

**SMAAK
MAKERS**

SPREAD VEGA

Aardbei-rabarber-chili spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g rabarber
- 150 g aardbeien
- 1 citroen, rasp en sap
- ½ tl kruidenzout
- verse tuinkers
- snuf chili flakes of fijn gesneden rode peper (hoeveelheid naar smaak)
- versgemalen peper

MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:

1. Zet een steelpannetje op middelhoog vuur tot halverwege gevuld met water.
2. Snijd de rabarber in stukken van 3 centimeter lang.
3. Verwarm voor ongeveer 3-4 minuten in kokend water, zodat ze gaar maar niet té zacht worden.
4. Als je er makkelijk met een vork in kan prikken zijn ze goed.
5. Laat de rabarber uitlekken en snijd de kroontjes van de aardbeien af.
6. Pak een kom en doe daar de uitgelekte rabarber, aardbeien, kruidenzout, rasp van 1 citroen, 1 eetlepel sap en een snuf chili flakes (of rode peper naar smaak) in.
7. Gebruik de staafmixer om de spread wat fijner te krijgen. **Let op:** heel kort mixen! Je wilt nog wel structuur overhouden.

TIP: Lekker bij geroosterd brood.

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Appelboter spread

🕒 15 minuten + 3 uur

Appelboter heeft weinig met echte boter te maken. Appelboter wordt gemaakt met veel suiker maar het is superlekker als taartvulling, op pannenkoeken of door de kwark of yoghurt.

DIT HEB JE NODIG:

- 750 g appels
- 120 ml appelazijn
- 400 g suiker
- 200 g bruine suiker
- 120 ml ahornsiroop
- 1 el kaneelpoeder
- mespunt kruidnagelpoeder

MATERIAAL: blender of staafmixer, 2x weckpot (500 ml)

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in vieren of zessen.
2. Voeg appelschijfjes en alle ingrediënten toe aan een grote kookpan.
3. Breng de appelschijfjes zachtjes aan de kook en laat ze minimaal 60 minuten zachtjes koken.
4. Doe het mengsel in een blender of gebruik een staafmixer om de appelboter fijn te mixen.
5. **Let op:** Doordat de suiker warmer wordt dan 100°C kan het mengsel heel heet zijn!
6. Laat de appelboter nog 60 minuten tot 120 minuten zachtjes koken.
7. Roer af en toe.
8. De appelboter is klaar als deze ingedikt is en donkerbruin van kleur.

TIP: Doe in twee gesteriliseerde weckpotten van 500 ml ieder. Doe de deksel erop en draai de pot om en laat afkoelen.



Artisjok-citroen spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blikje artisjok harten
- ½ citroen, rasp en sap
- 5 blaadjes verse basilicum
- 1 tl Kruidenzout
- 1 el extra vergine olijfolie
- 1-2 eetlepels (geiten)yoghurt (optioneel)

MATERIAAL: staafmixer, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:

1. Pak de staafmixer en doe de artisjok harten in een maatbeker, doe hier de basilicum blaadjes, olijfolie, citroensap- & rasp bij.
2. Mix totdat je een mooie spread hebt gekregen.
3. Breng op smaak met nog wat kruidenzout en versgemalen peper.

TIP: Lekker op spelt crackers & bijvoorbeeld zuurdesembrood, maar ook als dip!

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Aubergine spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 aubergine
- 2 el olie
- 1 teentje knoflook
- 2 el tomatenpuree
- 6 takjes koriander
- ¼ tl kaneel
- peper

MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer, gesteriliseerde weckpot


ZO MAAK JE HET:

1. Maak de aubergine schoon en snijd hem in blokjes.
2. Verwarm de olie in een koekenpan met een antiaanbaklaag en bak hierin de aubergine zacht.
3. Pers het teentje knoflook er boven uit.
4. Roer er de tomatenpuree door en bak dit even mee.
5. Laat de aubergine in 5 minuten gaar worden.
6. Voeg de korianderblaadjes toe.
7. Pureer de groente in de keukenmachine of met een staafmixer grof.
8. Laat het afkoelen en maak het op smaak met peper en de kaneel.

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Avocado spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:


- 1 avocado
- 120 g roomkaas
- 2 el citroensap
- 10 g bieslook
- peper
- zout

ZO MAAK JE HET:

1. Meng in een kommetje roomkaas en citroensap met avocado en prak dit tot een spread.
2. Breng op smaak met peper, zout en bieslook.



Avocado-citroen spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 avocado (eetrijp)
- 125 g crème fraîche
- ½ citroen (sap)
- 2 lente-/bosuitjes (fijngenhakt)

MATERIAAL: staafmixer, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:


1. Pureer het vruchtvlies van de avocado met de crème fraîche, het citroensap en de bosui.
2. Breng op smaak met zout en peper.

TIP: Lekker op stokbrood

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Avocado-feta spread met een twist

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 avocado
- Olijfolie
- 50 g feta
- 25 ml water
- 1 tl koffiebonen (zo fijn mogelijk gemalen, poeder)
- rock chives (optioneel)

MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer, weckpot of schone jampot met deksel


ZO MAAK JE HET:

1. Pureer in een keukenmachine of met een staafmixer de feta samen met het water.
2. Voeg waar nodig wat extra water toe.
3. Schraap de feta van de zijkant naar beneden en ga net zo lang door totdat het superromig is!
4. Voeg op het laatst de avocado toe en pureer tot een gladde spread.
5. Smeer deze whipped avocado-fetaspread over de warme toast, besprenkel met de versgemalen koffiebonen en eventueel met rock chives.

TIP: Heerlijk in combinatie met een kopje koffie!



Broccoli-citroen spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 kleine broccoli
- 20 gram Parmezaanse kaas, geraspt
- ½ biologische citroen
- 1 tl kruidenzout
- 2 el extra vergine olijfolie

MATERIAAL: staafmixer, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:

1. Zet een steelpannetje met water op middelhoog vuur, breng aan de kook en voeg 1 theelepel kruidenzout toe.
2. Snijd 1 centimeter van de stronk van de broccoli aan de onderkant af.
3. Gooi dit weg en snijd de rest van de broccoli in gelijke kleine stukken.
4. Doe de kleine broccoli stukken in de pan met kokend water, laat ongeveer 5 minuten koken.
5. Zorg ervoor dat je de broccoli weer afgiet op het moment dat de broccoli beetgaar is.
6. Het is belangrijk dat je de broccoli niet te lang kookt, dus blancheert, hierdoor blijft de intens groene kleur en voedingsstoffen nog bewaard.
7. Giet af en laat even goed uitdampen.
8. Gebruik de handrasp of een grote rasp om de Parmezaanse kaas te raspen.
9. Doe dit bij de broccoli.
10. Voeg de rasp van een halve citroen, 2 eetlepels citroensap, 2 eetlepels extra vergine olijfolie en een theelepel kruidenzout toe.
11. Mix met een staafmixer, roer even goed en voeg naar smaak nog wat geraspte Parmezaanse kaas toe.
12. Breng op smaak met wat versgemalen peper!


TIP: Ook lekker met een paar verse basilicum blaadjes!

TIP: Lekker op spelt crackers & bijvoorbeeld zuurdesembrood, maar ook als dip!

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Champignon-walnoot spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 (rode) ui
- 2 tenen knoflook
- 500 g champignons
- 150 g gepelde walnoten
- 100 g gekookte witte bonen (blik)
- 1 el rode wijn
- 2 el olijfolie
- 2 el sojasaus
- 1 el balsamicoazijn
- ½ el gerookt paprikapoeder (optioneel)
- 2 tl gedroogde tijm
- 2 tl peterselie (fijnggehakt)
- zwarte peper en zout



MATERIAAL: keukenmachine, gesteriliseerde weckpot


ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de walnoten in een droge pan tot ze een heerlijke nootgeur afgeven.
2. Snij de ui in stukjes.
3. Verwarm de olijfolie in een grote pan en laat de ui enkele minuten stoven op een laag vuurtje.
4. Pers de knoflook uit en laat die even meebakken.
5. Snij de champignons in grote stukken.
6. Zet het vuur wat hoger en voeg ze toe, samen met wat peper, zout en het paprikapoeder.
7. Laat ongeveer 10 minuten stoven onder regelmatig roeren, tot alles gaar is.
8. Voeg de rode wijn, sojasaus en tijm toe en verwarm alles goed door.
9. Zet het vuur uit, voeg de bonen toe en laat lichtjes afkoelen.
10. Mix de walnoten fijn in de keukenmachine.
11. Voeg het champignonmengsel toe (incl. het vocht uit de pan) en ook de rest van de ingrediënten.
12. Mix, proef, voeg peper/zout toe, mix, proef.

TIP: Schep in potjes en laat een uurtje afkoelen en opstijven in de koelkast.

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 5 dagen in de koelkast of veel langer in de diepvries.

Choco linzen spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g gekookte bruine linzen (gaar gewicht)
- 15 g amandelschaafsel, licht geroosterd
- 30 g kokosolie
- 2 tl vanillepasta (**geen aroma** maar Bourbon vanillepasta)
- 20 g cacao poeder
- 50 g Medjool-dadels in stukjes
- snufje zout

MATERIAAL: keukenmachine, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de linzen goed uitlekken.
2. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en maal tot een gladde pasta.

TIP: Lekker bij geroosterd brood

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Citroen-kikkererwten spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (265 gram uitlekgewicht)
- ½ citroen, sap
- ½ teentje knoflook
- 3 el hummus
- 2 tl olijfolie
- 1 tl mosterd
- 2 stengels bleekselderij, fijngehakt
- 1 el verse dille, fijngehakt
- 2 el verse peterselie, fijngehakt
- 1 stengel bosui, fijngehakt
- ½ tl kerriepoeder
- ½ tl zout
- ½ tl zwarte peper

MATERIAAL: pureestamper, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de kikkererwten samen met het citroensap, de hummus, de olijfolie en de mosterd in een kom.
2. Gebruik een pureestamper of een vork om de kikkererwten fijn te stampen tot een romige vulling.
3. Voeg de bleekselderij, dille, peterselie, bosui, ½ theelepel zout, kerriepoeder en zwarte peper toe aan het mengsel en roer goed.
4. Proef en voeg indien nodig meer zout toe.



Courgette spread

🕒 15 minuten

Deze spread van courgette is heerlijk als gezond broodbeleg of op een toastje bij de borrel

DIT HEB JE NODIG:

- 1 courgette
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- peterselie
- limoensap
- peper
- zeezout

MATERIAAL: keukenmachine, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de courgette in kleine stukjes en de knoflook en peterselie grof.
2. Stop de stukjes courgette, knoflook en peterselie samen met de olijfolie en een beetje limoensap in de keukenmachine en mix het geheel tot het een gladde spread is geworden.
3. Voeg naar smaak peper en zeezout toe en mix dit er nog doorheen.
4. Serveer de spread in een schaal of in een weckpot en garneer met wat peterselie.



Doperwten spread

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 100 g doperwten (diepvries)
- 1 bosuitje
- 100 g hüttenkäse
- citroensap
- peper

MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer, gesteriliseerde weckpot


ZO MAAK JE HET:

1. Kook de doperwten in een bodempje water in 2 minuten gaar.
2. Laat de doperwten in een zeef uitlekken en afkoelen.
3. Maak het bosuitje schoon.
4. Hak het bosuitje en de doperwten met een staafmixer of in de keukenmachine klein.
5. Roer er de hüttenkäse door en maak de spread op smaak met wat citroensap en peper.

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Eier spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 4 eieren (middel)
- 2 el mayonaise
- 1½ el bieslook (fijngesneden)
- 1 tl mosterd (Dijon)
- ½ tl kerriepoeder
- zwarte peper & zout (versgemalen)
- tuinkers of fijngesneden bieslook, garnering

MATERIAAL: gesteriliseerde weckpot



ZO MAAK JE HET:

1. Breng wat water met een flinke snuf zout aan de kook.
2. Zodra het water kookt voeg je de eieren toe en kook je ze in ca. 7-8 minuten hard.
3. Na het koken doe je ze direct onder de koude kraan om ze even te laten schrikken en daarna kun je ze pellen.
4. Laat de eieren even afkoelen voor je verder gaat met het maken van de spread.
5. Doe de gepelde eieren in een diep bord of een kom en prak ze met een vork fijn.
6. Voeg dan de mayonaise, mosterd, bieslook & kerriepoeder toe.
7. Proef en breng het geheel op smaak met wat (versgemalen) zwarte peper & zout.
8. Garneer eventueel met een beetje tuinkers of wat fijngesneden bieslook.

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.

Feta-paprika spread

 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 4 geroosterde paprika's (pot)
- 100 g feta
- 1 teentje knoflook
- 1 handje koriander (fijngehakt)

MATERIAAL: staafmixer, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:


1. Mix met de staafmixer de paprika's de feta, knoflook en koriander tot een smeùige spread
2. Breng op smaak met zout en peper en bestrooi nog met wat fijngehakte koriander.

TIP: Lekker op stokbrood

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Frisse Groentespread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 75 g volle kwark
- 75 g roomkaas
- 50 g radijs
- 50 g wortel
- 1 el bieslook
- 1 el peterselie

MATERIAAL: gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de kwark en de roomkaas.
2. Rasp de radijs en de wortel.
3. Snijd de kruiden heel fijn.
4. Meng de radijs, wortel en kruiden door de kwark.

TIP: Lekker bij geroosterd brood

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Geroosterde aubergine spread

 40 minuten

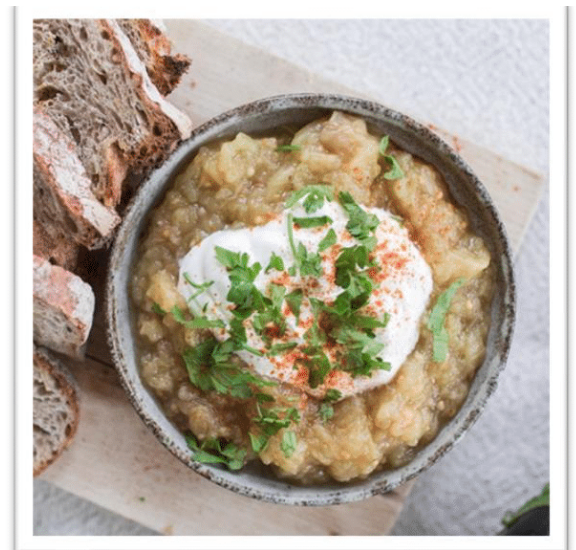
DIT HEB JE NODIG:

- 2 el Griekse yoghurt
- 1 tl paprikapoeder
- 4 takjes peterselie
- 1 el olijfolie, extra vierge
- 1 aubergine
- zout
- peper


MATERIAAL: vergiet, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op 250°C.
2. Prik met een vork wat gaatjes in de aubergine en leg deze op een rooster.
3. Schuif het rooster in het midden van de oven met een lekbak eronder.
4. Rooster de aubergine in ca. 30 minuten gaar.
5. Neem de aubergine uit de oven, halveer hem in de lengte en schep het warme vruchtvlees uit de schil in een vergiet.
6. Het is niet erg als daar een beetje van de geblakerde schil bij zit.
7. De puree wordt er lekkerder van.
8. Druk het vruchtvlees een beetje aan zodat overtollig vocht kan uitlekken en doe over in een schaal.
9. Prak de aubergine met een vork fijn en roer er de olijfolie, zout en peper door.



Geroosterde paprika-mozzarella spread

 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 gele paprika's punt paprika's
- 1½ tl Kruidenzout
- 100 g buffelmozzarella of burrata
- 3 salie blaadjes
- 1 el extra vergine olijfolie
- ½ citroen

MATERIAAL: staafmixer, gesteriliseerde weckpot


ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C
2. Pak een ovenschaal en doe daar de hele paprika's in, druppel er wat olijfolie overheen.
3. Zet voor 30 minuten in de oven, totdat ze wat verkleuren en gegrild zijn.
4. Haal de paprika's uit de oven en trek de steel eruit, met de zaadjes, houd de paprika even op zijn kop en laat het vocht en de rest van de zaadjes er uit lopen.
5. Gooi dit weg en laat de paprika even afkoelen.
6. Pak een maatbeker en doe hier de paprika's (met schil tenzij het echt zwart is geworden), samen met de buffelmozzarella (laat even uitlekken), kruidenzout, rasp van een halve citroen en geplukte salieblaadjes.
7. Mix even kort totdat je een grove spread hebt gekregen.
8. Proef en breng op smaak met eventueel wat vers gemalen peper en citroensap.

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Heksen spread

 15 minuten

Bij de bereiding van deze spread zijn geen heksen vermalen of gedood.

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g roomkaas (bakje)
- ¼ prei (het lichtgroene deel)
- paar takjes peterselie
- 1½ tl suiker
- 4 tl mayonaise
- 1½ tl citroensap
- 2 teentjes knoflook (uitgeperst)
- snufje witte peper

MATERIAAL: keukenmachine, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:

1. Snij de prei in stukken en de knoflook even uitpersen.
2. Doe alles in de keukenmachine en even grof doormengen – dit hoeft zeker niet de lang; het hoeft geen egale emulsie te worden – en klaar is de Heksen spread!


Moowhahaha!

TIP: Lekker een stokbroodje, soepstengels of op een toastje.

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Kerrie spread

 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:


- 1 handje bieslook
- ½ citroen, sap
- 140 g cottage cheese
- 2 tl kerriepoeder
- 1 tl honing
- peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de bieslook fijn
2. Rasp de schil van de citroen en pers de halve citroen uit.
3. Doe de cottage cheese samen met de bieslook, het kerriepoeder, het citroensap, de rasp, de honing en een snuf peper en zout in een kommetje en meng alles goed door elkaar.



Kikkererwten-honing spread

 25 minuten

Deze kikkererwtenspread lijkt een beetje op hummus, maar heeft een onverwacht zoetje. Door de honing en kaneel krijg je een spread met een heerlijke zoet-hartige combinatie.

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g kikkererwten
- 1 el olie
- 1 el vloeibare honing
- 1 el tahin
- ½ tl kaneel
- zout en peper
- 4 el gesmolten ghee of boter




MATERIAAL: bakplaat, keukenmachine, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Giet de kikkererwten af (je hoeft ze niet af te spoelen).
3. Verdeel ze over een bakplaat en besprenkel met wat olie; schud de bakplaat zodat elke kikkererwt een laagje olie heeft.
4. Rooster de kikkererwten 15 minuten op 180 graden in de oven, schud de bakplaat tussendoor een keertje.
5. Zorg dat de honing, tahin en ghee of boter zacht zijn.
6. Doe de geroosterde kikkererwten in een keukenmachine of blender en maal een paar minuten fijn.
7. Voeg alle andere ingrediënten toe en blend tot een mooie spread.
8. Als de spread te dik is, voeg dan wat extra gesmolten ghee of boter toe.

Komkommer spread

 20 + 30 + 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 komkommer (gewassen)
- zeezout
- 100 g Griekse yoghurt of kwark
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 1 groene peper (fijnggehakt)
- 1 scheutje citroensap
- 2 el olijfolie extra vergine
- ½ bosje peterselie (fijnggehakt)

MATERIAAL: rasp, zeef

ZO MAAK JE HET:

1. Rasp de komkommer grof en bestrooi met zeezout.
2. Laat circa 30 minuten uitlekken in een zeef.
3. Druk het overige vocht eruit en meng de komkommerrasp in een kom met de yoghurt of kwark, knoflook, groene peper, citroensap, olijfolie extra vergine en peterselie.
4. Laat de smaken circa 30 minuten intrekken.
5. Lekker op brood of toast.



Komkommer-amandel spread

🕒 15 minuten

Deze spread is heerlijk voor op een broodje, is lekker fris en een beetje krokant door de gehakte amandelen.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 komkommer
- 350 g Griekse yoghurt
- 2 teentjes knoflook
- 10 g munt
- 60 g amandelen
- peper en zout
- alfalfa, garnering



MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de komkommer doormidden en schep de zaadlijst er uit.
2. Rasp de komkommer met een grove rasp.
3. Pers de knoflook uit.
4. Meng dit samen met Griekse yoghurt en breng op smaak met peper en zout.
5. Hak de munt en amandelen fijn en meng dit door de yoghurt.

TIP: Serveer de spread op een broodje met een beetje alfalfa.

Komkommer-munt spread

🕒 20 + 30 + 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 komkommer (gewassen)
- zeezout
- 100 g Griekse yoghurt of kwark
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 1 groene peper (fijnggehakt)
- 1 scheutje citroensap
- 2 el olijfolie extra vergine
- ½ bosje peterselie (fijngehakt)
- ½ bosje munt (fijngehakt)


MATERIAAL: rasp, zeef

ZO MAAK JE HET:

1. Rasp de komkommer grof en bestrooi met zeezout.
2. Laat circa 30 minuten uitlekken in een zeef.
3. Druk het overige vocht eruit en meng de komkommerrasp in een kom met de yoghurt of kwark, knoflook, groene peper, citroensap, olijfolie extra vergine, peterselie en munt.
4. Laat de smaken circa 30 minuten intrekken.
5. Lekker op brood of toast.



Limoen spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 limoenen
- 100 ml ricotta of kwark
- 100 ml mayonaise
- 2 sjalotjes
- 2 el bieslook (gehakt)

MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer, weckpot of schone jampot met deksel


ZO MAAK JE HET:

1. Boen de limoenen schoon onder heet water.
2. Rasp de schil van 1 limoen en pers beide vruchten uit.
3. Meng limoenrasp en -sap met de ricotta of kwark.
4. Roer de mayonaise erdoor.
5. Snipper de sjalotjes fijn of rasp ze.
6. Meng de sjalot en de gehakte bieslook door de spread.
7. Breng op smaak met zout en peper.

TIP: Dit recept is lekker bij vis of zeevruchten, zoals knoflookgarnalen, gerookte zalm of gekookte mosselen.



Limoen-peper spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 100 g roomkaas
- 50 g Griekse yoghurt
- 1 limoen
- 3 muntblaadjes
- 5 roze peperkorrels

MATERIAAL: vijzel, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de roomkaas en de Griekse yoghurt.
2. Snijd de blaadjes munt heel fijn.
3. Stamp de peperkorrels fijn.
4. Gebruik rasp van 1 limoen en het sap van een ½ limoen.
5. Meng alles goed door elkaar.

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Mango-mayo dip

🕒 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 ml mayonaise
- 2 el mango chutney
- 1 tl currypasta of kerriepoeder
- 2 el citroensap
- ½ el verse bieslook (gehakt)
- ½ el platte peterselie (gehakt)

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de mayonaise met de mangochutney.
2. Voeg de currypasta of kerriepoeder, citroensap en gehakte bieslook en platte peterselie er aan toe en meng goed.

TIP: Lekker bij wortel, vis- of kiphapjes, (cassave)chips of brood.



Noten spread

🕒 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 100 g gemengde noten
- 2 tl honing

MATERIAAL: keukenmachine

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de noten in de kom van de keukenmachine en maal fijn.
2. Blijf mixen totdat de olie uit de noten vrijkomt.
3. Mix op het einde de honing mee.
4. Wanneer je een mooie, smeuge substantie hebt is je noten spread klaar.



Paprika spread

🕒 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 30 g Parmezaanse kaas
- 3 geroosterde paprika's, uit pot
- 1 tl knoflookpoeder
- 20 g zonnebloempitten
- 1 handje verse basilicum
- peper en zout

MATERIAAL: keukenmachine

ZO MAAK JE HET:

1. Rasp de Parmezaanse kaas.
2. Doe de geroosterde paprika's, het knoflookpoeder, de zonnebloempitten, de helft van de basilicum, de Parmezaanse kaas en een snuf peper en zout in een keukenmachine en meng dit tot een grove spread.
3. Hak de rest van de basilicum grof en gebruik dit als topping.



Pastinaak-geitenkaas spread

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g verse pastinaak
- 200 g gerijpte zachte geitenkaas
- 1 tl kruidenzout (helft tijdens koken en helft in de spread)
- 1 biologische citroen
- 5 walnoten
- extra vergine olijfolie
- tuinkers

MATERIAAL: staafmixer, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:


1. Snijd als eerste de pastinaak in grove gelijke stukken en zet een steelpannetje op middelhoog vuur.
2. Doe hier een ½ theelepel kruidenzout bij, roer even en kook de pastinaak in ongeveer 6-7 minuten gaar.
3. De garing is goed als je er met een vork in kan prikken.
4. Laat de pastinaak even uitdampen en afkoelen, doe sap van de citroen erbij, citroen rasp, walnoten, salie en de geitenkaas.
5. Gebruik de staafmixer om er een spread van te maken. *Let op:* niet te lang mixen; het is lekker als je nog structuur overhoudt.

TIP: Lekker met geroosterd walnotenbrood of smeer op vers zuurdesembrood.

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Pittige Groentespread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 75 g Griekse yoghurt
- 75 g mayonaise
- 1 tl mosterd
- 4 zongedroogde tomaatjes
- ½ rode ui
- ¼ paprika
- 1 augurk, gehakt
- 1 tl peterselie

MATERIAAL: keukenmachine, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:


1. Meng de Griekse yoghurt met de mayonaise en de mosterd.
2. Snij de groenten in heel kleine fijne stukjes of doe ze even in de keukenmachine.
3. Meng bij de Griekse yoghurt.

TIP: Lekker bij geroosterd brood

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Radijs remoulade

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 handje radijsje
- 2 eieren
- 6 el mayonaise
- 1 el kappertjes
- 1 el platte peterselie (gehakt)
- 2 augurken (in blokjes)


ZO MAAK JE HET:

1. Snijd het loof van de radijsjes en snijd de radijsjes in stukjes.
2. Kook de eieren hard, pel ze en hak ze fijn.
3. Meng de radijs met het ei, de mayonaise, kappertjes, peterselie en augurk.
4. Breng deze remoulade op smaak met zout en peper.

TIP: Lekker bij vis en vlees.



Rode bieten spread

 10 minuten

De rode bieten spread met geitenkaas is een heerlijke spread voor op bruschetta, de boterham of voor op de borrelplank.

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g gekookte bieten
- 125 g zachte geitenkaas
- 1 el citroensap
- 1 el honing
- 1 el pijnboompitten
- zwarte peper
- tuinkers, garnering

MATERIAAL: keukenmachine


ZO MAAK JE HET:

1. Voeg de gekookte bieten samen met de geitenkaas in de keukenmachine.
2. Voeg citroensap, honing en zwarte peper eraan toe en meng tot een gladde spread.
3. Verdeel de bieten spread in een kom en garneer met pijnboompitten en tuinkers.

TIP: Serveer de spread met ciabatta brood.



Rode bieten-feta spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 25 g kwark
- 75 g feta
- 150 g gekookte rode biet
- pluk alfalfa
- 1 tl mierikswortel
- 1 tl limoensap

MATERIAAL: blender of staafmixer, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:


1. Mix alle ingrediënten in een blender of pureer met een staafmixer.

TIP: Verse mierikswortel is het lekkerste om te gebruiken, kun je deze echter niet krijgen dan kun je een potje mierikswortel gebruiken.

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Rode linzen spread

 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g rode linzen
- 1 ui, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, geperst
- 2 el olie
- 1 el gemalen koriander
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl kerrie madras
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 el komijn

MATERIAAL: gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:


1. Verhit de olie en bak zachtjes de kruiden 1 minuut.
2. Voeg de ui en knoflook toe en bak even zachtjes mee.
3. Voeg een halve liter water toe en breng al roerend aan de kook en voeg tot slot de linzen toe.
4. Laat het onder af en toe roeren in ca 20 minuten gaar worden.
5. Mocht het erg dik worden voeg dan nog wat water toe.
6. Vervolgens prakken met de vork, zodat de spread structuur heeft.

TIP: Lekker bij geroosterd brood

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Sandwichspread

 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 12 el Griekse yoghurt
- 4 el mayonaise
- 8 augurken
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 2 lente uien
- tijm


MATERIAAL: keukenmachine, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de paprika, lente ui en augurken in kleine stukjes.
2. Gooi de stukjes in een blender of maak ze nog kleiner met de hand.
3. Doe de groenten vervolgens even in een zeef en druk het goed aan (met een lepel).
4. Op deze manier krijg je zo min mogelijk vocht in je 'spread'.
5. Mix het groentemengsel met de Griekse yoghurt, mayonaise en tijm.
6. Voeg peper en zout toe naar smaak.



Skinny tofu spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 180 g tofublokjes gekruid
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 centimeter verse gember, geschild en in stukjes gesneden
- ½ rode peper zonder zaadjes, in reepjes gesneden
- 1 el sojasaus
- 1 tl sesamololie
- ½ rode ui in stukken gesneden
- 100 ml (soja)yoghurt
- 1 el wokolie
- sesamzaad (optioneel)
- verse koriander (optioneel)




MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de wokolie in een koekenpan en voeg de knoflook, rode peper en gember toe.
2. Laat even goed aanbakken om de aroma's vrij te laten komen en voeg vervolgens de tofublokjes en de ui toe.
3. Bak dit geheel een paar minuten.
4. Doe het geheel dan in een keukenmachine (een staafmixer werkt ook) en voeg de sojasaus, sesamololie en yoghurt toe.
5. Maal het geheel tot een mooie gladde spread.
6. Schep de spread in een schaal en maak eventueel af met sesamzaadjes en verse koriander.

Spinazie spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 100 g spinazie (vers of uit de vriezer)
- 125 ml zure room
- 1 klein sjalotje
- 125 g geitenkaas (met honing)
- peper en zout


MATERIAAL: keukenmachine, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Hak de spinazie fijn in een keukenmachine.
2. Als je gesneden spinazie uit de vriezer gebruikt laat je deze alleen ontdooien en goed uitlekken.
3. Hak het sjalotje bij de spinazie.
4. Meng de spinazie door de zure room.
5. Prak de geitenkaas en meng ook onder het spinaziemengsel.
6. Breng de spinazie spread lekker op smaak met peper en zout.



Truffel-ei spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 4 eieren (middelgroot - hardgekookt)
- 1 el truffelmayonaise
- 1 el mayonaise
- 1½ el bieslook (fijngesneden)
- 1 tl mosterd (Dijon)
- zwarte peper en zout (versgemalen)

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de eieren in kleine blokjes en doe ze in een kom.
2. Voeg hier de mosterd, bieslook en de truffelmayonaise en de gewone mayonaise aan toe.
3. Meng dit goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Serveer de truffel-ei spread op brood of met een toastje erbij.



Tzatziki

 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 ml Griekse yoghurt
- ½ komkommer
- snuf peper en zout
- 1 teen knoflook
- 1 el olijfolie
- blaadjes verse munt

MATERIAAL: rasp, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:


1. Halveer de komkommer.
2. Schraap met een lepeltje het waterige gedeelte er uit.
3. Rasp de rest fijn.
4. Doe de komkommerrasp in een zeefje of vergiet en druk het vocht grotendeels er uit.
5. Doe de rasp in een kom en voeg de yoghurt, olijfolie, peper en zout toe.
6. Pers het teentje knoflook er bij.
7. Hak de munt fijn en voeg ook toe en schep alles goed door elkaar.
8. Bewaar de tzatziki afgesloten in de koelkast.

TIP: Lekker op een pitabroodje of als dip op brood.

TIP: Gebruik goede kwaliteit Griekse yoghurt, het liefst met 5% of 10% vet.



Walnoot-kidneybonen spread

 10 minuten + 1 uur

DIT HEB JE NODIG:

- 40 gram geroosterde walnoten
- 2 teentjes knoflook
- 30 milliliter rode wijnazijn
- 30-45 milliliter groentebouillon
- Snufje zout
- 1/2 cayennepeper, kleingesneden
- Zwarte peper naar smaak
- 2 blikjes kidneybonen, afgespoeld en uitgelekt
- 30 gram gehakte peterselie
- 30 gram bosui, fijngesneden



MATERIAAL: keukenmachine, gesteriliseerde weckpot


ZO MAAK JE HET:

1. Doe de geroosterde walnoten en knoflook in een keukenmachine en maal deze fijn.
2. Voeg de azijn, twee eetlepels groentebouillon, zout, cayennepeper en zwarte peper toe en draai het geheel glad.
3. Voeg extra bouillon toe indien de massa nog iets te stug is.
4. Voeg de kidneybonen toe en maal ze mee tot het een grove substantie is.
5. Haal het mengsel uit de keukenmachine en doe het in een grote kom.
6. Roer de helft van de peterselie en de bosui erdoor.
7. De andere helft houd je apart voor de garnering.
8. Dek het geheel af en plaats het tenminste een uur in de koelkast, zodat de smaken goed mengen.
9. Voeg eventueel nog peper, zout of rode wijnazijn toe naar smaak.

TIP: Lekker op stokbrood!

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.

Wittebonen-tacokruiden spread

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 3 el olijfolie
- ½ blik witte bonen (uitgelekt)
- 1 teentje knoflook (geperst)
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl komijnpoeder (djinten)
- ½ tl korianderpoeder (ketoembar)
- 1 snufje cayennepeper
- 1 limoen (rasp en sap)
- 3 el koriander (gehakt)

MATERIAAL: keukenmachine of staafmixer, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie en voeg de witte bonen, knoflook, paprikapoeder, komijn-poeder, korianderpoeder en cayennepeper toe.
2. Bak circa 2 minuten op middelhoge stand.
3. Voeg 150--200 ml water toe en kook 5 minuten.
4. Pureer het mengsel met een staafmixer of keukenmachine tot een gladde spread.
5. Voeg de limoenrasp en het sap toe en roer goed door.
6. Schep de spread in een schaal en bestrooi met koriander.

TIP: Lekker op (geroosterd) brood of als dip met tortillachips.

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Wortel spread

🕒 5 + 70 minuten

Een heerlijk broodsmeesel met geroosterde wortel om aan je dagelijkse portie groenten te komen.

DIT HEB JE NODIG:

- 3 wortels
- 1 el tahin
- 1 ui (in ringen)
- 1 el citroensap
- 70 g cashewnoten
- 1 cm verse gember, geschild
- 2 teentjes knoflook
- peper en zout
- 1 el olijfolie




MATERIAAL: ovenschaal, keukenmachine, weckpot of schone jampot met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Week de cashewnoten een nacht van te voren of 30 minuten in kokend water.
2. Verwarm de oven voor op 200°C.
3. Neem een ovenschaal en voeg hier de wortelen in stukjes, de ui in ringen, de tenen knoflook en het stukje gember aan toe.
4. Besprenkel met wat olijfolie en peper en zout.
5. Zet ongeveer 35 minuten in de oven of tot de zacht en een beetje bruin gekleurd zijn.
6. Neem de keukenmachine en voeg hierin de hele inhoud van de ovenschaal.
7. Voeg hier de cashewnoten aan toe met tahin en citroensap.
8. Blend dit tot een mengsel met kleine stukjes.
9. Er kan eventueel extra olijfolie aan toegevoegd worden om de spread smeùiger te maken.

TIP: Serveer de wortel spread op crackers met plakjes komkommer en alfalfa.

Wortel-citroen spread

 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 800 g bospeentjes
- 1 biologische citroen, rasp en sap
- 10 g Parmezaanse kaas (geraspt)
- 2 el extra vergine olijfolie
- 1 tl kruidenzout
- 1 tl versgemalen peper

MATERIAAL: staafmixer, gesteriliseerde weckpot

ZO MAAK JE HET:


1. Snijd de wortels in gelijke stukken met een dikte van ongeveer 1 centimeter.
2. Zet een steelpannetje op middelhoog vuur, voeg hier een druppeltje olijfolie aan toe en voeg wat zout toe aan het water.
3. Door het zout in het water garen de wortels sneller en krijgen ze een diepere smaak.
4. Na 8 minuten koken/blancheren giet je ze af en laat ze even uitdampen.
5. Liever langer dan te kort anders komt er teveel water in je spread.
6. Doe de uitgedampte wortels in een bak en voeg de geraspte Parmezaan, citroenrasp en citroensap toe.
7. Pak de staafmixer en mix kort totdat het de gewenste dikte en structuur heeft gekregen, het hoeft geen zachte mousse te worden.
8. Verdeel als laatste nog een klein beetje van de citroenrasp én eventueel wat Parmezaanse kaas over je spread!

TIP: Lekker bij geroosterd brood.

TIP: Bewaar deze spread in een schone weckpot maximaal 4 dagen in de koelkast.



Wortel-sinaasappel dip

 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 100 gram wortels (geraspt)
- 3 el piccalilly
- 1 sinaasappel (uitgeperst)
- 1 tl honing
- 4 el mayonaise

MATERIAAL: rasp

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de wortel met de piccalilly, het sinaasappelsap, de honing en de mayonaise.

TIP: Lekker bij bruin stokbrood, ciabatta of (tortilla)chips.

TIP: Bekijk ook ons basisrecept piccalilly en/of mayonaise.



Za'atar-avocado spread

🕒 15 minuten

Deze avocadospread is heerlijk romig en kruidig door de Za'atar, een groene specerijenmelange die zeer populair is in het Midden-Oosten.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 afgestreken tl Za'atar
- 2 rijpe avocado's
- 1 el tahin (sesampasta)
- zeezout
- citroensap

ZO MAAK JE HET:

1. Schil en ontpit de avocado's en prak het vruchtvlees fijn met een vork (hoe rijper de avocado, hoe beter).
2. Meng de Za'atar, tahin, een beetje zeezout en wat citroensap er doorheen en prak goed door.
3. Proef en voeg eventueel nog wat meer specerijen toe.

