


SMAAK MAKERS

MARINADE

Indiase marinade

 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 6 el yoghurt
- 4 cm verse gember (geschild, geraspt)
- 2 teentjes knoflook (fijngehakt)
- 1 tl kurkuma of kerriepoeder
- 3 gedroogde chilipepers (fijngemalen) (optioneel)
- 2 el citroensap
- scheutje zonnebloemolie


ZO MAAK JE HET:

1. Meng de yoghurt met de gember, knoflook, kurkuma, chilipepers, citroensap en een scheutje zonnebloemolie.

TIP: Leg er 1 kg kip(dij)filet, hamlappen of lamsvlees in en marineer minimaal 3 uur in de koelkast.



Mediterrane marinade

 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 uien (gesnipperd)
- 3 teentjes knoflook (gehakt)
- 6 jeneverbessen (gekneusd)
- 1 e tijm (gehakt)
- 2 laurierblaadjes
- ½ el oregano (gehakt)
- 1 stengel bleekselderij (gehakt)
- 1 winterwortel (in blokjes)
- 1 fles rode wijn
- 1 scheutje olijfolie

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de ui met de knoflook, jeneverbessen, tijm, laurierblaadjes, oregano, bleekselderij, winterwortel, rode wijn en een scheutje olijfolie.

TIP: Lekker bij runder(rib)lappen, marineer dan 3 uur in de koelkast, of bij grootmoeders stoofvlees of de Provençalse stoofschotel.



Oosterse marinade

 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 300 ml witte wijn
- 100 ml sojasaus
- 2 el arachide- of zonnebloemolie
- 4 teentjes knoflook (gehakt)
- 2 lente-/bosuitjes (in ringetjes)
- 1½ tl gemberpoeder (djahé)
- 4 kruidnagels

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de witte wijn met de sojasaus, olie, knoflook, bosui, gemberpoeder, mespuntje versgemalen peper en kruidnagels.

TIP: Leg er 1 kg sukadevlees, runder- riblappen of hamlappen in en marineer circa 6 uur of een nachtje in de koelkast.

TIP: Gebruik deze marinade eens bij het recept voor oosters stoofvlees.



Saté marinade

 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:


- 2 el pindakaas
- 4 el sojasaus
- 2 el citroengras (fijngenhakt) of 1 limoen (rasp)
- 1 el honing
- 1 el sambal
- 1 el verse gember (geraspt)

ZO MAAK JE HET:

1. Roer de pindakaas los met de sojasaus.
2. Meng het citroengras (sereh) of de limoenrasp met de honing, sambal en gember erdoor.



Soja marinade

 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 7 el sojasaus
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 2 el sesamololie
- 1 el honing
- 1 el verse gember (fijngenhakt)

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de sojasaus met de knoflook, sesamololie, honing en gember.

