

DOE-HET-ZELF-BLAD

DIPS & SPREADS

Bereiden?	<ul style="list-style-type: none">• raspen: rode biet, koolrabi, wittekool, courgette• stoven (en dan mixen): pompoen, pastinaak, raap, spinazie, witlof, knolselderij• koken (en dan mixen): spruiten, boerenkool, peulvruchten, aardappelen• bakken in fijne reepjes: ui, spruiten, wittekool, paprika• versnipperen: venkel, prei, ui, groene kruiden en bladgroenten, selderij, witlof• stukjes: tomaat, radijs, koolrabi, aardappel, paprika, komkommer• rauw mixen: groene kruiden en bladgroenten die je rauw eet, rode biet, wortel, bloemkool
Te droog?	<ul style="list-style-type: none">• sausjes: mayonaise, ketchup, tomatenpuree, miso, bouillon, mosterd, pesto• olijfolie, kruidenazijn, vinaigrette• zuivel en ei: room, roomkaas, yoghurt, geitenkaas, geplet gekookt eitje
Te nat?	<ul style="list-style-type: none">• vlokken (haver, boekweit, rijst, ...)• gemalen noten of pitten• gemalen kaas of feta• peulvruchten: gekookte kikkererwten, linzen, bonen
Te flauw?	<ul style="list-style-type: none">• <u>zout</u>: sojasaus, kruidenzout, groentebouillon (blokje, pasta)• <u>umami</u>: knoflook, miso, (gebakken) ui, zeewier• <u>pittig</u>: mierikswortel, mosterd, tabasco, sambal, harissa, worcestersaus, kruiden als chili, gember, kerrie, ...• <u>zuur</u>: kappertjes, augurkjes, zuurkool, citroen (sap/schil), azijn (kruidig, neutraal, zoet)
Kleurtje?	<p>Pas op met combinaties van felgekleurde ingrediënten, want ze geven je weleens een bruine smurrie, bijvoorbeeld: kurkuma en rode biet, tomaat met spinazie.</p> <p>Kleurtjes:</p> <ul style="list-style-type: none">• kurkuma of kerrie• groene kruiden of groenten• paprikapoeder• tomatenpuree• kleurrijke groenten als rode biet, tomaat, wortel, pompoen, ...
Versieren?	<ul style="list-style-type: none">• kiemen, pitten, zaden, noten, gedroogd fruit• gefermenteerde groenten, bijv. kimchi• fijngehakte kruiden zoals bieslook, peterselie, koriander• schijfjes tomaat, radijs, komkommer, augurk• geroosterde groenten, bijv. plakjes courgette, aubergine, paprika• geraspte groenten: rode biet, wortel, knolselderij• dressing

Textuur?	<ul style="list-style-type: none"> • spread: smeerbaar beleg • dip: tussen dressing en spread in, om groenten en crackers, brood of toastjes in te dippen • salade: kleine stukjes in een sausje, vinaigrette, olie, ... • tapenade: dikke koude dip/saus op basis van olie, bijv. van olijven, ansjovis, zongedroogde tomaten • salsa: pittige dip/saus van rauwe ingrediënten zoals tomaten, pepers, ui, ... • relish: zuurzoete dip/saus op basis van azijn en rauwe groenten en/of fruit
Bewaren?	<ul style="list-style-type: none"> • <u>zout</u>: zeezout, sojasaus • <u>zuur</u>: azijn, citroen of limoen, pickles (augurkjes, kappertjes), gefermenteerde groenten • <u>vet</u>: mayonaise, olie <p>→ Al deze producten verhogen alleen de houdbaarheid als je ook de andere regels van een hygiënische bewaring in acht houdt. Hygiënisch werken en fris bewaren dus.</p>
Meer?	<ul style="list-style-type: none"> → Lekker gesmeerd: het boek → Van groente tot spread: de workshop → Pinterest: spreads en dips → Leentje kookt: spreads en dips