Dressing, mango/gember	36

KRUIDENMIXEN

Uitleg kruidenmixen algemeen	38
Nasi- en bamimix	39
Stoofpotje	40
Turks	41
Grieks	42
Mexicaans	43
Indiaas	44
Aziatisch	45
Italiaans	46
Roti	47
Viskruiden	48
Vleeskruiden	49
Hachee	50
Boerenomeletkruiden	51
Groentemix	52
Aardappel, zoete aardappel en pompoen	53

SOEPEN

Uitleg soepen algemeen	55
Bouillon groente-kip-vis	56
Basis heldere soep	57
Basis gebonden soep	58

LEKKERDER, GOEDKOPER, EN SLIMMER BEZIG!

Sauzen, dressings en kruidenmixen zijn producten die we gebruiken om extra smaak te geven aan bepaalde gerechten.

Door bewust bezig te zijn met voeding realiseren we ons dat veel van deze producten gezonder kunnen.

Wij willen je helpen met onze kennis. Daarom hebben we dit e-book gemaakt met allerlei makkelijke en leuke recepten zodat je nóg een stapje verder kunt met je gezonde leefstijl.

Met de recepten kun je gemakkelijk kleine hoeveelheden maken en je kunt altijd de hoeveelheden ophogen. Maak bijvoorbeeld een liter bio-saus basis en vries die in voor later. Bij gebruik van de saus kun je smaakmakers toevoegen. Extra slim bezig!

Veel kookplezier gewenst!

TEAM BODY SUPPORT

P.S. Trots op je creaties? Deel het met ons!



SAUZEN



Sauzen zijn eigenlijk heel gemakkelijk te maken.

Je kunt sauzen bereiden met een kant-en-klare sausbasis, bijvoorbeeld knoflook toevoegen aan mayonaise.

Je kunt ook saus helemaal zelf maken vanaf het begin. Voor een dikkere saus heb je een bindmiddel nodig.

Een saus maken met een bindmiddel kan grofweg op vier manieren:

1. Een roux

Met deze methode smelt je in een pan wat vet of verhit je olie. Voeg dan bloem of glutenvrij- of volkorenmeel toe en meng het geheel goed. Bak de roux een aantal minuten tot het mengsel bruin wordt (hoe langer, hoe sterker het bindt). Voeg daarna beetje bij beetje het vocht toe: bouillon of melk. Daarna kun je de saus op smaak maken. Deze saus is altijd ondoorzichtig. Tip: dit werkt het beste als je eerst wat ui en knoflook opbakt in het vet, en dan de bloem pas toevoegt.

2. Met bloem, meel of zetmeel

Met deze methode kun je een saus indikken. Met aardappelzetmeel kun je een heldere saus maken. Haal bijvoorbeeld wat bouillon uit de pan en meng het met de bloem, meel of het zetmeel. Giet het mengsel daarna terug en roer goed. Na een paar minuten verhitten zal de saus dikker worden.

3. Met ei

Op deze manier wordt bijvoorbeeld mayonaise gemaakt. Het ei zorgt ervoor dat de saus dikker wordt. Het is wel oppassen geblazen: verhit de saus niet meer als je ei hebt toegevoegd, anders zal het ei stollen en schift de saus.

4. Met boter

Dit is de ongezondste manier om een saus te maken: voeg kleine klontjes koude boter toe. Hiermee wordt bijvoorbeeld beurre blanc gemaakt. In dit boek zullen we vanwege de gezondheid geen voorbeelden van deze saus laten zien.

In de komende recepten geven we exacte bereidingswijzes en hoeveelheden aan.

Sauzen zijn vaak goed in te vriezen. Zo heb je het langst plezier van je werk!

Wat heb je nodig?

Steelpan

1,5 eetlepel	Olijfolie
10 gr	(Glutenvrij) meel
200 ml	Halfvolle melk
50 ml	Bouillon

Hoe maak je het?

Verhit de olie in een steelpan. Fruit het meel 2 minuten. Voeg de melk en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten op laag vuur zachtjes koken. Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Deze saus kun je ook heerlijk gebruiken als toplaag bij een lasagne.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 48 kcal.

Lactosevrij of vegan?

Gebruik havermelk of rijstmelk, deze smaken het beste.



Wat heb je nodig?

250 ml Bio-saus basis of glutenvrij, zie p 6
Steelpan

Variant ham

15 gr Hamsnippers

Variant kerrie

2,5 gr Kerriepoeder

Variant peper

3 gr Peperbolletjes, fijngeslagen

Variant champignon

100 gr Champignons, in plakjes

Variant basilicum of dille

15 gr Basilicum of dille, fijngesneden

Variant lente-ui-knoflook

1 Lente-ui, fijngesneden
1 teentje Knoflook, fijngesneden

Hoe maak je het?

Variant ham

Verwarm de basissaus en voeg de hamsnippers toe. Roer goed door.

Variant kerrie

Verwarm de basissaus en voeg de kerrie toe. Roer goed door.

Variant peper

Verwarm de basissaus en voeg de peper toe. Roer goed door.

Variant champignon

Bak de champignons in olie tot ze bruin zijn. Verwarm de basissaus en voeg de champignons toe. Roer goed door.

Variant basilicum of dille

Verwarm de basissaus en voeg de kruiden toe. Roer goed door.

Variant lente-ui-knoflook

Fruit de knoflook. Voeg de basissaus toe. Voeg daarna de lente-ui toe en roer goed door.

Wat is de voedingswaarde?

Variant ham: Per portie (50 ml) bevat de saus ca. 50 kcal.

Variant: basilicum, dille, kerrie, lente-ui-knoflook, peper: Per portie (50 ml) bevat de saus ca. 48 kcal.

Variant: champignon: Per portie (50 ml) bevat de saus ca. 42 kcal.

Wat heb je nodig?

Koekenpan

20 gr	(Glutenvrij) meel
2 eetlepels	Olijfolie (of braadvet)
250 ml	Bouillon of fond
Naar smaak	Peper

Hoe maak je het?

Gebruik je overgebleven braadvet van vlees? Haal dan het gebakken vlees uit de pan, voeg een scheutje water toe en roer goed door. Zet het vuur wat hoger en schraap met een spatel door de pan zodat de aanbaksels van het vlees niet aanbranden. Heb je ongeveer 2 eetlepels braadvet? Voeg dan twee eetlepels meel toe en roer met een garde goed door elkaar zodat er geen klontjes ontstaan. Voeg je zelf vet toe, verhit dan 2 eetlepels olijfolie en voeg daar het meel aan toe. Bak minimaal 2 minuten door en voeg vervolgens de fond of bouillon toe. Laat het geheel inkoken tot de saus een goede dikte heeft. Breng eventueel verder op smaak met peper.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de jus 46 kcal.

Wat heb je nodig?

Steelpan

1 eetlepel	Olijfolie
10 gr	(Glutenvrij) meel
200 ml	Groentebouillon
0,5 theelepel	(Gerookte) paprikapoeder
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snuffje zout

Hoe maak je het?

Maak een roux met de olie en meel tot deze lichtbruin is gekleurd. Roer de bouillon beetje voor beetje bij de roux en blijf goed roeren. Voeg de kruiden toe en roer door. Is de saus te dik, voeg dan nog wat bouillon toe. Is het te dun, laat het dan wat langer inkoken.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de vegetarische jus 30 kcal.



Wat heb je nodig?

Schaaltje

4 eetlepels	Mayonaise
2 eetlepels	Ketchup
1 eetlepel	Citroensap
1 eetlepel	Whiskey (optioneel)

Hoe maak je het?

Roer de mayonaise, ketchup en citroensap goed door elkaar. Voeg optioneel nog whiskey toe. Wil je de cocktailsaus wat pittiger, voeg dan een beetje tabasco toe en proef goed of het pittig genoeg is. Wil je de saus wat zuurder, voeg dan extra citroensap of azijn toe.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 172 kcal.



Wat heb je nodig?

Steelpan

2 eetlepels

20 gr

3 steeltjes

3 steeltjes

200 ml

Olijfolie

(Glutenvrij) meel

Bieslook

Peterselie

Groentebouillon

Hoe maak je het?

Snijd de bieslook en peterselie fijn in kleine stukjes. Verhit de olie in een pan en fruit de kruiden enkele minuten. Voeg het meel toe en blijf goed roeren om klontjes te voorkomen. Voeg tot slot de groentebouillon in scheutjes toe tot de saus de gewenste dikte heeft.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 55 kcal.

Tip

Er zijn ook kruidenpotjes met een tuinkruidenmix beschikbaar. Handig als je geen verse kruiden beschikbaar hebt of als je kruiden voor langere tijd wil kunnen bewaren.

Wat heb je nodig?

Steelpan

2 eetlepels	Olijfolie
20 gr	(Glutenvrij) meel
200 ml	Visbouillon
2 eetlepels	Fijngehakte dille
1 eetlepels	Citroensap
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Verhit de olie in een pan en fruit de dille enkele minuten. Voeg het meel toe en blijf goed roeren om klontjes te voorkomen. Voeg de visbouillon in scheutjes toe tot de saus de gewenste dikte heeft. Breng op smaak met een eetlepel citroensap en eventueel peper en zout.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 55 kcal.

Tip

Ook lekker met een eetlepel mierikswortel!

Wat heb je nodig?

250 ml	Halfvolle melk
250 ml	Visbouillon
5 eetlepels	Maizena
1 theelepel	Mosterd
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Voeg de melk, het water en de bouillon samen en breng aan de kook. Neem vijf eetlepels van het mengsel en doe het in een apart schaaltje. Schep de maizena hierbij en meng goed. Voeg het maizenamengsel toe aan de saus tot deze de gewenste dikte heeft, het kan zijn dat je iets meer of minder nodig hebt dan 5 eetlepels maizena. Voeg tenslotte de mosterd en eventueel peper en zout toe om de saus verder op smaak te brengen.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 22 kcal.

Tip

Wil je een roomsaus? Vervang dan 100 ml water door 100 ml room. Een andere lekkere variant is 50 ml water vervangen door 50 ml droge witte wijn.



Wat heb je nodig?

1	Paprika
4	Augurken
1 eetlepel	Olijfolie
1	Ui
1 teentje	Knoflook
250 ml	Bouillon
3 eetlepels	Tomatenpuree
5 eetlepels	Ketchup
1 theelepel	Sambal
2 eetlepels	Azijn

Hoe maak je het?

Snijd de paprika en augurken in kleine stukjes. Verhit de olie in een pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de paprika en augurken toe en bak kort mee. Voeg de bouillon met de tomatenpuree en ketchup toe aan het groentemengsel. Voeg de sambal en een scheutje azijn toe.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 36 kcal.

Tip

Om de saus dikker te maken kun je een papje van maizena en water maken en toevoegen.

Wat heb je nodig?

1 cm	Verse gember (of 1 tl gemberpoeder)
1 teentje	Knoflook
1 eetlepel	Olijfolie
2 eetlepels	Tomatenpuree
2 eetlepels	Azijn
2 eetlepels	Sojasaus
1 eetlepel	Maizena
1 eetlepel	Honing
Optioneel:	100 gram ananasstukjes
Optioneel:	1 theelepel sambal

Hoe maak je het?

Snijd de gember en knoflook fijn en fruit in een pan met een eetlepel olijfolie. Voeg daarna de tomatenpuree, azijn, sojasaus en honing toe en warm kort door. Om de saus dikker te maken kun je een papje van maizena en water maken en dit in scheutjes toevoegen aan de saus. Wil je de saus wat pittiger, voeg dan een beetje sambal toe.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 94 kcal.

Tip

Een lekkere toevoeging aan deze saus zijn stukjes ananas op siroop. Je kunt de honing dan weglaten uit het gerecht.



Wat heb je nodig?

100 ml	Bouillon
50 ml	Sojasaus
2 eetlepels	Honing
1 teentje	Knoflook
1 theelepel	Sesamolie
2 eetlepels	Maizena

Hoe maak je het?

Snijd de knoflookteen in tweeën en doe alle ingrediënten behalve de maizena in een pan en breng aan de kook. Laat enkele minuten zacht doorkoken. Haal de knoflook uit de saus. Vervolgens kun je de saus naar wens dikker maken door een papje van maizena en water toe te voegen.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 77 kcal.

Tip

Voeg de saus pas op het laatst toe aan je wokgerecht. Als het te lang mee bakt kan het aanbranden!



Wat heb je nodig?

Blender of staafmixer

1	Rode chilipeper
1 teentje	Knoflook
100 ml	Water
3 eetlepels	Honing
2 eetlepels	Azijn
1 mespuntje	Gemberpoeder
Optioneel:	Maizena
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Snijd de chilipeper en knoflook in stukken. Voor extra pit kun je de zaadjes van de peper laten zitten. Meng de peper en knoflook met het water, de honing, azijn en gemberpoeder in een kom. Pureer met behulp van een blender of staafmixer de saus fijn. Doe het mengsel in een pannetje en laat enkele minuten zacht doorkoken. Wil je de saus wat dikker hebben, maak dan een papje van maizena met water en laat dit een minuutje meekoken met de saus.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 41 kcal.

Tip

Voeg de saus pas op het laatst toe aan je wokgerecht. Als het te lang mee bakt kan het aanbranden!

Wat heb je nodig?

2 teentjes	Knoflook
6 eetlepels	Glutenvrije sojasaus (tamari)
1 eetlepel	(Verse) koriander
2 theelepels	Wasabi
Optioneel:	1 eetlepel honing of witte wijn-azijn
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Pers de knoflook en doe samen met de sojasaus en wasabi in een pan. Verwarm op laag vuur gedurende 10 minuten. Snijd de koriander fijn en roer op het laatst door de saus.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 90 kcal.

Tip

Wil je de saus wat zoeter? Voeg dan een eetlepel honing toe. Wil je de saus juist wat zuurder, voeg dan een eetlepel (witte wijn)-azijn toe.



Wat heb je nodig?

2 teentjes	Knoflook
1	Rode chilipeper
6 eetlepels	Glutenvrije sojasaus (tamari)
2 eetlepels	Citroensap
Optioneel:	2 eetlepels honing
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

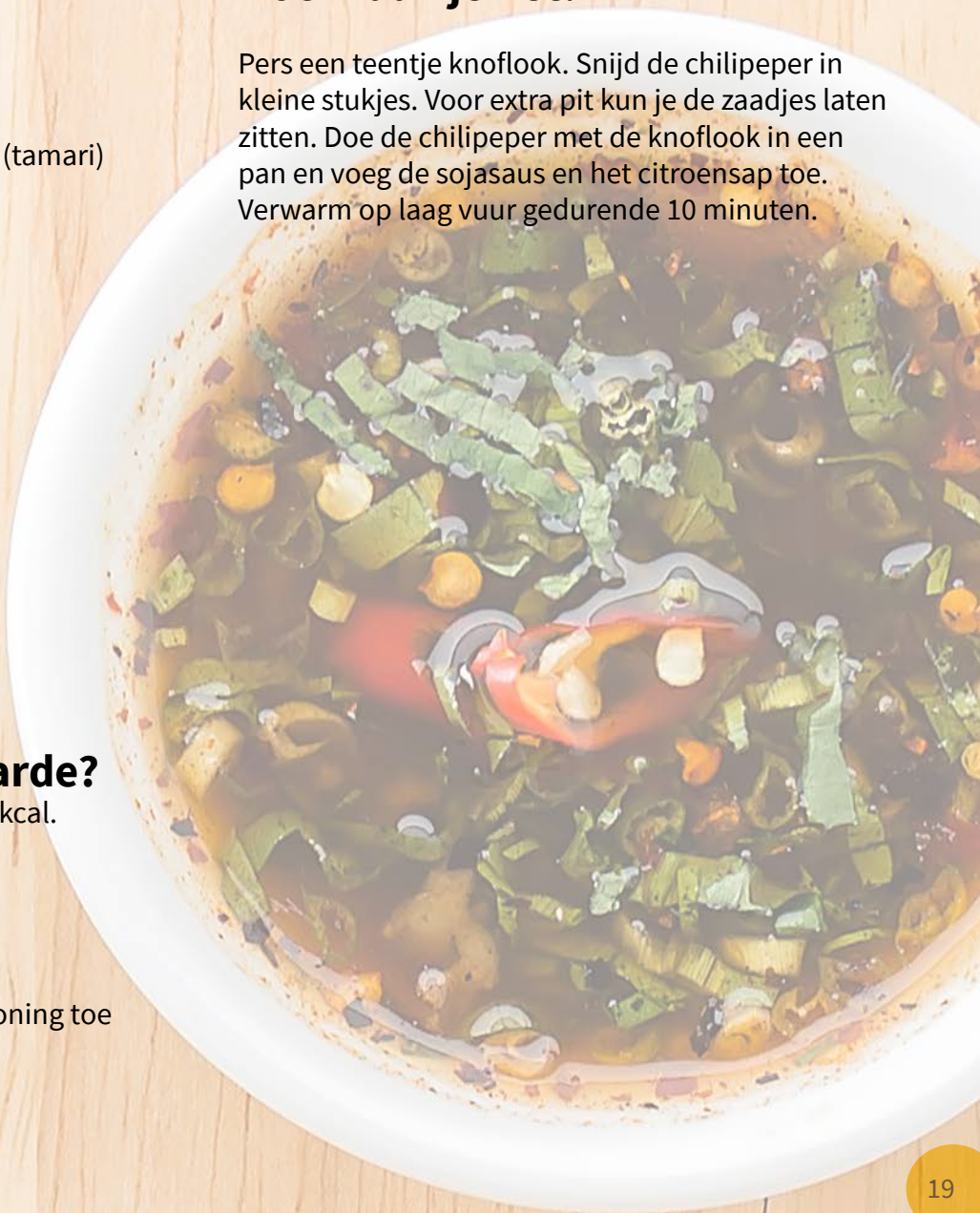
Pers een teentje knoflook. Snijd de chilipeper in kleine stukjes. Voor extra pit kun je de zaadjes laten zitten. Doe de chilipeper met de knoflook in een pan en voeg de sojasaus en het citroensap toe. Verwarm op laag vuur gedurende 10 minuten.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 79 kcal.

Tip

Voeg eventueel nog een eetlepel honing toe wanneer de saus wat zoeter mag.



Wat heb je nodig?

50 ml	Sojasaus
50 ml	Bouillon
1 teentje	Knoflook
1 theelepel	Gemberpoeder
1 theelepel	(Rijst)azijn
Optioneel:	1 theelepel honing
Optioneel:	1 theelepel maizena
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Snijd de knoflook en gember fijn met een scherp mes of keukenmachine. Meng dit vervolgens met alle overige ingrediënten. Je kunt de saus koud eten maar ook even opwarmen in een pannetje.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 57 kcal.

Tip

Gebruik eventueel in plaats van het gemberpoeder 2 cm verse gemberwortel.



Wat heb je nodig?

2	Paprika's (1 rode en 1 gele)
2	Sjalotten
1 teentje	Knoflook
2	Tomaten
4 eetlepels	Tomatenpuree
3 eetlepels	Sojasaus
1 eetlepel	Appelazijn
200 ml	Kippenbouillon
2 eetlepels	Olijfolie
Optioneel:	0,5 theelepel sambal
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Snipper de sjalotten en de knoflook en snijd de paprika's en de tomaten in blokjes. Fruit de sjalotten en de knoflook aan in wat olie. Voeg de paprika's toe. Bak dit een paar minuten aan en voeg dan de tomatenpuree, de ketjap, azijn, de verse tomaten en eventueel sambal toe. Bak dit nog een tijdje op zodat de saus minder zuur wordt. Giet de bouillon over het geheel en meng tot je een saus hebt. Laat dit zo'n 10 minuten pruttelen tot het gaar en goed op smaak is.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 34 kcal.

Wat heb je nodig?

1	Ui
2	Winterwortels
4 eetlepels	Tomatenpuree
200 ml	Ananassap
3 eetlepels	Sojasaus
150 ml	Kippenbouillon
0,5 theelepel	Gemberpoeder
2 eetlepels	Olijfolie
Optioneel:	Snufje chilipoeder
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Snipper de ui en snijd de wortel in reepjes. Kook de wortel 5 minuten voor, en laat uitlekken.

Bak de ui en de tomatenpuree een paar minuten in de olie. Voeg de rest van de ingrediënten toe, en laat het geheel een paar minuten stoven en inkoken. Maak op smaak met peper en eventueel zout.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 38 kcal.

Wat heb je nodig?

1 teentje	Knoflook, fijngesneden
1	Ui, gesnipperd
1	Rode paprika, in blokjes
3 eetlepels	Tomatenpuree
8 eetlepels	Griekse yoghurt 2%
1 theelepel	Uienpoeder
3 theelepels	Gerookt paprikapoeder
1 theelepel	Gemberpoeder
1 theelepel	Gemalen komijn
2 eetlepels	Olijfolie
Optioneel:	Meel
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de knoflook en de ui. Voeg de paprika en de tomatenpuree toe.

Voeg nu alle kruiden toe en roer goed door. Voeg vervolgens de Griekse yoghurt toe en verhit het geheel kort. Mocht de saus wat te dun zijn, dan kun je deze eenvoudig wat dikker maken door een papje te maken van wat meel en water en dit toe te voegen aan de saus.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 50 kcal.



Wat heb je nodig?

1	Ui
1 teentje	Knoflook
1 eetlepel	Olijfolie
1	Wortel
3	Paprika's
200 gram	Perziken op sap
1 eetlepel	Witte wijnazijn
3 eetlepels	Tomatenpuree
Snufje	Paprikapoeder
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout
Optioneel:	Snufje cayennepeper

Hoe maak je het?

Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika's en wortel in blokjes.

Bak in een koekenpan met olie de ui en knoflook en breng op smaak met peper, zout, paprikapoeder en cayennepeper.

Voeg hierna de blokjes wortel en paprika toe. Bak dit ongeveer 10 minuutjes mee zodat de groenten gaar worden.

Voeg 2 eetlepels perziksap toe aan de groenten en bak dit even mee. Voeg hierna de wijnazijn toe samen met de tomatenpuree, verwarm dit mee en roer het goed door. Snijd de perziken in blokjes en voeg toe aan de saus.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 31 kcal.

Tip

Je kunt heerlijk variëren met het fruit. Probeer eens ananas of rozijnen.

Wat heb je nodig?

1	Ui
2 teentjes	Knoflook
1 eetlepel	Olijfolie
250 gr	Champignons
1	Paprika
2 theelepels	Paprikapoeder
1 eetlepel	Tomatenpuree
250 ml	Bouillon
100 gr	Zure room
Optioneel:	100 ml cognac

Hoe maak je het?

Verhit een eetlepel olie in een pan en fruit de ui en knoflook op laag vuur. Snijd de champignons en paprika in stukjes en bak mee. Voeg paprikapoeder en tomatenpuree toe en bak kort zodat de smaken zich vermengen. Schenk tot slot de bouillon bij het mengsel en laat meekoken. Eventueel kun je een scheutje cognac toevoegen en mee laten koken. Roer als laatst de zure room door het geheel en warm nog even door.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 32 kcal, zonder de cognac. Met de cognac is dit 45 kcal per portie van 50 ml.



Wat heb je nodig?

Warme saus:

20 gr	Meel
2 eetlepels	Olijfolie
10 ml	Azijn
1 eetlepel	Mosterd
200 ml	Halfvolle melk

Koude saus:

1 eetlepel	Mosterd
2 eetlepel	Mayonaise
1 eetlepel	Citroensap
Optioneel:	100 ml zure room
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Warme saus:

Maak een roux van olie en meel. Meng in een kommetje de azijn met de mosterd. Wanneer de roux klaar is voeg je het mosterd-azijnmengsel toe, samen met 200 ml melk. Roer goed door.

Koude saus:

Meng alle ingrediënten en breng eventueel op smaak met peper en zout. Voeg 100 ml zure room toe wanneer je een romige saus wil.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de warme saus 70 kcal.

Per portie (50 ml) bevat de koude saus 152 kcal zonder de zure room, 116 kcal met de zure room.

Tip

Wil je graag honing-mosterdsaus, voeg dan een paar eetlepels honing toe.

Om de koude saus wat minder vet te maken kun je een deel van de mayonaise vervangen door yoghurt.

Wat heb je nodig?

20 gr	Meel
2 eetlepels	Olijfolie
200 ml	Halfvolle melk
25 gr	Hamblokjes
25 gr	Geraspte kaas 30+
Optioneel:	Snufje zout
Optioneel:	Snufje nootmuskaat

Hoe maak je het?

Maak een roux van de olie en bloem. Voeg de melk toe en roer goed door. Bak ondertussen de hamblokjes in een koekenpan en voeg toe aan de saus. Zet het vuur uit en roer de geraspte kaas door de saus tot deze mooi gesmolten is. Breng eventueel op smaak met een snufje zout en nootmuskaat.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 76 kcal.



Wat heb je nodig?

Blender, koekenpan

1	Ui
2 teentjes	Knoflook
1 eetlepel	Olijfolie
400 gr	Tomatenblokjes
1	Paprika
Handje	(Verse) basilicum
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Snijd de ui en knoflook fijn en fruit in een pan met een scheutje olie. Doe de tomaten (of tomatenblokjes) in de blender met de paprika, basilicum en eventueel peper en zout. Vermaal tot een glad geheel en warm vervolgens op in de pan bij de ui en knoflook.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 29 kcal.

Tip

Je kunt de saus ook maken zonder blender. Snijd de paprika dan in kleine stukjes en bak mee met de ui en knoflook. Gebruik tomatenblokjes of snijd de tomaat klein en warm het geheel in 10 minuten op.



Wat heb je nodig?

1	Rijpe avocado
1	Tomaat
1 kleine scheutje	Rode ui
1 teentje	Citroen- of limoensap
Snufje	Knoflook
Naar smaak	Paprikapoeder
Optioneel:	Peper
	Snufje zout

Hoe maak je het?

Snijd de avocado's in de lengte door. Verwijder de pit en lepel de avocados uit. Snipper de ui, en snijd de tomaat zo fijn mogelijk. Pers de knoflook. Meng alles samen en breng op smaak met paprikapoeder, peper en eventueel wat zout.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 g) bevat de guacamole 56 kcal.

Tip

De guacamole kan grof gemengd blijven, maar kan ook glad gepureerd worden.

Wat heb je nodig?

Optioneel: rasp

0,5	Komkommer
250 ml	Griekse yoghurt 2%
1 theelepel	Citroensap
1 teentje	Knoflook
Optioneel:	Handje verse munt
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Rasp of snijd de komkommer fijn. Knijp daarna het vocht eruit. Pers de knoflook. Meng daarna alles samen.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de saus 19 kcal.

Tip

Voeg eventueel wat munt of koriander toe als variatie.

Wat heb je nodig?

Garde (of een keukenmachine)

2	Eidooiers
1 eetlepel	Mosterd
150 ml	Olijfolie
Scheutje	(Witte wijn) azijn
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Scheid de eidooiers van het eiwit. Klop de dooiers los met een garde. Voeg de mosterd toe en roer door. Voeg tenslotte beetje bij beetje de olie toe en blijf kloppen met de garde. Maak de mayonaise af met een scheutje azijn en breng eventueel verder op smaak met een snufje zout.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de mayonaise 378 kcal.

Tip

Bewaar de mayonaise in een schone, goed afsluitbare pot in de koelkast en het blijft wel 2 weken goed!





DRESSINGS

Dressings zijn er in allerlei soorten en smaken. De basis van een dressing bestaat uit 1 deel azijn en 3 delen olie.

Binnen deze basis kun je variëren: er zijn heel veel soorten azijn (zoals frambozenazijn, balsamicoazijn en witte- en rode wijnazijn) en olie (zoals walnotenolie, olijfolie en sesamolie). Azijn kun je daarnaast vervangen door citroen- of sinaasappelsap.

Breng de dressing verder op smaak door er bijvoorbeeld een uitje, knoflook, chilipeper, groene kruiden, honing of mosterd doorheen te doen. Met sojasaus en gember kun je een dressing een Oosters tintje geven.

Voeg mayonaise, yoghurt of avocado toe voor een romigere dressing.

Dressings zijn leuk om mee te experimenteren en zo ontdek je vanzelf wat je het lekkerst vindt! De belangrijkste tip: proef altijd de dressing. Soms heeft het net wat meer kruiden, azijn, mosterd of een ander ingrediënt nodig om goed te smaken.

Heb je meer nodig van een dressing dan kun je het recept verdubbelen of verdriedubbelen. In een goed afgesloten bakje of potje in de koelkast blijft een zelfgemaakte dressing ongeveer een week goed.

Om je op weg te helpen hebben we enkele voorbeelden toegevoegd aan dit ebook.

Wat heb je nodig?

1 eetlepel	Azijn of witte wijnazijn
3 eetlepels	Olijfolie
1	Sjalot
2 stengeltjes	Verse bieslook
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Snipper de sjalot en snijd de bieslook fijn. Meng alle ingrediënten en breng verder op smaak met peper en zout.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de dressing 313 kcal.

Tip

Voor een beetje pit kun je een snuf cayennepeper of een deel van een fijngesneden rood pepertje toevoegen. Wil je het juist wat zoeter, dan kun je 1 à 2 eetlepels honing toevoegen.

Wat heb je nodig?

1 eetlepel	Azijn
3 eetlepels	Olijfolie
1 theelepel	Mosterd
1 eetlepel	Honing
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Meng de azijn met de olijfolie. Voeg mosterd en een scheutje honing toe en meng het door elkaar. Breng de dressing op smaak met wat peper en zout.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de dressing 316 kcal.



Wat heb je nodig?

1 eetlepel	Olijfolie
2 eetlepel	Citroensap
50 gr	Mango (optioneel: diepvries)
0,5 cm	Verse gember
1 eetlepel	Honing
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Hoe maak je het?

Meng de olijfolie met het citroensap. Rasp de gember. Prak of hak de mango fijn en meng met de rest van de ingrediënten tot een dressing.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (50 ml) bevat de dressing 82 kcal.

KRUIDENMIXEN



UITLEG KRUIDENMIXEN ALGEMEEN

Als je zelf kruidenmixen maakt kun je het zoutgehalte zelf in de hand houden, en de smaak naar wens aanpassen.

Kruiden zijn lang houdbaar, je kunt ze in een grotere hoeveelheid inslaan en later gebruiken.

Het kost in het begin soms een investering om de diverse basiskruiden in te kopen, maar uiteindelijk ben je duurzaam bezig door zelf de kruidenmengsels te maken.

We hebben de meestgebruikte kruidenmixen voor je op een rijtje gezet. Zo kun je elk gerecht heerlijk laten smaken en wil je nooit meer anders!

Wat heb je nodig?

1 theelepel	Knoflookpoeder
1 theelepel	Korianderpoeder
1 theelepel	Gemberpoeder
1 theelepel	Komijnpoeder
1 theelepel	Kurkuma
0,5 theelepel	Kerrie
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout
Optioneel:	Snufje chilipoeder

Tips voor gebruik

Als marinade:

Laat 200 gram vlees, vis, of vleesvervanger een kwartiertje in 1-2 theelepels kruidenmix, met 1 eetlepel olie marineren.

Als kruidenmix:

Gebruik 1 tot 2 theelepels per 2 personen.



Wat heb je nodig?

10 gr Verse peterselie
1 eetlepel Gedroogde oregano
1 theelepel Salie
1 eetlepel Tijm
3 teentjes Knoflook
2 Laurierblaadjes
0,5 theelepel Gerookt paprikapoeder
4 Kruidnagels
Naar smaak Peper
Optioneel: Snufje zout

Tips voor gebruik

Als kruidenmix:

Deze mix kun je gebruiken om vlees, vis of vleesvervangers in te marineren. Het is ook niet erg als de kruidenmix later toegevoegd wordt, het gaat erom dat de kruiden genoeg tijd hebben om hun smaak af te geven aan het geheel.

Gebruik de verse peterselie pas bij het serveren om de stoofpot mooi af te maken.

Tip:

Haal de laurierblaadjes en kruidnagels uit de stoofpot voor het serveren. Je kunt het jezelf makkelijk maken door de laurier en kruidnagel in een leeg theezakje te doen. Dan kun je het zakje er in 1 keer uithalen.



Wat heb je nodig?

2 eetlepels	Paprikapoeder
0,5 theelepel	Tijm
1 theelepel	Koriander
snufje	Kaneel
0,5 theelepel	Komijn
0,5 theelepel	Knoflookpoeder
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout
Optioneel:	Snufje cayennepeper

Tips voor gebruik

Als marinade:

Laat 200 gram vlees, vis, of vleesvervangers een kwartiertje in 1-2 theelepels kruidenmix, met 1 eetlepel olie marineren.

Als kruidenmix:

Gebruik 1 tot 2 theelepels per 2 personen. Deze kruidenmix doet het geweldig in een tajinegerecht, bij couscous of een spicy stoofpotje.

Wat heb je nodig?

1 theelepel	Paprikapoeder
1 theelepel	Knoflookpoeder
1 theelepel	Komijn
1 theelepel	Tijm
1,5 theelepel	Oregano
1 theelepel	Peterselie
Snufje	Kaneel
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout
Optioneel:	Snufje cayennepeper

Tips voor gebruik

Als marinade:

Laat 200 gram vlees, vis, of vleesvervanger een kwartiertje in 1-2 theelepels kruidenmix, met 1 eetlepel olie marineren. Gebruik dit voor bijvoorbeeld gyros.

Als kruidenmix:

Gebruik 1 tot 2 theelepels per 2 personen. Voeg eventueel kruiden toe aan een Griekse salade voor een extra Grieks gevoel.

Wat heb je nodig?

1 eetlepel	Komijnpoeder
1 eetlepel	Gerookte paprikapoeder
2 theelepels	Gedroogde koriander
1 eetlepel	Knoflookpoeder
1 eetlepel	Oregano
2 theelepels	Uienpoeder
2 theelepels	Kurkuma
Naar smaak	(Cayenne)peper
Optioneel:	Snufje zout
Optioneel:	1 eetlepel chilipoeder

Tips voor gebruik

Als marinade:

Laat 200 gram vlees, vis, of vleesvervanger een kwartiertje in 1-2 theelepels kruidenmix, met 1 eetlepel olie marineren.

Als kruidenmix:

Gebruik 1 tot 2 theelepels per 2 personen. Deze kruidenmix doet het geweldig bij taco's, burrito's, fajita's, chili con carne of wraps.



Wat heb je nodig?

4 eetlepels	Korianderzaad
3 eetlepels	Komijnzaad
0,5 eetlepel	Mosterdzaad
0,5 eetlepel	Venkelzaad
2 eetlepels	Kaneel
4 eetlepels	Zwarte peper
0,5 eetlepel	Nootmuskaat
0,5 eetlepel	Gemalen kruidnagels
1 eetlepel	Gemalen kardemom
1 eetlepel	Kurkuma
1 eetlepel	Gemberpoeder
Optioneel:	Snufje zout
Optioneel:	0,5 eetlepel chilipeper

Tips voor gebruik

Als marinade:

Laat 200 gram vlees, vis, of vleesvervanger een kwartiertje in 1-2 theelepels kruidenmix, met 1 eetlepel olie marineren.

Als kruidenmix:

Gebruik 1 tot 2 theelepels per 2 personen. Deze kruidenmix doet het geweldig in curry's met Griekse yoghurt of kokosmelk.

Voor de kenners: dit is een zogeheten Madras-mengsel.



Wat heb je nodig?

Variant Chinees

1 theelepel	Knoflookpoeder
1 theelepel	Gemberpoeder
1 theelepel	Chilipoeder
0,5 theelepel	Gemalen steranijs
0,5 gemalen	Venkelzaad
0,5 theelepel	Kaneel
snufje	Kruidnagel
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Variant Thais

2 eetlepels	Knoflookpoeder
2 eetlepels	Gemberpoeder
0,5 theelepel	Komijn
1 theelepel	Basilicum
0,5 theelepel	Gemalen kardemom
0,5 theelepel	Currypoeder
snufje	Kurkuma
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Tips voor gebruik

Als marinade:

Laat 200 gram vlees, vis, of vleesvervanger een kwartiertje in 1-2 theelepels kruidenmix, met 1 eetlepel olie marineren.

Als kruidenmix:

Gebruik 1 tot 2 theelepels per 2 personen. Deze kruidenmix doet het geweldig met wat olie als dressing bij een Aziatisch getinte salade, in een Aziatische soep of natuurlijk in een wokgerecht.

Wat heb je nodig?

1 eetlepel	Basilicum
1 eetlepel	Oregano
1 theelepel	Tijm
1 theelepel	Peterselie
1 theelepel	Knoflookpoeder
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Tips voor gebruik

Als marinade:

Laat 200 gram vlees, vis, of vleesvervanger een kwartiertje in 1-2 theelepels kruidenmix, met 1 eetlepel olie marineren.

Als kruidenmix:

Gebruik 1 tot 2 theelepels per 2 personen. Deze kruidenmix doet het geweldig met wat olie als Italiaanse dressing, in pasta's, lasagne en in pastasalades.

Wat heb je nodig?

2 eetlepel	Kerrie (liefst Surinaamse Massala)
1 eetlepel	Paprikapoeder
1 eetlepel	Knoflookpoeder
2 theelepels	Komijnzaad
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout
Optioneel:	Sambal naar smaak

Tips voor gebruik

Voeg per 2 personen 1 eetlepel kruidenmix toe, vlak na het fruiten van een uitje, en blus meteen af. De kruidenmix mag niet verbranden, dan wordt het bitter.



Wat heb je nodig?

2 eetlepels	Peterselie
1 theelepel	Dille
1 theelepel	Knoflookpoeder
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout
Optioneel:	Snufje cayennepeper

Tips voor gebruik

Als marinade:

Laat 200 gram vis een kwartiertje in 1-2 theelepels kruidenmix, met 1 eetlepel olie marineren.

Als kruidenmix:

Deze kruidenmix kan ook gebruikt worden in een vis-stoofpotje, op visschotel, en eigenlijk alle gerechten waar vis in zit.



Wat heb je nodig?

2 theelepels	Nootmuskaat
1 theelepel	Paprikapoeder
1 theelepel	Uienpoeder
1 theelepel	Gemberpoeder
1 theelepel	Gemalen koriander
1 theelepel	Knoflookpoeder
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout
Optioneel:	Snufje chilipoeder

Tips voor gebruik

Gebruik deze mix voor gehakt, maar ook om bijvoorbeeld stukken vlees in te marineren.

Voeg aan 500 gram gehakt 1 eetlepel van de kruidenmix, 1 ei en 2 verkrumelde beschuitjes toe. Meng het geheel goed.



Wat heb je nodig?

3 hele snufje	Kruidnagels
1 theelepel	Kardemom
1 theelepel	Majoraan
1 theelepel	Chilivlokken
1 theelepel	Gemberpoeder
1 theelepel	Uienpoeder
1 theelepel	Knoflookpoeder
1 eetlepel	Paprikapoeder
1 theelepel	Nootmuskaat
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Tips voor gebruik

Voeg per 2 personen 1 eetlepel kruidenmix toe, vóór het stoven.



Wat heb je nodig?

0,5 theelepel	Paprikapoeder
0,5 eetlepel	Verse bieslook
0,5 theelepel	Uienpoeder
snufje	Knoflookpoeder
snufje	Kerriepoeder
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Tips voor gebruik

Meng alle kruiden en voeg het toe aan opgeklopt ei met wat melk. Bereid daarna de boerenomelet zoals je gewend bent.



Wat heb je nodig?

2 theelepels	Majoraan
2 theelepels	Bonenkruid
2 theelepels	Tijm
2 theelepels	Rozemarijn
1 theelepel	Basilicum
1 theelepel	Salie
0,5 theelepel	Venkelzaad
5	Laurierbladeren
1 theelepel	Knoflookpoeder
1 theelepel	Uienpoeder
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout

Tips voor gebruik

Meng de kruiden en voeg ongeveer 1 eetlepel per 2 personen toe.

Wat heb je nodig?

1 theelepel	Tijm
1 theelepel	Knoflookpoeder
2 theelepels	Paprikapoeder
0,5 theelepel	Oregano
0,5 theelepel	Uienpoeder
snufje	Komijn
Naar smaak	Peper
Optioneel:	Snufje zout
Optioneel:	Snufje chilipoeder

Tips voor gebruik

In de oven

Meng 1-2 theelepels mix met een eetlepel olijfolie per persoon en besprenkel vóórdat je het gerecht in de oven doet.

Bakken

Gebruik 1-2 theelepels mix per persoon tijdens het bakken.

Frituren of airfryer (met mate!)

Meng met 1-2 theelepels kruidenmix per persoon meteen na het frituren of nadat het uit de airfryer komt.





SOEPEN

UITLEG SOEPEN ALGEMEEN

Soep is een heerlijke aanvulling op je eetpatroon. Het geeft vaak een oppepper en zorgt ervoor dat je goed gevuld raakt. Daarnaast is het een mooie manier om meer groenten binnen te krijgen!

Vaak zijn soepen uit de winkel flink aangevuld met zout, suiker en andere toevoegingen. Gelukkig is het helemaal niet moeilijk om zelf soep te maken. Vries een grote pan soep in bakjes in en je kunt er nog weken genieten.



Wat heb je nodig?

Voor alle bouillons:

1 eetlepel	Olijfolie
5 tenen	Knoflook
2	Uien
3	Wortels
2 liter	Water

Alle groentenrestjes die je nog hebt liggen

Kruiden zoals tijm, peterselie of laurier

Voor groentebouillon:

Bak de knoflook, ui en wortel in de olie in een grote soeppan. Voeg het water en de eventuele andere groenterestjes toe. Breng aan de kook en laat ca. 45 minuten sudderen. De smaak is nu goed uit de groente getrokken. Giet de bouillon door een zeef om de stukken groente eruit te halen.

Voor visbouillon:

Vraag bij de visboer om de resten van vis zoals koppen, graten en vel. Gebruik altijd resten van witvis: vette vis geeft een vettige bouillon. Lekker kruiden voor een visbouillon zijn dille, peterselie en korianderzaad.

Spoel de visresten goed af onder de kraan. Bak de knoflook, ui, wortel en visresten in olie. Voeg de kruiden en water toe en laat 30 minuten pruttelen. Schep tussendoor eventueel schuim weg met een schuimspaander. Zeef de bouillon en vries eventueel in.

Voor runderbouillon:

Gebruik voor deze basisbouillon een stuk runderschenkel. Bak de knoflook, ui en wortel in olie. Voeg eventueel een scheutje sojasaus toe. Voeg het vlees, de kruiden en het water toe aan de pan. Laat gedurende 2 uur op laag vuur trekken: hoe langer, hoe voller de smaak wordt. Giet de bouillon door een vergiet wanneer je klaar bent.

Voor kippenbouillon:

Gebruik voor deze basisbouillon 2 kippenbouten. Bak de knoflook, ui en wortel in olie. Voeg kippenbouten en kruiden toe en laat 2 uur op laag vuur sudderen. Haal na 2 uur de kippenbouten uit de pan en verwijder het vel. Giet de rest van de bouillon door een vergiet. Voeg het kippenvlees weer toe aan de nu heldere bouillon en laat nog even trekken.

Tips voor gebruik

Vries je zelfgemaakte bouillon in met behulp van een ijsblokjesvorm. Zo kun je gemakkelijk een portie bouillon gebruiken zonder de gehele bouillon te moeten laten ontdooien! Zorg er dan voor het invriezen voor dat je de bouillon wat verder inkookt zodat de bouillon een meer geconcentreerde smaak krijgt.

Deze soep is perfect om als tussendoortje of voorafje te eten. Je kunt er ook een maaltijdsoep van maken door vlees, vis, kaas, andere groente, kruiden, specerijen of een ander product naar keuze aan toe te voegen. Je kunt zo creatief zijn als je wilt.

Wat heb je nodig?

1	Ui
1 teentje	Knoflook
2 eetlepels	Olijfolie
1	Prei
4	Champignons
200 ml	Groentebouillon
1 theelepel	Kerriepoeder
Naar smaak	Verse peterselie
Naar smaak	Peper

Hoe maak je het?

Snijd de ui, de champignons, de prei en de knoflook fijn. Fruit de ui en knoflook een paar minuten aan in de olie met kerriepoeder. Voeg de champignons en prei toe en bak mee. Voeg de bouillon toe en laat het geheel een kwartier pruttelen. Breng de soep op smaak met peper en peterselie.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (250 ml) bevat de soep 173 kcal.



Maak deze veelzijdige basissoep een maaltijd door vlees, vis, kaas, andere groente, kruiden, specerijen of een ander product naar keuze aan toe te voegen. Je kunt zo creatief zijn als je wilt. Denk bijvoorbeeld aan een gebonden aardappel-preisoep, champignonsoep of tomatensoep.

Wat heb je nodig?

1,5 eetlepel	Olijfolie
1	Ui
1 teentje	Knoflook
10 gr	(Glutenvrij) meel
1 scheutje	Citroensap
250 ml	Bouillon

Hoe maak je het?

Snijd de ui en de knoflook fijn. Fruit de ui en knoflook een paar minuten aan in de olie. Voeg het meel toe.

Voeg de bouillon toe en laat het geheel een kwartier pruttelen.

Breng de soep op smaak met citroensap en kruiden naar keuze.

Wat is de voedingswaarde?

Per portie (250 ml) bevat de soep 185 kcal.



BODY SUPPORT

Body Support is een leefstijlprogramma dat je begeleidt om op een verantwoorde manier met voeding om te gaan.

Je bent een individu, iedereen is anders, daarom zijn de voedingsadviezen op jou afgestemd. Natuurlijk mag je altijd je voeding op een gezonde manier aanpassen. Dat is precies waarom we dit e-book hebben gemaakt: om je te helpen en stimuleren je nieuwe leefstijl een eigen smaak te geven.

Ga op zoek naar jouw gezondste gewoonte.

Vind wat bij je past, dan ben je slimmer bezig.

Dit receptenboek is een uitgave van Body Support. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Body Support verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of het reproduceren ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of voor eigen oefening, studie of gebruik welke niet strikt privé van aard is of voor het overnemen in enig dag-, nieuws- of weekblad of tijdschrift (al of niet in digitale vorm of online) of in een uitzending. Bij het samenstellen van dit boek is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. Body Support kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor resultaten of ervaringen, die voortvloeien uit het lezen en gebruiken van dit receptenboek.

