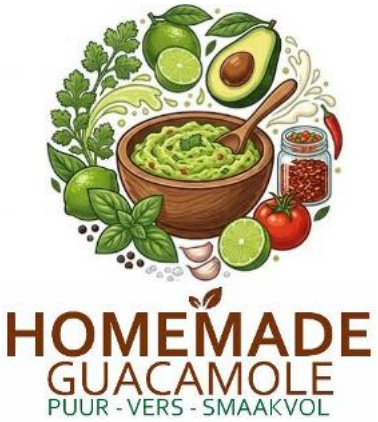


Bij een klassieke guacamole gebruik je voornamelijk verse smaakmakers en kruiden om de romige smaak van de avocado op te halen. Hier zijn de belangrijkste kruiden en smaakmakers die in een authentieke guacamole horen, plus een aantal optionele extra's:

De basis (essentiële smaakmakers)

- **Koriander:** Verse koriander is hét kruid voor guacamole. Gebruik zowel de blaadjes als de fijngesneden steeltjes voor de meeste smaak.
- **Zout:** Essentieel om de smaak van de avocado naar boven te halen. Gebruik bij voorkeur zeezout of grof zout.
- **Limoensap:** Dit is weliswaar geen kruid, maar het zuur is onmisbaar voor de balans en het zorgt ervoor dat de guacamole niet bruin verkleurt.

Voor extra pit en structuur

- **Jalapeño of serranopeper:** Fijngesneden verse peper geeft de guacamole de traditionele Mexicane kick. Verwijder de zaadlijsten als je het minder scherp wilt.
- **Rode of witte ui:** Heel fijn gesnipperd voor een scherpe, frisse kraak.
- **Knoflook:** Hoewel niet altijd gebruikt in de meest traditionele Mexicaanse versies, vinden veel mensen een fijngeknepen teentje knoflook een heerlijke toevoeging.

Droge kruiden (als alternatief of extra)

Als je geen verse kruiden in huis hebt of een net iets andere smaak wilt, kun je deze gedroogde kruiden toevoegen:

- **Komijnpoeder (djinten):** Een klein snufje geeft een lekkere, warme en aardse smaak.
- **Chili- of cayennepeper:** Voor warmte en pittigheid als je geen verse pepers hebt.
- **Knoflookpoeder of uienpoeder:** Goede vervangers als je geen rauwe ui of knoflook wilt gebruiken.

Tip voor de beste smaak:

Maak de guacamole traditioneel door de ui, peper, koriander en het zout eerst in een vijzel (molcajete) fijn te stampen tot een pasta voordat je de avocado erdoor prakt. Hierdoor komen de sappen en smaken het beste vrij! Avocado heeft een romige, milde en nootachtige smaak die heel goed samenwerkt met zowel frisse, hartige als pittige kruiden en specerijen.

Klassiek en eenvoudig (op brood of toast)

- Zout en zwarte peper: De onmisbare basis die de romigheid direct omhoog haalt.
- Everything But The Bagel Seasoning: Een populaire mix van sesamzaad, knoflook, maanzaad, ui en oregano.
- Chilivlokken of pul biber: Voor een milde, warme pittige kick.

Voor guacamole en dips

- Verse koriander: Fris en kenmerkend voor de klassieke guacamole.
- Komijn (gemalen): Geeft een warme, aardse en licht nootachtige diepte.
- Knoflook (poeder of vers): Versterkt de hartige smaak.
- Limoen- of citroensap (en rasp): Maakt het geheel fris en voorkomt dat de avocado bruin kleurt.

Voor salades of lichte gerechten

- Peterselie: Geeft een schone, lichtfrisse toets.
- Dille: Aromatisch en verrassend lekker in een avocadodip of salade.
- Bieslook of basilicum: Past erg goed bij combinaties met tomaat, ei of vis.

Warme specerijen (voor spreads en warme gerechten)

- Kerriepoeder of kurkuma: Milde, warme specerijen die mooi contrasteren met de vette structuur van de vrucht.
- Gerookte paprikapoeder: Geeft een diepe, rokerige smaak.

Guacamole is over het algemeen gezond, maar je moet wel letten op de hoeveelheid en de bereiding.

- **Gezonde vetten:** Het hoofdbestanddeel is avocado, wat rijk is aan enkelvoudig onverzadigde vetten. Deze zijn goed voor je hart en helpen je LDL-cholesterol verlagen.
- **Vezels en vitamines:** Avocado’s bevatten veel vezels (goed voor de darmen), kalium, magnesium en vitamine C, E, K en B6.

Volgens het Wereld Kanker Onderzoek Fonds telt een avocado ook mooi mee voor je dagelijkse inname.

- **Natuurlijke ingrediënten:** Traditionele guacamole maak je met verse avocado, limoensap, knoflook, peper, zout en koriander. Dit bevat nauwelijks tot geen suikers.

De schaduwzijde (waarom het ook "ongezond" kan zijn)

- Hoog in calorieën: Avocado's zijn erg energierijk; één avocado bevat al snel ruim 300 calorieën. Eet je hier ongemerkt grote bakken van (bijvoorbeeld met een hele zak tortillachips), dan krijg je teveel binnen.
- Kant-en-klare varianten: Koop je guacamole in de supermarkt, check dan het etiket. Soms voegen fabrikanten veel zout, suiker, weinig avocado, conserveringsmiddelen of goedkope oliën toe.
- Fysiek risico ("avocadohand"): Wees voorzichtig bij het snijden; plastisch chirurgen waarschuwen regelmatig voor snijwonden in de hand ("avocadohand") door het onhandig verwijderen van de grote pit met een mes.

Guacamole zonder avocado

Ja, je kunt absoluut een heerlijke 'guacamole' maken zonder avocado! Of je nu allergisch bent, minder calorieën wilt eten, of een milieuvriendelijker alternatief zoekt, er zijn fantastische manieren om die iconische, romige groene dip na te bootsen. De truc is om een basis te gebruiken die qua textuur (romig of zacht) en kleur in de buurt komt van avocado, en die vervolgens op te smaken met de klassieke guacamole-kruiden: limoensap, knoflook, tomaat, rode ui en koriander.

Hier een aantal voorbeelden zonder avocado

Doperwten of Tuinerwten (De snelste variant)

Gekookte of ontdooide doperwten zijn de perfecte basis. Ze geven direct die felgroene kleur en hebben van zichzelf een licht zoete, frisse smaak.

Courgette ('Brocomole' stijl)

Gekookte of gestoomde courgette is zeer mild van smaak en krijgt na het pureren een waanzinnig zachte, romige structuur.

Tuinbonen of Edamame (Favamole)

In restaurants wordt dit ook wel 'favamole' genoemd (naar fava beans). Het is een oer-Hollands en zeer duurzaam alternatief. Edamame-boontjes (jonge sojaboontjes) werken precies hetzelfde en geven een heerlijke, volle smaak.

Broccoli

Nigella Lawson maakte deze variant wereldberoemd onder de naam 'broccomole'.

Groene Bananen

Klinkt exotisch, maar is een geheim van topchefs (zoals London Loy). Onrijpe, groene bananen zijn niet zoet, maar juist heel zetmeelrijk en neutraal.

3	GUACAMOLE VAN AVOCADO
4	GUACAMOLE VAN BROCCOLI
5	GUACAMOLE VAN CHAYOTE
6	GUACAMOLE VAN COURGETTE
7	GUACAMOLE VAN DOPERWTEN
8	GUACAMOLE VAN EDAMAME
9	GUACAMOLE VAN GROENE ASPERGES
10	GUACAMOLE VAN GROENE BANANEN
11	GUACAMOLE VAN JACKFRUIT
12	GUACAMOLE VAN KIKKERERWTEN
13	GUACAMOLE VAN KNOLSELDERIJ EN GROENE KRUIDEN
14	GUACAMOLE VAN MANGO EN TAJIN CLASICO
15	GUACAMOLE VAN POMPOEN
16	GUACAMOLE VAN TOMATILLO'S EN COURGETTE
17	GUACAMOLE VAN TUINBONEN
18	GUACAMOLE VAN ZOETE AARDAPPEL
19	GUACAMOLE-ACHTIG met DOPERWTEN en EDAMAMEBOONTJES
20	GUACAMOLE-ACHTIG met WITTE BONEN, COURGETTE en KWARK



GUACAMOLE VAN AVOCADO



Guacamole is de ultieme Mexicaanse klassieker die elk feestje, elke taco night of simpele borrelavond direct naar een hoger niveau tilt. De romige structuur van de avocado vormt de perfecte basis voor de frisse zuren van limoen, het pittige van de chilipeper en de kruidige toets van verse koriander. Het geheim van de allerlekkerste guacamole zit hem in de textuur: niet glad gedraaid in een blender, maar authentiek en grof geprakt met een vork. Met dit snelle recept zet je binnen een handomdraai een waanzinnig verse, smaakvolle dip op tafel waar geen enkele supermarktvariant aan kan tippen.

Voorbereiding & bereiding: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 3 rijpe avocado's (bijvoorbeeld van het ras Hass)
- 1 pruimtomaat (fijngehakt, zonder de waterige zaadlijsten)
- 1 kleine rode ui (fijngesnipperd)
- sap van 1 limoen (essentieel voor de smaak én de kleur)
- 20 g verse koriander (fijngehakt)
- ½ rode chilipeper (fijngehakt, optioneel voor wat extra pit)
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje

ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de avocado's in de lengte, verwijder de pit en schep het romige vruchtvlees met een lepel uit de schil in een ruime kom.
2. Prak het vruchtvlees met een vork tot de gewenste dikte.
3. Laat er gerust nog wat grovere stukjes in zitten voor een authentieke bite.
4. Voeg direct het limoensap toe en roer het kort door de avocado om te voorkomen dat het mengsel snel bruin verkleurt.
5. Voeg daarna de fijngehakte tomaat, rode ui, koriander en eventueel de chilipeper toe.
6. Breng de guacamole royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
7. Roer alles nog één keer goed door en serveer direct met een flinke schaal tortillachips.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Zelfgemaakte guacamole blijft **2 tot 3 dagen goed** in de koelkast mits deze luchtdicht is afgesloten.
- **De ultieme truc tegen verkleuring:** Avocado reageert op zuurstof, waardoor de dip snel een onaantrekkelijke bruine laag krijgt. Je kunt dit perfect tegengaan door de guacamole in een vershoudbakje te scheppen, de bovenkant goed glad te strijken en er een dun laagje koud water (ongeveer een halve centimeter) op te gieten. Sluit het bakje af. Giet voor het serveren het water er simpelweg weer af en roer de guacamole nog even goed door.
- **Invriezen:** Kant-en-klare guacamole invriezen wordt **afgeraden**. De tomaat en ui verliezen hun knapperige textuur in de vriezer, waardoor de dip na het ontdooien erg waterig en papperig wordt.

GUACAMOLE VAN BROCCOLI



Broccomole is de verrassende, slanke twist op de traditionele guacamole. Waar de klassieke dip grotendeels leunt op de gezonde vetten van avocado, speelt broccoli in dit recept de hoofdrol. Dit maakt de dip niet alleen een stuk lichter en lager in calorieën, maar zorgt ook voor een prachtige, levendig groene kleur die – in tegenstelling tot avocado – niet snel bruin wordt. Door de toevoeging van smaakmakers zoals limoen, knoflook en koriander behoud je die heerlijke, herkenbare Mexicaanse smaak. Het is de perfecte manier om ongemerkt extra groenten binnen te krijgen tijdens de borrel of taconight!

Voorbereiding & koken: 10 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g broccoliroosjes (vers of diepvries)
- ½ rijpe avocado (voor die heerlijke, romige textuur)
- sap van 1 limoen (of citroen)
- 1 klein teentje knoflook (fijngehakt)
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 pruimtomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 15 g verse koriander (fijngehakt)
- snuf chilipoeder of verse rode peper naar smaak
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook.
2. Kook de broccoliroosjes in ongeveer 4 tot 5 minuten beetgaar.
3. Giet ze af en spoel ze direct koud met ijswater (zo behoudt de broccoli zijn felgroene kleur).
4. Laat de roosjes heel goed uitlekken en dep ze eventueel droog met een schone theedoek.
5. Doe de afgekoelde broccoli samen met het vruchtvlees van de halve avocado, het limoensap, de knoflook en het chilipoeder in een keukenmachine of blender.
6. Mix het geheel tot een gladde, romige structuur.
7. Schep de broccolispread over in een schaal.
8. Roer de fijngesnipperde rode ui, de tomatenblokjes en de verse koriander er met een lepel doorheen.
9. Breng de broccomole op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
10. Zet de dip tot gebruik afgedekt in de koelkast zodat de smaken goed kunnen intrekken.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Zelfgemaakte broccomole blijft **2 tot 3 dagen** goed in de koelkast. Bewaar de dip altijd in een goed afsluitbaar vershoudbakje.
- **Voordeel ten opzichte van avocado:** Omdat deze dip voor het grootste deel uit broccoli bestaat, oxideert hij nauwelijks. Je krijgt dus niet die typische, snelle bruine verkleuring die je bij normale guacamole wel hebt. Een klein scheutje extra limoensap over de bovenkant strijken helpt om de dip optimaal fris te houden.
- **Invriezen:** Hoewel pure broccoli prima in te vriezen is, wordt het invriezen van deze complete broccomole **afgeraden**. Door de rauwe stukjes tomaat en ui wordt de dip na het ontdooien erg waterig en verliest het zijn romige structuur.

GUACAMOLE VAN CHAYOTE



Chayote-guacamole is een innovatieve, frisse variant op de klassieke dip. Chayote (een milde Mexicaanse mini-pompoen/ijskristal-achtige groente) mengt door zijn sappige en subtiel zoete karakter perfect met avocado. Het grote voordeel? De chayote geeft volume aan je dip, voegt een lichte, knapperige textuur toe én zorgt ervoor dat de guacamole langer heldergroen blijft. Ideaal voor wie eens wat anders wil proberen of een lichtere, groenterijke dip op tafel wil zetten.

Voorbereiding & koken: 10 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 chayote (geschild en in blokjes)
- 2 rijpe avocado's
- sap van 1 à 2 limoenen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (fijngehakt, zonder zaadlijsten)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- ½ jalapeñopeper (optioneel, fijngesneden)
- 1 teen knoflook (geperst)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een klein laagje water met een snuf zout aan de kook.
2. Kook de chayote-blokjes in ca. 4 tot 5 minuten net beetgaar.
3. Giet ze af en spoel direct koud met ijswater om het kookproces te stoppen.
4. Laat de chayote heel goed uitlekken in een zeef (dep eventueel extra droog met een theedoek).
5. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in een kom.
6. Prak het grof met een vork en meng er direct het limoensap en de knoflook doorheen.
7. Voeg de afgekoelde, goed uitgelekte chayote-blokjes toe aan de avocado.
8. De chayote zorgt voor een fijne, frisse 'bite' in de dip.
9. Meng de fijngehakte tomaat, rode ui, koriander en eventueel jalapeño erdoorheen.
10. Breng de guacamole op smaak met een flinke snuf zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze variant blijft **2 tot 3 dagen goed** in de koelkast, mits luchtdicht bewaard.
- **Waarom chayote helpt:** Chayote is van nature rijk aan vocht en antioxidanten en verkleurt zelf niet na het snijden. In combinatie met het limoensap zorgt dit ervoor dat deze guacamole zijn felle, frisse kleur langer vasthoudt dan een variant die puur uit avocado bestaat.
- **Bewaartip:** Strijk de bovenkant van de dip glad in een bakje en leg er een stukje plasticfolie direct *op* het oppervlak van de guacamole zodat er geen lucht bij kan. Sluit daarna het deksel.
- **Invriezen:** Dit wordt voor deze dip **afgeraden**. Chayote bevat relatief veel water; na het ontdooien verliest de groente zijn knapperigheid en wordt de guacamole erg waterig.

GUACAMOLE VAN COURGETTE



Courgette-guacamole (ook wel 'courgettemole' genoemd) is een verrassend lichte en zijdezachte variant op de traditionele dip. Door gestoomde of gekookte courgette te blenden met een beetje avocado, creëer je een waanzinnig romige textuur die veel minder zwaar valt dan de klassieke versie. Het is de ideale manier om extra groenten op het menu te zetten, calorieën te besparen én te genieten van een dip die prachtig heldergroen blijft. Met de juiste Mexicaanse smaakmakers proef je nauwelijks dat courgette hier de hoofdrol speelt!

Voorbereiding & koken: 10 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 middelgrote courgette (in blokjes)
- 1 rijpe avocado
- sap van 1 limoen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 teen knoflook (geperst)
- ½ tl chilivlokken (of ½ verse jalapeño, fijngehakt)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje, blender

ZO MAAK JE HET:

1. Stoom of kook de courgetteblokjes in ca. 4 tot 5 minuten beetgaar.
2. Giet ze af en spoel ze direct koud met ijswater zodat ze hun mooie groene kleur behouden.
3. Laat de courgette heel goed uitlekken in een zeef en druk er met een lepel zoveel mogelijk overtollig vocht uit (of wikkel ze in een schone theedoek en wring ze zachtjes uit).
4. Dit voorkomt een waterige dip.
5. Doe de uitgeperste courgette, het vruchtvlees van de avocado, het limoensap en de knoflook in een keukenmachine of blender.
6. Mix tot een gladde, romige basis.
7. Schep het mengsel in een kom en roer de fijngesnipperde rode ui, tomatenblokjes, koriander en chilivlokken er handmatig doorheen voor een fijne structuur.
8. Breng de courgette-guacamole royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
9. Zet eventueel nog even in de koelkast zodat de smaken kunnen intrekken.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze dip blijft **2 tot 3 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.
- **Geen verkleuring:** Omdat de basis grotendeels uit courgette bestaat, wordt deze variant veel minder snel bruin dan gewone guacamole. Het limoensap in het recept is al voldoende om de dip dagenlang mooi groen te houden.
- **Invriezen:** Dit wordt **afgeraden**. Courgette bevat erg veel vocht; na het ontdooien scheidt het water zich van de dip, waardoor je een dunne en papperige structuur overhoudt.

GUACAMOLE VAN DOPERWTEN



Doperwten-guacamole (ook wel 'peacamole' genoemd) is een heerlijk frisse en eiwitrijke variant op de klassieke Mexicaanse dip. Door zoete doperwtjes te combineren met avocado krijg je een prachtig felgroene spread die verrassend romig is. De subtiele zoetheid van de erwtjes vormt een fantastisch tegenwicht voor het pittige van de chilipeper en het zure van de limoen. Een bijkomend voordeel: doperwten behouden hun heldere kleur perfect, waardoor deze dip veel minder snel verkleurt dan de traditionele versie!

Voorbereiding & koken: 10 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g doperwten (diepvries)
- 1 rijpe avocado
- sap van 1 limoen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 teen knoflook (geperst)
- ½ verse rode peper (fijngehakt, zonder zaadjes)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje

ZO MAAK JE HET:

Kook de diepvriesdoperwten in ca. 2 tot 3 minuten beetgaar in gezouten water.
Giet ze af en spoel ze direct met ijskoud water om het kookproces te stoppen en de felgroene kleur te fixeren.
Laat ze heel goed uitlekken.
Doe de afgekoelde doperwten, het vruchtvlees van de avocado, het limoensap en de geperste knoflook in een keukenmachine of blender.
Mix het geheel tot een gladde en romige spread.
Schep de basis in een kom.
Roer de fijngesnipperde rode ui, de tomatenblokjes, de rode peper en de verse koriander er handmatig doorheen zodat de dip een fijne textuur krijgt.
Breng de doperwten-guacamole op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze peacamole blijft **2 tot 3 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.
- **Kleurbehoud:** Omdat doperwten niet oxideren (bruin worden), blijft deze variant veel langer mooi groen dan gewone guacamole. Het limoensap zorgt voor extra frisheid.
- **Invriezen:** Het invriezen van de complete dip wordt **afgeraden**. De rauwe ingrediënten zoals tomaat en ui verliezen hun knapperigheid en worden na het ontdooien erg waterig.

GUACAMOLE VAN EDAMAME



Edamame-guacamole (ook wel 'edamole' genoemd) is een hippe, eiwitrijke en heerlijk stevige variant op de klassieke dip. Edamame-boontjes (jonge sojaboontjes) hebben een milde, licht nootachtige smaak die perfect samengaat met de romige textuur van avocado. Door edamame als basis te gebruiken, krijgt de dip een flinke proteïne boost en een fantastische groene kleur die niet snel vervaagt. Een ideale keuze voor wie op zoek is naar een gezonde, voedzame spread met een fijne structuur voor bij de nacho's of op een getoaste boterham!

Voorbereiding & koken: 5 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g edamame-boontjes (gepeld, diepvries)
- 1 rijpe avocado
- sap van 1 limoen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 teen knoflook (geperst)
- ½ tl chilivlokken (of ½ verse jalapeño, fijngehakt)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje, blender

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de gepelde edamame-boontjes ca. 3 tot 4 minuten in een pan met kokend water en een snuf zout.
2. Giet ze af en spoel ze direct af met ijskoud water om het kookproces te stoppen en de heldergroene kleur te behouden.
3. Laat ze goed uitlekken.
4. Doe de afgekoelde edamame-boontjes, het vruchtvlees van de avocado, het limoensap, de geperste knoflook en een klein scheutje water (of olijfolie) in een keukenmachine of blender.
5. Mix het geheel tot een gladde, dikke spread.
6. TIP: edamame blijft wat steviger van structuur dan avocado, wat juist voor een lekkere bite zorgt.
7. Schep de edamame-basis in een kom.
8. Roer de fijngesnipperde rode ui, tomatenblokjes, verse koriander en chilivlokken er met een lepel doorheen.
9. Breng de guacamole royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze dip blijft **2 tot 3 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.
- **Kleurbehoud:** Dankzij de edamame-boontjes oxideert deze dip nauwelijks. Waar normale guacamole snel bruin uitslaat, behoudt deze variant zijn frisse, groene kleur erg goed.
- **Invriezen:** Het invriezen van de complete dip wordt **afgeraden**. De verse stukjes tomaat en ui worden na het ontdooien zompig en laten los vocht los, waardoor de textuur achteruitgaat.

GUACAMOLE VAN GROENE ASPERGES



Aspergemole is een elegante en verrassend luxe variant op de klassieke guacamole. Door de romige avocado te combineren met zachte, licht nootachtige groene asperges krijgt deze dip een verfijnd en zomers karakter. Groene asperges zijn rijk aan vitamines en geven de spread extra body zonder dat het zwaar op de maag valt. De delicate smaak van de asperges combineert prachtig met de frisse limoen, pittige ui en verse koriander. Een absolute eyecatcher op de borrelplank die bewijst dat guacamole nog veel veelzijdiger is dan je al dacht!

Voorbereiding & koken: 10 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g groene asperges
- 1 rijpe avocado
- sap van 1 limoen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 teen knoflook (geperst)
- ½ verse jalapeñopeper (fijngehakt, optioneel)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, kommetje, blender

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de houtachtige onderkant (ca. 2 cm) van de groene asperges en snijd de stengels in grove stukken.
2. Schillen is bij groene asperges niet nodig.
3. Kook de asperges in ca. 4 tot 6 minuten beetgaar in gezouten water.
4. Giet ze af en spoel ze direct ijskoud af om het kookproces te stoppen en de heldergroene kleur vast te leggen.
5. Laat ze zeer goed uitlekken.
6. Doe de afgekoelde asperges, het vruchtvlees van de avocado, het limoensap en de knoflook in een keukenmachine of blender.
7. Mix tot een gladde, romige basis.
8. Schep het mengsel in een kom en roer de fijngesnipperde rode ui, tomatenblokjes, verse koriander en eventueel jalapeño er handmatig doorheen voor een fijne structuur.
9. Breng de aspergemole op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze variant blijft **2 tot 3 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.
- **Kleurbehoud:** Net als andere groene groenten oxideren asperges niet zoals avocado dat doet. Deze dip verkleurt daardoor nauwelijks en behoudt dagenlang zijn frisse, groene uitstraling.
- **Invriezen:** Dit wordt voor deze complete dip **afgeraden**. De rauwe ingrediënten zoals tomaat en ui verliezen hun structuur na het ontdooien, waardoor de dip erg waterig wordt.

GUACAMOLE VAN GROENE BANANEN



Groene-bananen guacamole (ook wel 'guacaplátano' genoemd) is een exotische en verrassend romige variatie op de traditionele Mexicaanse dip. Groene (onrijpe) bananen of kookbananen bevatten veel resistent zetmeel, wat na het koken zorgt voor een fluweelzachte binding en extra body. Gecombineerd met een rijpe avocado en klassieke smaakmakers ontstaat er een unieke dip met een subtiel zoetzure ondertoon die fantastisch samengaat met zoute tortillachips of emping. Bovendien zorgt het zetmeel in de banaan ervoor dat je guacamole extra volumineus wordt en prachtig helder van kleur blijft!

Voorbereiding & koken: 15 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 groene bananen of onrijpe bakbananen (gepeld)
- 1 grote rijpe avocado
- sap en rasp van 1 limoen
- ½ sjalot of kleine rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 1 teen knoflook (fijngehakt)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- ½ tl rietsuiker (voor de ultieme smaakbalans)
- ½ jalapeñopeper (fijngehakt, optioneel)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de gepelde groene bananen in grove stukken.
2. Kook ze in ca. 10 tot 12 minuten in een pan met ruim gezouten water totdat ze zacht genoeg zijn om te prakken.
3. Giet ze af en laat ze een paar minuten afkoelen.
4. Prak de nog warme bananen in een kom met een vork of pureestamper helemaal fijn.
5. Voeg het vruchtvlees van de avocado toe en prak dit erdoorheen tot een dikke, relatief gladde massa ontstaat.
6. Meng direct het limoensap, de limoenrasp, de geperste knoflook en de rietsuiker door de warme bananen-avocadobasis. Dit zorgt ervoor dat de suiker goed oplost en de spread zijn frisse groene kleur behoudt.
7. Schep de fijngesnipperde sjalot, tomatenblokjes, verse koriander en eventueel de jalapeñopeper door de dip.
8. Breng de groene-bananen guacamole op smaak met een royale snuf zout en versgemalen zwarte peper.
9. Laat volledig afkoelen voor het serveren.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze variant blijft **2 tot 3 dagen goed** in de koelkast, mits bewaard in een luchtdicht afgesloten bakje.
- **Minder verkleuring:** Groene bananen oxideren na het koken en in combinatie met het limoensap een stuk minder snel dan pure avocado. Hierdoor blijft de dip gedurende de bewaartijd mooi fris van kleur.
- **Bewaartip:** Druk een stukje plasticfolie direct op het oppervlak van de guacamole voordat je het deksel op het bakje doet. Dit minimaliseert het contact met zuurstof.
- **Invriezen:** Dit wordt voor deze complete dip **afgeraden**. Hoewel de bananenbasis de vriezer technisch gezien prima overleeft, zorgen de rauwe tomaat en sjalot na het ontdooien voor een waterige structuur en verlies van de frisse smaak.

GUACAMOLE VAN JACKFRUIT



Jackfruit-guacamole is een verrassende, vezelrijke variant met een unieke vlezige textuur. Waar jackfruit in de plantaardige keuken meestal wordt gebruikt als vervanger voor pulled pork of kip, vormt het in dit recept een fantastische match met avocado. De milde vrucht neemt de smaken van limoen, knoflook en koriander perfect op. Door de jackfruit grof te prakken of te plukken, krijgt je guacamole een unieke structuur en extra volume. Een ideale dip voor wie houdt van een stevige, goedgevulde spread op een taco of stevige cracker!

Voorbereiding & spoelen: 5 minuten
Mengen & op smaak brengen: 10 minuten
Totale tijd: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik young green jackfruit op water of sju (ca. 400 g, goed afgespoeld en uitgelekt)
- 2 rijpe avocado's
- sap van 1 à 2 limoenen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 teen knoflook (geperst)
- ½ tl chilivlokken (of ½ verse jalapeño, fijngehakt)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de jackfruit grondig af in een zeef met koud water en laat goed uitlekken.
2. Snijd de harde, driehoekige kernen van de stukken jackfruit af en snijd deze heel fijn.
3. Trek de zachtere, draderige buitenkant met je vingers of twee vorken uit elkaar (alsof je pulled pork maakt).
4. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in een kom.
5. Prak het grof met een vork en roer er direct het limoensap en de geperste knoflook doorheen.
6. Voeg de voorbereide jackfruit (zowel de fijngesneden kernen als de draderige stukjes) toe aan de geprakte avocado.
7. Meng het geheel goed door elkaar zodat de jackfruit de smaken kan opnemen.
8. Roer de fijngesnipperde rode ui, de tomatenblokjes, de verse koriander en de chilivlokken door de dip.
9. Breng de jackfruit-guacamole royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze variant blijft **2 tot 3 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.
- **Kleurbehoud:** Omdat de jackfruit veel volume inneemt en zelf niet bruin wordt, verkleurt deze dip in zijn geheel minder snel dan een traditionele guacamole. Zorg dat je de bovenkant gladstrijkt en afdekt met plasticfolie die het oppervlak direct raakt om zuurstof buiten te sluiten.
- **Invriezen:** Dit wordt voor deze complete dip **afgeraden**. De rauwe ingrediënten zoals tomaat en ui verliezen hun structuur volledig in de vriezer, waardoor de dip na het ontdooien erg waterig en slap wordt.

GUACAMOLE VAN KIKKERERWTEN



Kikkererwten-guacamole (ook wel 'hummus-mole' genoemd) combineert het beste van twee werelden: de romige textuur van guacamole en de zachtnootachtige, eiwitrijke basis van hummus. Door kikkererwten te blenden met een rijpe avocado creëer je een waanzinnig voedzame dip die extra goed vult. Deze spread zit boordevol plantaardige eiwitten en vezels, wat het een fantastisch en gezond alternatief maakt voor op een getoaste boterham, als dip voor groentesticks of als vulling in een wrap. De frisse smaakmakers zoals limoen, tomaat en koriander zorgen ervoor dat het onmiskenbaar als guacamole smaakt!

Voorbereiding & mixen: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g kikkererwten (uit blik of pot, goed afgespoeld en uitgelekt)
- 1 rijpe avocado
- sap van 1 limoen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 teen knoflook (geperst)
- ½ tl komijnpoeder (voor een extra diepe smaak)
- ½ tl chilivlokken (naar smaak)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: lepel en een kommetje, blender

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de goed uitgelekte kikkererwten samen met het vruchtvlees van de avocado, het limoensap, de geperste knoflook en het komijnpoeder in een keukenmachine of blender.
2. Mix het geheel tot een gladde, dikke spread.
3. Als het mengsel te dik blijft om goed te blenden, kun je 1 el water of olijfolie toevoegen om het smeuïger te maken.
4. Schep de basis over in een kom.
5. Roer de fijngesnipperde rode ui, de tomatenblokjes, de verse koriander en de chilivlokken er handmatig met een lepel doorheen voor een fijne structuur en bite.
6. Breng de kikkererwten guacamole op smaak met een royale snuf zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze dip blijft **2 tot 3 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.
- **Minder verkleuring:** Omdat de basis voor de helft uit kikkererwten bestaat, wordt deze variant veel minder snel bruin dan de klassieke versie. Het limoensap in het recept is voldoende om de prachtige lichtgroene kleur te behouden.
- **Invriezen:** Dit wordt voor deze complete dip **afgeraden**. Hoewel de kikkererwten-avocadobasis technisch gezien wel ingevroren kan worden, zorgen de rauwe stukjes tomaat en rode ui na het ontdooien voor een erg waterige structuur en verlies van smaak.

GUACAMOLE VAN KNOLSELDERIJ EN GROENE KRUIDEN



Knolselderij-guacamole met groene kruiden is een verrassend aardse, winterse variant op de klassieke Mexicaanse dip. Door fluweelzacht gekookte knolselderij te combineren met een rijpe avocado ontstaat een waanzinnig romige basis die lichter is dan de traditionele versie. De milde, licht zoetzure smaak van de knolselderij wordt in dit recept perfect opgefrist door een flinke dosis verse groene kruiden. Het resultaat is een aromatische, volle spread die fantastisch smaakt op een stevige cracker, bij gegrilde groenten of gewoon als gezonde dip bij de borrel!

Voorbereiding & koken: 15 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g knolselderij (geschild en in kleine blokjes)
- 1 rijpe avocado
- sap van 1 limoen
- 1 teen knoflook (geperst)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 2 el verse platte peterselie of bieslook (fijngehakt)
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- ½ verse jalapeñopeper (fijngehakt, optioneel)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje, blender

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de blokjes knolselderij in ca. 10 tot 12 minuten goudbruin en goudzacht in een pan met ruim gezouten water.
2. Giet ze af en laat ze in een zeef heel goed uitlekken en afkoelen.
3. Doe de afgekoelde knolselderij, het vruchtvlees van de avocado, het limoensap en de geperste knoflook in een keukenmachine of blender.
4. Mix het geheel tot een gladde, zijdezachte puree.
5. Schep de basis in een kom.
6. Roer de fijngesneden koriander, peterselie (of bieslook), de fijngesnipperde rode ui en eventueel de jalapeñopeper er handmatig doorheen.
7. Breng de knolselderij-guacamole royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze variant blijft **2 tot 3 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.
- **Kleurbehoud:** Dankzij de witte knolselderijbasis en het limoensap is deze dip een stuk minder gevoelig voor oxideren (bruin worden) dan een pure avocado-guacamole. De groene kruiden zorgen bovendien voor een blijvend frisse uitstraling.
- **Invriezen:** Dit wordt voor deze complete dip **afgeraden**. Hoewel knolselderijpuree prima in te vriezen is, veranderen de rauwe structuur van de kruiden en de rode ui na het ontdooien in een zompige, waterige massa.

GUACAMOLE VAN MANGO MET TAJÍN CLÁSICO



Mango-guacamole met Tajín Clásico is een sensationele, tropische twist op de traditionele Mexicaanse dip. In dit recept ontmoet de romige zachtheid van rijpe avocado het sappige, zoete karakter van verse mango. Wat deze variant écht onweerstaanbaar maakt, is de toevoeging van Tajín Clásico—de iconische Mexicaanse kruidenmix van milde chilipepers, limoen en zeezout. Het resultaat is een perfecte balans tussen zoet, zuur, zout en een klein beetje pit. Een absolute smaakexplosie die het geweldig doet bij tortillachips, gegrilde garnalen of als frisse topping op taco's!

Voorbereiding & bereiding: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 rijpe avocado's
- 1 rijpe mango (in kleine blokjes)
- sap van 1 limoen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 tl Tajín Clásico kruiden (plus extra voor de garnering)
- zout naar smaak (let op: Tajín bevat al zout)

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje

ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in een kom.
2. Prak het grof met een vork, zodat er nog wat textuur behouden blijft.
3. Meng direct het limoensap en 1 tl Tajín Clásico door de geprakte avocado.
4. Het limoensap activeert de smaken van de kruidenmix en houdt de avocado mooi groen.
5. Voeg de fijngesneden mango, de sjalot/rode ui en de verse koriander toe.
6. Schep alles voorzichtig met een lepel door elkaar, zodat de mangoblokjes heel blijven en mooi verdeeld worden.
7. Proef de guacamole en voeg naar smaak eventueel nog een klein snufje extra zout of een extra snuf Tajín toe voor wat meer.
8. Garneer voor het serveren met een extra snufje Tajín over de bovenkant.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze mango-guacamole blijft **1 tot 2 dagen goed** in de koelkast. Omdat mango relatief veel vocht loslaat na het snijden, is de houdbaarheid iets korter dan bij een traditionele guacamole; de dip kan na de eerste dag wat vloeibaarder worden.
- **Bewaartip tegen verkleuring:** Strijk de bovenkant glad in een vershoudbakje en druk een stukje plasticfolie direct *op* het oppervlak van de guacamole voordat je het deksel sluit. Dit minimaliseert het contact met zuurstof.
- **Invriezen:** Dit wordt voor deze variant **ten zeerste afgeraden**. Zowel de avocado als de verse mangoblokjes en rauwe ui verliezen hun structuur volledig in de vriezer, waardoor je na het ontdooien een waterige en papperige massa overhoudt.

GUACAMOLE VAN POMPOEN



Pompoen guacamole (ook wel 'pumpkinmole' genoemd) is een verrassende, herfstachtige variant op de klassieke Mexicaanse dip. Door fluweelzacht gekookte of geroosterde pompoen te combineren met een rijpe avocado, creëer je een waanzinnig romige spread met een subtiel zoete ondertoon. Pompoen is rijk aan vezels en vitaminen, waardoor deze dip een stuk lichter en voedzamer is dan de traditionele versie. De combinatie met frisse limoen, pittige rode ui en aromatische koriander zorgt voor een fantastische balans tussen hartig en zoet. Een unieke, goudgroene blikvanger die perfect past bij de borrel, op een taco of als spread op een stevige boterham!

Voorbereiding & koken: 15 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g pompoenblokjes (bijvoorbeeld flespompoen of hokkaido)
- 1 rijpe avocado
- sap van 1 limoen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 teen knoflook (geperst)
- ½ tl komijnpoeder (voor een warme, diepe smaak)
- ½ tl chilivlokken (naar smaak)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje, blender

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de pompoenblokjes in ca. 10 tot 12 minuten gaar in een pan met kokend water en een snuf zout.
2. Giet ze af, laat ze heel goed uitlekken in een zeef en laat ze volledig afkoelen.
3. TIP: Voor een extra diepe smaak kun je de pompoenblokjes ook 20 minuten roosteren in de oven met wat olijfolie.
4. Doe de afgekoelde pompoenblokjes samen met het vruchtvlees van de avocado, het limoensap, de geperste knoflook en het komijnpoeder in een keukenmachine of blender.
5. Mix het geheel tot een gladde, dikke spread.
6. Schep de goudgroene basis over in een kom.
7. Roer de fijngesnipperde rode ui, de tomatenblokjes, de verse koriander en de chilivlokken er handmatig met een lepel doorheen voor een fijne textuur.
8. Breng de pompoen guacamole royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze dip blijft **2 tot 3 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.
- **Kleurbehoud:** Dankzij de pompoenbasis oxideert deze variant een stuk minder snel dan pure avocado-guacamole. De dip behoudt zijn mooie, warme goudgroene kleur erg goed zonder snel bruin uit te slaan.
- **Invriezen:** Dit wordt voor deze complete dip **afgeraden**. Hoewel pompoenpuree technisch gezien prima ingevroren kan worden, verliezen de rauwe stukjes tomaat en rode ui na het ontdooien al hun structuur. Hierdoor scheidt het vocht zich af en wordt de dip heel waterig.

GUACAMOLE VAN TOMATILLO'S EN COURGETTE



Tomatillo-courgette guacamole is een waanzinnig frisse, pittige en caloriearme variant op de klassieke Mexicaanse dip. Door de unieke combinatie van authentieke Mexicaanse tomatillo's (groene lampiontomaten) en milde courgette ontstaat een heerlijk lichte spread met een friszure bite. Waar normale guacamole zwaar leunt op avocado, zorgt de courgette in dit recept voor een fluweelzachte textuur zonder de extra calorieën. De tomatillo's geven de dip zijn kenmerkende Mexicaanse karakter en zorgen samen met verse limoen, koriander en jalapeño voor een absolute smaaksensatie die perfect past bij knapperige tortillachips of gegrild vlees!

Voorbereiding & koken: 10 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 3 tomatillo's (vers of uit blik, goed afgespoeld)
- 1 kleine courgette (in blokjes)
- 1 rijpe avocado (voor de romige binding)
- sap van 1 limoen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 teen knoflook (geperst)
- ½ jalapeñopeper (fijngehakt, zonder zaadlijsten voor milde pit)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje

ZO MAAK JE HET:

1. Kook of stoom de courgetteblokjes en de verse tomatillo's (als je verse gebruikt) in ca. 5 minuten beetgaar.
2. Giet ze af en spoel ze direct ijskoud af om het kookproces te stoppen en de heldere, groene kleur te fixeren.
3. Gebruik je tomatillo's uit blik?
4. Kook dan alleen de courgette en voeg de tomatillo's direct toe bij stap 6.
5. Laat de gekookte courgette heel goed uitlekken in een zeef en druk er met een lepel zoveel mogelijk overtollig vocht uit om een waterige dip te voorkomen.
6. Doe de courgette, tomatillo's, het vruchtvlees van de avocado, het limoensap en de geperste knoflook in een keukenmachine of blender.
7. Mix het geheel tot een gladde, romige basis.
8. Schep de groene basis over in een schaal.
9. Roer de fijngesnipperde rode ui, de jalapeñopeper en de verse koriander er handmatig met een lepel doorheen voor een fijne structuur.
10. Breng de guacamole royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze variant blijft **2 tot 3 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.
- **Kleurbehoud:** Omdat de dip grotendeels bestaat uit tomatillo's en courgette, verkleurt deze nauwelijks. De natuurlijke zuren van de tomatillo en het limoensap zorgen ervoor dat de spread dagenlang prachtig groen blijft zonder een bruine laag te vormen.
- **Invriezen:** Dit wordt voor deze complete dip **afgeraden**. Zowel courgette als tomatillo bevatten van nature veel water. Na het ontdooien laat dit vocht los, waardoor de ingrediënten gaan schiften en je een waterige textuur overhoudt.

GUACAMOLE VAN TUINBONEN



Tuinbonen-guacamole (ook wel 'favamole' genoemd) is een heerlijk robuuste, eiwitrijke en typisch Europese variant op de Mexicaanse klassieker. Door jonge tuinbonen te combineren met avocado creëer je een dip met een fantastische, fluweelzachte structuur en een diepe, licht nootachtige smaak. Het grote voordeel van tuinbonen is dat ze na het blancheren een prachtige, felgroene kleur krijgen én behouden. Deze spread zit boordevol plantaardige eiwitten en vezels, wat het een supergezonde upgrade maakt voor je taconight, als spread op een stevige snee zuurdesembrood of gewoon als frisse dipsaus!

Voorbereiding & koken: 10 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g tuinbonen (diepvries of vers gewogen na het doppen)
- 1 rijpe avocado
- sap van 1 limoen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 teen knoflook (geperst)
- ½ tl chilivlokken (naar smaak)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje, blender

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de tuinbonen in ca. 4 tot 5 minuten beetgaar in een pan met kokend water en een snuf zout.
2. Giet ze af en spoel ze direct met ijskoud water om het kookproces te stoppen.
3. Druk de felgroene boontjes uit hun stugge, grijsgroene velletje door er met je nagel een klein sneetje in te maken.
4. Dit kost een paar minuten extra tijd, maar zorgt voor een waanzinnig gladde en heldergroene guacamole.
5. Doe de (gedopte) tuinbonen, het vruchtvlees van de avocado, het limoensap en de geperste knoflook in een keukenmachine of blender.
6. Mix het geheel tot een gladde, dikke spread.
7. Schep de basis over in een kom.
8. Roer de fijngesnipperde rode ui, de tomatenblokjes, de verse koriander en de chilivlokken er handmatig met een lepel doorheen voor een fijne structuur.
9. Breng de tuinbonen-guacamole royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze variant blijft **2 tot 3 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.
- **Kleurbehoud:** Omdat de basis voor het grootste deel uit tuinbonen bestaat, oxideert deze dip nauwelijks. Waar normale guacamole snel bruin uitslaat, zorgt de combinatie van de bonen en het limoensap ervoor dat de spread dagenlang mooi fris groen blijft.
- **Invriezen:** Dit wordt voor deze complete dip **afgeraden**. De rauwe ingrediënten zoals tomaat en ui verliezen hun knapperige structuur volledig in de vriezer. Na het ontdooien wordt de dip hierdoor erg waterig en zompig.

GUACAMOLE VAN



Zoete-aardappel guacamole (ook wel 'sweet potatomole' genoemd) is een fluweelzachte, hartverwarmende variant op de klassieke Mexicaanse dip. Door romige, zachte zoete aardappel te combineren met avocado ontstaat een rijke spread met een subtiel zoete ondertoon. Zoete aardappel zit boordevol complexe koolhydraten en vezels, wat deze dip extra voedzaam maakt. In combinatie met frisse limoen, aromatische koriander en een vleugje chilipoeder ontstaat een unieke, zacht oranje-groene spread die fantastisch smaakt op een taco, als spread op een getoaste boterham of als zoete tegenhanger bij zoute tortillachips!

Voorbereiding & koken: 15 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g zoete aardappel (geschild en in kleine blokjes)
- 1 rijpe avocado
- sap van 1 limoen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 teen knoflook (geperst)
- ½ tl komijnpoeder (voor een warme, diepe smaak)
- ½ tl chilipoeder of chilivlokken (naar smaak)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de blokjes zoete aardappel in ca. 10 tot 12 minuten volledig zacht in een pan met kokend water en een snuf zout.
2. Giet ze af, laat ze heel goed uitlekken in een zeef en laat ze volledig afkoelen.
3. TIP: Voor een extra intense smaak kun je de blokjes ook 20 minuten roosteren in de oven met een klein drupje olijfolie.
4. Doe de afgekoelde zoete aardappel samen met het vruchtvlees van de avocado, het limoensap, de geperste knoflook, het komijnpoeder en chilipoeder in een keukenmachine of blender.
5. Mix het geheel tot een gladde, dikke spread.
6. Schep de basis over in een kom.
7. Roer de fijngesnipperde rode ui, de tomatenblokjes en de verse koriander er handmatig met een lepel doorheen voor een fijne structuur en bite.
8. Breng de zoete-aardappel guacamole royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Deze variant blijft **2 tot 3 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.
- **Kleurbehoud:** Dankzij de zoete aardappelbasis oxideert deze dip een stuk minder snel dan pure avocado-guacamole. De dip behoudt zijn mooie, zacht gekleurde uitstraling erg goed zonder snel een donkere laag te vormen. Het limoensap helpt de avocado hierin extra te beschermen.
- **Invriezen:** Dit wordt voor deze complete dip **afgeraden**. Hoewel zoete-aardappelpuree technisch gezien prima ingevroren kan worden, verliezen de rauwe stukjes tomaat en rode ui na het ontdooien al hun structuur. Hierdoor laat de dip veel vocht los en wordt hij erg waterig.

GUACAMOLE-ACHTIG ZONDER AVOCADO met DOPERWTEN en EDAMAMEBOONTJES



Een guacamole-achtig smeersel zónder avocado is perfect mogelijk! De meest succesvolle en romige vervanger is een basis van fluweelzacht gekookte doperwten in combinatie met een milde groente zoals courgette of edamame. Door hier de klassieke Mexicaanse smaakmakers aan toe te voegen, mis je de avocado geen seconde. Dit smeersel is superfris, prachtig heldergroen, een stuk slanker én absoluut allergievriendelijk.

Voorbereiding & koken: 5 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g doperwten (diepvries)
- 150 g edamame-boontjes (gepeld, diepvries) of extra doperwten voor een zachtere smaak
- 1 el olijfolie (extra vierge, voor die romige 'vet'-structuur)
- sap van 1 à 2 limoenen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 teen knoflook (geperst)
- ½ tl komijnpoeder
- ½ verse jalapeñopeper (fijngehakt, optioneel)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: mes, vork, lepel en een kommetje, blender

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de diepvriesdoperwten en edamame-boontjes ca. 3 tot 4 minuten beetgaar in gezouten water.
2. Giet ze af en spoel ze direct met ijskoud water om het kookproces te stoppen.
3. Dit fixeert de prachtige, felgroene kleur.
4. Laat ze heel goed uitlekken.
5. Doe de afgekoelde erwten en boontjes samen met de olijfolie, het limoensap, de geperste knoflook en het komijnpoeder in een keukenmachine of blender.
6. Mix het geheel tot een gladde, dikke spread die qua dikte sprekend op guacamole lijkt.
7. Schep de groene basis over in een kom.
8. Roer de fijngesnipperde rode ui, de tomatenblokjes, de verse koriander en eventueel de jalapeñopeper er handmatig met een lepel doorheen.
9. Breng de "no-guacamole" royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Dit smeersel blijft **3 tot 4 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.
- **Hét grote voordeel:** Omdat er **absoluut geen avocado** in zit, oxideert deze dip niet. Hij wordt dus gegarandeerd *niet* bruin en behoudt dagenlang zijn fantastische, felgroene kleur!
- **Invriezen:** Ook voor deze variant wordt het invriezen **afgeraden** vanwege de rauwe stukjes tomaat en ui die na het ontdooien papperig en waterig worden.

GUACAMOLE-ACHTIG ZONDER AVOCADO met WITTE BONEN, COURGETTE en KWARK



Voorbereiding & koken: 10 minuten
Afkoelen & mengen: 10 minuten
Totale tijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g witte bonen (uit blik of pot, goed afgespoeld en uitgelekt)
- 1 kleine courgette (ca. 200 g, in blokjes)
- 2 el volle of magere kwark (voor de romige, frisse touch)
- sap van 1 limoen
- ½ rode ui (fijngesnipperd)
- 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadlijsten)
- 2 el verse koriander (fijngehakt)
- 1 teen knoflook (geperst)
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl chilivlokken (naar smaak)
- zout en peper naar smaak

MATERIAAL: een kommetje, blender

ZO MAAK JE HET:

1. Stoom of kook de courgetteblokjes in ca. 4 tot 5 minuten beetgaar.
2. Giet ze af en spoel ze direct koud met ijswater zodat ze hun groene kleur behouden.
3. Laat de courgette heel goed uitlekken in een zeef.
4. Druk er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk overtollig vocht uit.
5. Dit voorkomt dat je smeersel te vloeibaar wordt.
6. Doe de uitgeperste courgette, de goed uitgelekte witte bonen, de kwark, het limoensap, de geperste knoflook en het komijnpoeder in een keukenmachine of blender.
7. Mix het geheel tot een gladde, dikke en romige spread.
8. Schep de basis over in een kom.
9. Roer de fijngesnipperde rode ui, de tomatenblokjes, de verse koriander en de chilivlokken er handmatig met een lepel doorheen.
10. Breng het smeersel royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

HOUDBAARHEID & BEWAARTIPS:

- **In de koelkast:** Dit smeersel blijft **2 dagen goed** in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast. Door de toevoeging van kwark (zuivel) is de houdbaarheid iets korter dan varianten met puur groenten.
- **Geen verkleuring:** Omdat er **geen avocado** in dit recept zit, hoef je niet bang te zijn voor een bruine laag. De dip blijft prachtig fris van kleur! Roer hem voor gebruik wel even kort door, omdat de courgette en kwark na verloop van tijd een heel klein beetje vocht kunnen afscheiden.
- **Invriezen:** Dit smeersel kan **absoluut niet** worden ingevroren. De kwark gaat schiften en de courgette laat al zijn vocht los, waardoor je na het ontdooien een waterige, brokkelige massa overhoudt.