


# SMAAK MAKERS

ALGEMEEN

O.A. KRUIDEN

# Amba

 10 minuten

*Amba is pittige mangosaus, lekker bij kip of zelfs bij een tosti. Traditioneel wordt amba-saus gemaakt met onrijpe mango.*

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 el olijfolie
- 1 tl mosterdzaad
- 1 tl komijnzaad
- 1 mango (in blokjes)
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- ½ tl cayennepeper
- 1 limoen (sap)
- 50 ml (appel)azijn
- 1 tl fenegriek (optioneel)

**MATERIAAL:** staafmixer of blender, schone glazen pot met deksel

## ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie en bak hierin het mosterdzaad met het komijnzaad en eventueel 1 theelepel fenegriek.
2. Voeg de mangoblokjes en de knoflook toe en bak 3 minuten.
3. Voeg cayennepeper, het limoensap, azijn en 100 ml water toe.
4. Pureer alles glad met een staafmixer of blender en bewaar deze pittige mangosaus maximaal 1 week in de koelkast.



# Appeltaart kruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 6 tl kaneelpoeder
- 3 tl nootmuskaat
- 1 tl gemberpoeder (djahe)
- mespunt pimentpoeder
- mespunt kruidnagelpoeder

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Baharat

🕒 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 el komijnpoeder (djinten)
- 2 el zwarte peper
- 2 el paprikapoeder
- 1 el korianderpoeder (ketoembar)
- 1 el kruidnagelpoeder
- 1 el nootmuskaat
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 el gedroogde munt
- 1 tl kardemompoeder

**MATERIAAL:** weckpotje

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en specerijen door elkaar.

**TIP:** Baharat is lekker bij tajines, aubergine en rundvlees.

**TIP:** Bewaar goed afgesloten in een weckpotje



# V Bolognese kruiden

🕒 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 6 tl gedroogde peterselie
- 2 tl gedroogde tijm
- 6 tl gedroogde oregano
- 4 tl gedroogde basilicum
- 2 tl gedroogd knoflookpoeder
- 2 tl gedroogd uienpoeder
- 1 tl cayenne poeder
- 2 tl gedroogde zwarte peper
- 2 tl gedroogd paprikapoeder

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Bruschetta mix

🕒 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 4 tl gedroogd knoflookpoeder
- 6 tl gedroogd uienpoeder
- 4 tl gedroogde oregano
- 2 tl gedroogde basilicum
- 2 tl gedroogde paprikapoeder
- 1 tl gedroogde marjoraan
- 2 tl gedroogde peterselie
- 1 tl zwarte peper



**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.

# Chai mix

🕒 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 4 el kaneelpoeder
- 2 el gemberpoeder (djahé)
- 2 tl nootmuskaat (gemalen)
- 2 tl kruidnagelpoeder
- 1 tl zwarte peper
- 2 el kardemompoeder

**MATERIAAL:** weckpotje

## ZO MAAK JE HET:


1. Meng alle specerijen door elkaar.

**TIP:** Lekker in cake, havermoutpap en chai latte.

**TIP:** Bewaar goed afgesloten in een weckpotje



# Chana masala

 30 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepels verse gember
- 1 groene peper
- 1 eetlepel korianderpoeder
- 2 1/2 theelepels komijn
- 1 theelepels komijnzaad
- 1/2 theelepels cayennepeper
- 1 theelepels kurkuma
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepels currypoeder ('hot curry')
- 1 blik (biologische) 'hele' gepelde tomaten
- 2 blikken kikkererwten (onze lievelings zijn die van Bio Idea, te koop bij oa Ekoplaza)
- 1/2 theelepels zout
- het sap van 1 citroen




**MATERIAAL:** keukenmachine of staafmixer

## ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de ui, knoflook, groene peper en gember in kleine stukjes.
2. Sauteer in een pan, bijvoorbeeld een wok.
3. Doe dit voor ongeveer 5 minuten.
4. Voeg alle kruiden toe en 'rooster' dit voor 1 minuut.
5. Voeg nu de tomaten en de kikkererwten toe.
6. Roer goed, zodat de tomaten een beetje uit elkaar vallen.
7. Voeg eventueel een beetje water toe.
8. Na 10 minuten voeg je het zout en het citroensap toe.
9. Roer goed door en laat nog een minuut of 10 sudderen.

**TIP:** Serveer met verse koriander, papadums en een frisse salade. Het is ook lekker om rijst bij dit gerecht te eten!

# Chili con carne kruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 4 el paprikapoeder
- 2 el komijnpoeder (djinten)
- 2 el oregano
- 2 el zout
- 1 el cayennepoeder
- 1 el zwarte peper
- 1 el witte peper
- ½ el pimentpoeder
- ½ tl kruidnagelpoeder
- ½ tl kaneelpoeder



**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.

# Chinees vijfkruidenpoeder

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 el szechuanpeper
- 2 el venkelzaad
- 2 el steranijs (gemalen)
- 1 el kaneelpoeder
- 1 el kruidnagelpoeder

**MATERIAAL:** vijzel, weckpotje

## ZO MAAK JE HET:


1. Maal in een vijzel alle specerijen fijn.

**TIP:** Chinees vijfkruidenpoeder of five spice is lekker bij varkensvlees, kip en bloemkool.

**TIP:** Vervang de szechuanpeper door zwarte peper.



# Couscous kruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 8 tl korianderzaad (ketoembar)
- 6 tl kaneelpoeder
- 4 tl komijnpoeder (djinten)
- 2 tl kurkuma (koenjit)
- 2 tl gemberpoeder (djahe)
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl nootmuskaat
- 1 tl cayennepoeder
- 4 tl zwarte peper



**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.

**TIP:** Voor gebruik: Bak ze even aan in boter of olie en meng ze daarna onder de couscous. Gebruik de kruiden naar smaak.

# Curry mix

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 4 el komijnpoeder (djinten)
- 4 el korianderpoeder (ketoembar)
- 2 el kurkuma of kerriepoeder
- 1 el gemberpoeder (djahé)
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl mosterdpoeder

**MATERIAAL:** weckpotje

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle specerijen door elkaar.

**TIP:** Curry mix is lekker bij vis, gehaktballen en gebakken aardappels.

**TIP:** Bewaar goed afgesloten in een weckpotje.



# Dukkah

🕒 20 + 6 minuten

*Dukkah wordt in het Midden-Oosten meestal gebruikt als dip bij brood of verse groenten. Wil je zelf dukkah maken? Hier vind je een makkelijk recept!*

## DIT HEB JE NODIG:

- 100 g blanke hazelnoten
- 50 g pistachenoten (gepeld)
- 25 g sesamzaad
- 1 tl komijnpoeder (djinten)
- 1 tl korianderpoeder (ketoembar)
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 el gedroogde tijm
- 1 tl sinaasappelrasp

**MATERIAAL:** keukenmachine, brandschone pot met deksel

## ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Spreid de hazelnoten, pistachenoten en sesamzaad uit over een bakplaat.
3. Rooster circa 6 minuten in de oven, tot de noten geuren.
4. Laat afkoelen en maal grof in een keukenmachine of stamp in een vijzel.
5. Meng het komijnpoeder, korianderpoeder, kaneelpoeder, gedroogde tijm en sinaasappelrasp erdoor en bewaar luchtdicht in een pot.
6. Lekker als dip bij brood met olijfolie of als topping op een salade of rijstgerecht.
7. Bewaar de dukkah tot enkele weken in een goed afgesloten pot.



# Falafel kruiden

🕒 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 4 tl gedroogd knoflookpoeder
- 8 tl gedroogd uienpoeder
- 6 tl gedroogde peterselie
- 2 tl witte peper
- 2 tl korianderpoeder (ketoembar)
- 2 tl gedroogde basilicum
- 6 tl sesamzaad
- 4 tl kurkuma (koenjit)
- 8 tl komijnpoeder (djinten)
- 3 tl cayenne poeder



**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.

# Garam masala

🕒 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 4 el komijnpoeder (djinten)
- 2 el korianderpoeder (ketoembar)
- 2 el kaneelpoeder
- 1 el nootmuskaat (gemalen)
- 1 el gemberpoeder (djahé)
- 1 el zwarte peper
- 1 el steranijs (gemalen)
- 2 laurierblaadjes (fijngemalen)
- 1 el kardemompoeder

**MATERIAAL:** weckpotje


## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en specerijen door elkaar.

**TIP:** Garam masala is lekker in linzensoep en curry's.



# Goulash kruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl knoflookpoeder
- 2 tl marjolein
- 2 tl oregano
- 2 tl tijm
- 2 tl gedroogde bieslook
- 2 tl karwijzaad
- 2 tl komijnpoeder (djinten)
- 2 tl garam masala
- 2 tl korianderpoeder (ketoembar)

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)


## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Indiase korma curry pasta

 20 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 groene pepers
- 2 cm verse gember (geschild)
- 1 tl kurkuma
- 1 tl komijnpoeder (djinten)
- 1 tl tomatenpuree
- 1 tl korianderpoeder (ketoembar)
- ¼ bosje koriander
- 1 el garam masala
- 2 teentjes knoflook (gepeld)
- 1 tl kardemompoeder
- 2 el ongezouten cashewnoten

**MATERIAAL:** keukenmachine, vijzel, weckpot



## ZO MAAK JE HET:

1. Snijd of hak alle verse ingrediënten in kleine stukjes en maal ze met de cashewnoten fijn in een keukenmachine.
2. Rooster de droge specerijen kort in een droge, hete koekenpan op een lage stand en maal daarna fijn in een vijzel (als het al poeders zijn dan hoeft dit niet meer).
3. Voeg het poeder met de tomatenpuree bij de gemalen ingrediënten en maal nog 1 minuut in de keukenmachine tot een smeuijge pasta.

**TIP:** Bewaar goed afgesloten tot een paar weken in de koelkast of vries in kleine porties in.

# Indiase tikka masala curry pasta

🕒 20 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 rode pepers (in stukken)
- 1 tl korianderpoeder (ketoembar)
- 2 teentjes knoflook (gepeld)
- 50 g tomatenpuree
- 1 tl garam masala
- 1 el kokosrasp
- 1 tl chilipoeder
- 1 cm verse gember (geschild)
- 1 bosje koriander
- 1 el (gerookt) paprikapoeder
- ½ tl komijnpoeder (djinten)

**MATERIAAL:** keukenmachine, vijzel, weckpot




## ZO MAAK JE HET:

1. Snijd of hak alle verse ingrediënten in kleine stukjes en maal fijn in een keukenmachine.
2. Rooster de droge specerijen kort in een droge, hete koekenpan op een lage stand en maal daarna fijn in een vijzel (als het al poeders zijn dan hoeft dit niet meer).
3. Voeg het poeder met de kokosrasp bij de gemalen verse ingrediënten en maal nog 1 minuut in de keukenmachine tot een smeulige pasta.

**TIP:** Bewaar goed afgesloten tot een paar weken in de koelkast of vries in kleine porties in.

# Italiaanse kruiden mix

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 tl gedroogde basilicum
- 2 tl gedroogde peterselie
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde uien
- ½ tl gedroogde tijm
- ½ tl gedroogde knoflookpoeder
- 1 mespunt gedroogde salie
- ½ tl peper

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Jamaicaanse jerk

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 el cayennepeper
- 2 el tijm
- 2 el gedroogde peterselie
- 2 el paprikapoeder
- 1 el knoflookpoeder
- 1 el piment (gemalen)
- 1 el zwarte peper
- 1 el nootmuskaat (gemalen)
- 1 tl kaneelpoeder

**MATERIAAL:** weckpotje

## ZO MAAK JE HET:


1. Meng alle kruiden en specerijen door elkaar.

**TIP:** Jamaicaanse jerk is lekker bij kip en friet.

**TIP:** Bewaar goed afgesloten in een weckpotje



# Kibbeling kruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 6 tl fijngemalen mosterdzaad
- 8 tl witte peper
- 4 tl kerrievoeder (curryvoeder)
- 2 tl nootmuskaat
- 2 tl uienvoeder
- 1 tl gembervoeder (djarahé)
- 2 tl gedroogde basilicum
- 4 tl gedroogde peterselie

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)


## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Kipkruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 4 tl zout
- 3 tl kerrievoeder (curryvoeder)
- 8 tl paprikavoeder
- 4 tl koriandervoeder (ketoembar)
- 3 tl knoflookvoeder
- 2 tl zwarte peper
- 3 tl tijm
- 1 tl chilivoeder
- 2 tl gedroogde basilicum

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)


## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Kruidenboter mix

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 10 tl gedroogde peterselie
- 1 tl gedroogde lavas
- 2 tl gedroogde basilicum
- 10 tl gedroogde bieslook
- 1 tl selderijzaad
- 6 tl gedroogd knoflookpoeder
- 5 tl witte peper
- 1 tl gemberpoeder (djahe)
- 2 tl gedroogd uienpoeder

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Labne

 15 minuten + 12 uur

*Een soort hangop is deze Midden-Oosterse labne. Laat yoghurt uitlekken met wat zout, lekker als dip bij diverse gerechten.*

## DIT HEB JE NODIG:

- 500 ml volle yoghurt
- 2 tl zeezout

**MATERIAAL:** schone theedoek, vergiet, afsluitbare bak

## ZO MAAK JE HET:

1. Leg de brandschone uitgewrongen natte theedoek in het vergiet boven een kom.
2. Klop de yoghurt met zeezout door elkaar en giet in de doek.
3. Dek af met een bord en laat 1 nacht uitlekken in de koelkast.
4. Schep de volgende dag de labne uit de doek in een afsluitbare bak.
5. Lekker als dip met smaakmakers als dukkah of za'atar.
6. Bewaar tot circa 3 dagen in de koelkast.



# Mango in olie

🕒 12 uur + 75 minuten + 3 dagen

## DIT HEB JE NODIG:

- 500 g mango
- 1 el zout
- ½ tl korianderpoeder (ketoembar)
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl mosterdzaad
- ½ tl chilipoeder
- 200 ml olijfolie

**MATERIAAL:** vijzel, weckpot

## ZO MAAK JE HET:

1. Schil de mango en haal de pit eruit.
2. Snijd de mango in blokjes van ongeveer 1 x 1 cm.
3. Meng de mangoblokjes samen met het zout in een schaal en laat dit afgedekt minstens 12 uur trekken.
4. Spoel de mango's af onder de kraan en laat ze goed uitlekken.
5. Verwarm uw oven voor op 80°C.
6. Droog de mangoblokjes gedurende 1 uur en 15 minuten in de oven.
7. Schep de mangoblokjes na 50 minuten een keertje om.
8. Neem een pan met antiaanbaklaag en rooster het korianderzaad, komijnzaad en mosterdzaad voor 2 á 2½ minuut.
9. Haal de kruiden uit uw pan en doe ze in de vijzel.
10. Kneus de kruiden in de vijzel. Plet ze niet volledig maar duw 5 a 6 keer met de stamper op de kruiden.
11. Verhit de olie in een pan en voeg alle ingrediënten toe, laat deze 2 á 3 minuten bakken.
12. Vul de gesteriliseerde weckpot met de mango in olie en sluit ze af.
13. Laat de mango minimaal 3 dagen trekken voordat u ervan gaat smullen!



# Milde harissa

🕒 20 + 15 minuten

*Harissa is een pittige saus die wordt gebruikt bij couscous, rijst en merguez. Houd je niet zo van spicy en wil je een milde variant maken? Hier vind je het recept voor milde harissa.*

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 rode paprika's (gehalveerd)
- 4 rode pepers
- 4 tomaten (gehalveerd)
- 4 teentjes knoflook (geplet)
- olijfolie
- 1 tl korianderpoeder (ketoembar)
- 1 tl komijnpoeder (djinten)
- 1 tl gerookt paprikapoeder of paprikapoeder
- ½ citroen (sap)
- 6 el extra vergine olijfolie

**MATERIAAL:** bakplaat, keukenmachine, schone jampot of weckpot

## ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Leg de paprika's, pepers, tomaten en knoflook op een bakplaat en besprenkel met olijfolie.
3. Rooster circa 15 minuten in de oven.
4. Neem uit de oven en verwijder de vellen van de paprika en de steeltjes van de pepers.
5. Maal in een keukenmachine met het korianderpoeder, komijnpoeder, 1 theelepel zout, paprikapoeder, citroensap en olijfolie extra vergine tot een gladde puree.
6. Lekker als dip bij brood of als smaakmaker in vlees- of groentegerechten.
7. Bewaar 1-2 weken goed afgesloten in een schone pot in de koelkast.



# Mosselkruiden mix

🕒 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 10 tl uienpoeder
- 2 tl gedroogde bieslook
- 1 tl fijngemalen laurierblad
- 2 tl gedroogde tijm
- 2 tls gedroogde oregano
- 6 tl witte peper
- zout

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Mostarda di mele e pere (appel en peer mosterd)

🕒 30 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 300 g rietsuiker
- 250 g peren (geschild, in gelijke stukken)
- 250 g appels (geschild, in gelijke stukken)
- 100 g suiker
- 100 ml witte balsamicoazijn of blanke azijn
- 25 g mosterd of mosterdpoeder

**MATERIAAL:** weckpot

## ZO MAAK JE HET:

1. Breng de rietsuiker met 125 ml water aan de kook en laat circa 10 minuten zachtjes koken.
2. Voeg de peer en appel toe en laat nog 10 minuten koken.
3. Kook intussen in een ander pannetje de suiker met de azijn in circa 10 minuten tot een heldere siroop.
4. Laat zowel het fruit in de siroop als de azijnsiroop afkoelen.
5. Voeg de mosterd of mosterdpoeder toe aan de azijnsiroop en roer een paar minuten gelijkmatig door het fruit.

**TIP:** Lekker bij een borrelplank met kaas en vleeswaren.

**TIP:** Bewaar de *mostarda* in een afgesloten schone pot maximaal 2 maanden in de koelkast. Eenmaal geopend is deze nog zo'n 2 weken houdbaar.



# Muhammara

🕒 25 minuten

*Muhammara is een dip van gepofte paprika's samen met walnoten en granaatappelmelasse. In dit recept wordt hij nog lekkerder gemaakt door de toevoeging van tahin, limoen en rozen-harissa.*

## DIT HEB JE NODIG:

- 4 grote rode paprika's
- 80 g walnoten
- 1 el Japans broodkruim (panko)
- 2 el olijfolie extra vierge
- 1 tl rozen-harissa, naar smaak
- 1 el tahin
- 1 limoen (sap)
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el granaatappelmelasse + een paar druppels voor versiering
- zout


**MATERIAAL:** ovenschaal, huishoudfolie, keukenpapier, blender

## ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Leg de paprika's in een ovenschaal en laat ze in 15 à 20 minuten (zwart)blakeren.
3. Haal ze uit de oven en leg ze in een kom.
4. Dek deze kom goed af met huishoudfolie of een bord.
5. Zet even weg.
6. Rooster de walnoten in een droge koekenpan en laat ze afkoelen op een keukenpapiertje.
7. Houd enkele walnoten apart voor de versiering en hak de rest grof.
8. Haal de vellen van de paprika en verwijder de zaden.
9. Dep de paprika droog met keukenpapier.
10. Stop de paprika samen met het broodkruim, olijfolie, rozen-harissa, tahin, limoensap, paprikapoeder en de geroosterde walnoten en de granaatappelmelasse in een hakmolen of blender.
11. Hak totdat je een smeuijge muhammara hebt.
12. Breng op smaak met zout.
13. Serveer in een kom en versier met de apart gehouden walnoten en een paar druppels granaatappelmelasse.



# Patat frites kruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 20 tl paprikapoeder
- 4 tl uienpoeder
- 2 tl selderijzaad
- 2 tl knoflookpoeder
- 2 tl zwarte peper
- 1 tl cayenne poeder

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Pompoen zoetzuur

 60 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 1000 g pompoen
- 500 ml water
- 250 ml azijn
- 500 g suiker
- kaneelstokje
- zout

**MATERIAAL:** 2x weckpot (500 ml)

## ZO MAAK JE HET:

1. Breng water aan de kook.
2. Voeg de suiker, azijn en een snufje zout toe.
3. Snij de pompoen in blokjes van 1 cm en voeg ze samen met het kaneelstokje aan het kokende water toe.
4. Kook het geheel totdat de pompoenen enigszins gaar zijn maar laat ze niet te zacht worden.
5. Giet het kookvocht af en laat de pompoen afkoelen.
6. Als u de pompoenen wilt wecken bewaar dan het kookvocht.

### DIT RECEPT WECKEN?


- 1) Vul de gesteriliseerde weckpotten met de pompoenblokjes.
- 2) Duw goed aan en vul af met het kookvocht.
- 3) Blijf ½ cm onder de rand.
- 4) Weck de weckpotten in een inmaaketel gedurende 30 minuten op 90 graden.

**TIP:** De pompoenen zijn lekker als bijgerecht bij de warme maaltijd.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Provençaalse kruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 3 el gedroogde rozemarijn
- 1 el gedroogde tijm
- 1 el gedroogde oregano
- 2 el gedroogd bonenkruid
- 2 el gedroogde basilicum

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)


## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Ras el hanout

 20 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 el zwarte peperkorrels
- 2 kruidnagel
- 3 el komijnzaad
- 2 theelepels kardemonzaad
- 1 el gemberpoeder (djahe)
- 4 theelepels korianderpoeder (ketoembar)
- 1 el nootmuskaat
- 1 el pimentpoeder
- 1 el kaneelpoeder

**MATERIAAL:** blender of keukenmachine, kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de peperkorrels, kruidnagel, komijnzaad, kardemonzaad zonder vetstof aan in een koekenpan op een hoog vuur voor 3 á 4 minuten en laat het afkoelen.
2. Door deze ingrediënten te verwarmen maak je de etherische oliën vrij.
3. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Shoarmakruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 1 tl fijngehakt gedroogd selderijblad
- ½ tl cayenne poeder
- ½ tl kurkuma (koenjit)
- 1 tl gemberpoeder (djahe)
- ½ tl kaneelpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl komijnpoeder (djinten)
- 1 tl korianderpoeder (ketoembar)
- ½ tl nootmuskaat
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl gedroogde peterselie
- 1 tl pimentpoeder
- ½ tl peper

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Speculaaskruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 12 tl kaneelpoeder
- 4 tl nootmuskaat
- 2 tl kruidnagelpoeder
- 2 tl anijszaad

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Steakkruident

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl zwarte peper
- 1½ tl zeezout
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl korianderpoeder (ketoembar)
- 1 tl dille

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Taco kruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 4 tl gedroogde uien
- 2 tl cayennepeper
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl oregano
- 2 tl maïzena
- ½ tl knoflookpoeder
- 1 tl komijnpoeder (djinten)

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)


## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Tahin

 15 minuten

*Tahin is sesampasta en maak je in een handomdraai zelf. Tahin is ideaal als basis voor sauzen, zoals hummus. Voor deze tahin heb je heel weinig ingrediënten nodig.*

## DIT HEB JE NODIG:

- 250 g sesamzaad
- olijfolie


**MATERIAAL:** keukenmachine, schone jampot of weckpot

## ZO MAAK JE HET:

1. Rooster het sesamzaad lichtbruin in een droge, hete koekenpan.
2. Maal in een goede keukenmachine met scherp mes in 3-5 minuten tot een gladde pasta.
3. Uit de sesam zelf komt olie, maar voeg naar smaak een beetje olijfolie toe om de pasta gladder te maken.
4. Bewaar in een afgesloten brandschone pot tot circa 6 maanden met een laagje olie erop.
5. Roer af en toe door.



# Tandoori kruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 el komijnpoeder (djinten)
- 2 el korianderpoeder (ketoembar)
- ½ e gemberpoeder (djahe)
- ½ tl kruidnagelpoeder
- 2 el paprikapoeder
- 1 tl nootmuskaat
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 l cayenne poeder
- ½ tl zwarte peper

**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.



# Gele Thaise curry pasta

🕒 20 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 1 cm verse gember (geschild)
- 2 sjalotjes (in stukken)
- ½ stengel sereh
- 1 rode peper (in stukken)
- 1 el limoensap
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 el kurkuma
- ½ bosje koriander
- 1 tl korianderpoeder (ketoembar)
- 2 teentjes knoflook (gepeld)
- 1 tl kardemompoeder
- 1 tl kerriepoeder
- 1 mespunt zout




**MATERIAAL:** keukenmachine, vijzel, weckpot

## ZO MAAK JE HET:

1. Snijd of hak alle verse ingrediënten in kleine stukjes en maal fijn in een keukenmachine.
2. Rooster de droge specerijen kort in een droge, hete koekenpan op een lage stand en maal daarna fijn in een vijzel (als het al poeders zijn dan hoeft dit niet meer).
3. Voeg het poeder met het zout en de limoensap bij de gemalen verse ingrediënten en maal nog 1 minuut in de keukenmachine tot een smeūige pasta.

**TIP:** Bewaar goed afgesloten tot een paar weken in de koelkast of vries in kleine porties in.

# Groene Thaise curry pasta

 20 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 1 el Thaise vissaus
- 2 sjalotjes (gepeld)
- 1 limoen (rasp en sap)
- 1 tl korianderpoeder (ketoembar)
- 1 tl komijnpoeder (djinten)
- 2 teentjes knoflook (gepeld)
- 1 stengel citroengras of
- 2 groene pepers
- 1 cm verse gember (geschild)
- 1 bosje koriander

**MATERIAAL:** keukenmachine, vijzel, weckpot


## ZO MAAK JE HET:

1. Snijd of hak alle verse ingrediënten in kleine stukjes en maal fijn in een keukenmachine.
2. Rooster de droge specerijen kort in een droge, hete koekenpan op een lage stand en maal daarna fijn in een vijzel (als het al poeders zijn dan hoeft dit niet meer).
3. Voeg het poeder met de vissaus en limoensap bij de gemalen verse ingrediënten en maal nog 1 minuut in de keukenmachine tot een smeūige pasta.

**TIP:** Bewaar goed afgesloten tot een paar weken in de koelkast of vries in kleine porties in.



# Rode Thaise curry pasta

 20 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 rode pepers (in stukken)
- 1 limoen (sap)
- 1 tl korianderpoeder (ketoembar)
- 1 stengel citroengras
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder (djinten)
- 1 el Thaise vissaus
- 1 cm verse gember (geschild)
- 2 teentjes knoflook (gepeld)
- 1 rode ui (in stukken)
- 1 tl bruine basterdsuiker

**MATERIAAL:** keukenmachine, vijzel, weckpot




## ZO MAAK JE HET:

1. Snijd of hak alle verse ingrediënten in kleine stukjes en maal fijn in een keukenmachine.
2. Voeg de droge poeders, vissaus en limoensap toe aan de gemalen verse ingrediënten en maal nog 1 minuut in de keukenmachine tot een smeuijge pasta.

**TIP:** Bewaar goed afgesloten tot een paar weken in de koelkast of vries in kleine porties in.

# Toum

 15 minuten

*Toum is Libanese knoflooksaus. Je kunt toum het best vergelijken met aioli, het is een romige, dikke knoflooksaus.*

## DIT HEB JE NODIG:

- 12 teentjes knoflook (gepeld)
- 3 el citroensap
- 375 ml arachide- of zonnebloemolie
- 1 tl bieslook (fijngehakt)


**MATERIAAL:** blender of staafmixer



## ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de teentjes knoflook en verwijder de (groene) kern.
2. Pers de teentjes en meng ze met ½ theelepel zout.
3. Giet het mengsel met 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel koud water in een kleine blender of mengbeker en pureer glad.
4. Giet al malend 75 ml arachide- of zonnebloemolie erbij tot een gladde saus.
5. Giet al malend voorzichtig om en om in delen 300 ml olie en 30 ml citroensap (of 30 ml koud water) erbij tot een gladde saus.
6. Bestrooi met een beetje fijngehakte bieslook.

# Uien confit

 20 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 500 gram uien
- 50 ml witte wijn
- 400 ml sinaasappelsap
- 40 gram rozijnen
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- peper en zout naar smaak
- 50 gram grenadine
- 50 gram bruine suiker
- 75 gram geleisuiker
- (citroen)tijm en laurierblad
- +/- 1 tl. roze peperbolletjes



**MATERIAAL:** gesteriliseerde weckpotten


## ZO MAAK JE HET:

1. Stoof de ui in een beetje boter glazig zonder dat deze kleurt, onder voortdurend roeren.
2. Voeg de witte wijn, sinaasappelsap, balsamico azijn, grenadine en bruine suiker toe.
3. (Citroen)tijm en laurier toevoegen en even zachtjes laten inkoken.
4. Voeg nu ook het geleisuiker en de rozijnen toe en laat indikken naar eigen zin.
5. Voeg erna de roze peperbolletjes eraan toe.
6. Breng de uienconfituur op smaak met peper en zout.

**TIP:** Lekker bij wild, paté of vlees

**TIP:** Bewaar deze confit in een schone weckpot maximaal 2 weken in de koelkast.

# Viskruiden

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 8 tl fijngemalen mosterdzaad
- 4 tl gedroogde dille
- 2 tl gedroogde peterselie
- 2 tl gedroogde tijm
- 1 tl gemberpoeder (djahe)
- 1 fijngemaakt laurierblad
- 2 tl nootmuskaat
- 2 tl witte peper
- 1 tl gedroogde lavas



**MATERIAAL:** kruidenpotje (donker glas)

## ZO MAAK JE HET:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een kruidenpotje.

**TIP:** Een kruidenpotje is van donker glas waardoor de kruiden hun aroma niet verliezen.

# Zhug

 15 minuten

*Zhug is een chilisaus uit Jemen. Houd je van koriander en pittig? Dan is deze zhug saus echt iets voor jou. Het recept vind je hier.*

## DIT HEB JE NODIG:

- ½ tl zwarte peper
- ½ tl komijnpoeder (djinten)
- ½ tl korianderpoeder (ketoembar)
- ½ kardemompoeder
- 1 bosje koriander
- 1 bosje peterselie
- 1 groene peper (fijngehakt)
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 1 el citroensap
- 60 ml olijfolie

**MATERIAAL:** keukenmachine of staafmixer

## ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de zwarte peper, komijnpoeder, korianderpoeder, kardemompoeder, koriander, peterselie, (groene) peper, knoflook, citroensap en olijfolie tot een saus.

