



PALEO DRESSINGS

& sauzen





- Ramon van de Werken
- Mitchel van Duuren

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	3
BALSAMICO VINAIGRETTE	5
LUCHTIGE ZURE ROOM	6
HUISGEMAAKTE APPEL COMPOTE	7
BBQ SAUS	8
SELDERIJ VINAIGRETTE	9
PALEO MAYONAISE	10
AVOCADO DRESSING	11
ITALIAANSE DRESSING	12
RANCH DRESSING	13
GEBAKKEN SPEK DRESSING	14
GEPLETTE TOMATEN VINAIGRETTE	15
SINAASAPPEL & ROZEMARIJN VINAIGRETTE	16
FRAMBOOS WALNOOT VINAIGRETTE	17
CEASER DRESSING	18
WARME VINAIGRETTE	19
GEROOSTERDE CHILI DRESSING	20
PESTO A LA PALEO	21
AZIATISCHE GEMBER VINAIGRETTE	22
PALEO KETCHUP	23

INLEIDING
VOORWOORD

Een geweldige manier om een gewone salade te laten opvallen is met het gebruik van een goede dressing of een heerlijke vinaigrette.

Aangezien we binnen het Paleo dieet redelijk wat gebruik maken van salades is het fijn om eens te kunnen wisselen van smaak. De voordelen van een vinaigrette en een dressing is dat deze pit en diepgang kunnen brengen aan je salade.

We vallen echter als consument vaak ten prooi aan de keuze uit de verschillende kant en klaar zakjes uit de schappen in de winkel.

We zouden er een gewoonte van moeten maken om onze dressings en vinaigrettes zelf te maken. Dit omdat de commerciële winkelketens die vaak voorzien vervelende ingrediënten als plantaardige olie of zoetstof.

Het eten van onze salades met dressing is niet alleen lekker, maar het is ook een hele slimme en bewuste manier van kiezen voor goede voeding.

Allereerst, weten we al dat vet goed is voor ons lichaam. Dan is het ook nog zo dat de meeste vitamines in vet oplosbaar zijn, waardoor de vitaminen in de mooie groenten prima opgenomen zullen worden in aanwezigheid van een ruime hoeveelheid vet.

Alles is op elkaar afgestemd. We love Paleo.

Uiteraard zijn er algemene richtlijnen voor het maken van een overheerlijke Paleo dressing of vinaigrette. Het hele proces is vrij eenvoudig en het verkrijgen van alle ingrediënten is eigenlijk het moeilijkste deel.

Voor een klassieke op olie gebaseerde vinaigrette, doe je de azijn in een kom samen met de kruiden en specerijen. Het toevoegen van zout doe je voordat je de olie toevoegt, dit is belangrijk omdat het zout misschien kans ziet om op te lossen in de azijn. Je moet daarna langzaam de olie toevoegen terwijl je tegelijkertijd krachtig klopt. Het hele proces kan uiteraard worden gedaan met behulp van een blender of een keukenmachine.

Dijon mosterd is vaak inbegrepen in de vinaigrette recepten, het helpt bij de verbinding van de olie met de azijn en geeft een mooie structuur aan de vinaigrette, maar het kan altijd worden weggelaten. Een goede vuistregel is om 1 deel azijn te gebruiken met 3 delen olie.

Wacht altijd tot de laatste minuut om de salade te kleden, zodat de groenten niet te klef worden! Genieten als je het ons vraagt.

Mitch en Ramon

DE KLASSIEKE CITROEN VINAIGRETTE

Met onderstaande ingrediënten kun je een salade van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

3 EETLEPELS VERSE LIMOEN OF CITROEN

1/2 THEELEPEL DIJON MOSTERD

185 ML VIERGE OLIJFOLIE

ZEEZOUT

VERS GEMALEN ZWARTE PEPER

INSTRUCTIES

STAP 1:

Snijd de citroen door het midden en pers de citroen goed uit totdat je 3 eetlepels verse citroensap over houdt

STAP 2:

Voeg alle ingrediënten samen behalve de olie. Voeg daarna langzaam de olie toe en klop het geheel goed door elkaar heen. Doe dit met een vork of met een garde.

STAP 3:

Serveer de vinaigrette in een mooi bakje of schaaltje.



BALSAMICO VINAIGRETTE

Een klassieker uit Italie.

Met onderstaande ingrediënten kun je een salade van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

180 ML BALSAMCIO AZIJN

1 VERS GEPERST TEENTJE KNOFLOOK

1 THEELEPEL VERS GEDROOGDE OREGANO

2 THEELEPELS DIJON MOSTERD

185 ML EXTRA VIERGE OLIJFOLIE

INSTRUCTIES

STAP 1:

Pel eerst de knoflook teen. Pers daarna de knoflook teen goed uit. Voeg daarna alle ingrediënten aan elkaar toe.

STAP 2:

Het beste kun je alle ingrediënten in een potje samenvoegen en vervolgens het deksel sluiten. Vervolgens vier keer goed schudden en dan direct weg zetten.

STAP 3:

Serveer de dressing in een mooi schaaltje of karafje.



LUCHTIGE ZURE ROOM

Altijd handig om in huis te hebben.

Met onderstaande ingrediënten kun je een salade van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

1 BLIK VOLVETTE KOKOSMELK

1 TOT 2 EETLEPELS VERS CITROENSAP OF APPELAZIJN

1/8 OF 1/4 THEELEPEL ZEEZOUT

INSTRUCTIES

STAP 1:

Leg voor gebruik het blikje kokosmelk in de koelkast en laat dit een uur of vier daar liggen. Hierdoor is de room te scheiden van de melk en daardoor makkelijker in gebruik.

STAP 2:

Open het blikje kokosmelk en schraap de room in een middelgrote kom. Als tip wil ik je meegeven dit vanaf de onderkant te doen. Dus je maakt het blikje aan de onderkant open en je vangt al het restant vocht op. Hier kun je eventueel later weer een smoothie van maken.

STAP 3:

Klop het zeezout en het citroensap door de room en doe dit totdat alles goed is gecombineerd. Proef tussendoor en voeg eventueel meer citroensap of zeezout toe.



HUISGEMAAKTE APPEL COMPOTE

Zo lekker heb je hem nog niet geproefd.

Deze hoeveelheid is niet gerelateerd aan personen maar in een gewenste hoeveelheid aan appel compote

INGREDIËNTEN

10 APPELS

-

WATER

KANEEL

RAUWE HONING (NAAR EIGEN SMAAK)

INSTRUCTIES

STAP 1:

Snijd eerst alle appels in vieren en zorg ervoor dat alle pitten en klokhuizen goed verwijderd zijn. Daarna pak je een pan en kook je wat heet water in de waterkoker.

STAP 2:

Giet nu het kokende water in een pan en zet deze op het vuur. Snijd de appels in wat kleinere stuken om het proces te versnellen. Let wel op dat je de stukken niet te klein snijd want een grove compote is echt verrukkelijk. De appels gaan ongeschild in de pan met het laagje kokend water.

STAP 3:

Zorg ervoor dat je de pan goed in de gaten houd. Er staat geen vaste tijd om de appels te laten koken maar je ziet als snel genoeg wanneer het een zachte substantie wordt.
Ik raad je aan om de grove stukken in de compote te behouden. Dit geeft net wat meer structuur. Voeg nu naar smaak wat kaneel aan de massa toe en roer het geheel eens goed door. Dit om de nog wat harde stukken eventueel naar de bodem van de pan te verplaatsen.



STAP 4:

Nu de appels klaar gekookt zijn is het taak potjes met een deksel klaar te zetten.
We gaan de warme compote verdelen over de verschillende potjes en sluiten het deksel direct af. Door de koeling die uiteindelijk optreed wordt er een vacuüm situatie gecreëerd.

BBQ SAUS

De enige echte voor bij de bbq.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

450 GRAM TOMATENSAUS

240 ML WATER

75 ML APPELAZIJN

5 EETLEPELS RUWE HONING

1/2 EETLEPELS GEMALEN ZWARTE PEPER

1/2 EETLEPELS UI POEDER

1/2 EETLEPELS GEMALEN MOSTERD

1 THEELEPEL PAPRIKAPOEDER

1 EETLEPEL CITROENSAP

INSTRUCTIES

STAP 1:

Doe alle ingrediënten in een middelgrote pan en plaats de pan op een middelhoog vuur. Roer het geheel goed door elkaar heen.

STAP 2:

Proef af en toe of alles naar je wens is en eventueel aanvullen met eigen smaakvolle ingrediënten. Zelf vind ik het wel eens prettig om een kleine chili te verpulveren en die dan aan het geheel toe te voegen.

STAP 3:

Breng nu het geheel aan de kook en laat het even pruttelen. Zet vervolgens het vuur laag en laat het geheel een uur lang lekker sudderen.

STAP 4:

Indien het geheel klaar is kun je dit heerlijk serveren naast een stuk vlees. Je zal aan de reacties zien dat dit gewaardeerd wordt.



SELDERIJ VINAIGRETTE

Lekker verfrissend.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

125 ML VIERGE OLIJFOLIE

2 EETLEPELS BALSAMICO AZIJN

1 THEELEPEL APPELAZIJN

1/2 KLEINE UI

1 EETLEPEL RUWE HONING

1/4 THEELEPEL SELDERIEZAAD

SNUFJE KNOFLOOKPOEDER

ZEEZOUT NAAR EIGENSMAAK

ZWARTE PEPER

INSTRUCTIES

STAP 1:

Snijd een kleine ui in vieren en leg deze vervolgens even apart. Pak vervolgens een blender of keukenmachine en plaats alle ingrediënten in de blender.

STAP 2:

Blender het geheel tot een gladde massa en maak er een mooie emulsie van. Je kunt eventueel zeezout en de gemalen peper toevoegen om de smaak te bepalen.

STAP 3:

Plaats nu de dressing in de koelkast om de dressing vervolgens te serveren.



PALEO MAYONAISE

Om je vingers bij af te likken.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

1 EI

1 EETLEPEL VERS CITROENSAP

1/4 THEELEPEL DROGE MOSTERD

125 ML OLIJFOLIE

1125 ML LIJNZAADOLIE

INSTRUCTIES

STAP 1:

Tik het ei kapot en voeg de inhoud in een kom. Voeg vervolgens alle andere ingredienten (behalve de olie) toe aan het ei en blender het geheel voor drie tot vijf seconden.

STAP 2:

Voeg nu tijdens het mengen de oliën toe en zie het geheel dikker van structuur worden. Blend dit geheel tot er een dikke en romige substantie ontstaat.

STAP 3:

Je kunt de mayonaise vijf tot zeven dagen in een dicht bakje bewaren. Plaats dit wel in de koelkast. Serveer de mayonaise gekoeld.



AVOCADO DRESSING

Stevig van structuur, zacht van smaak.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

1 RIJPE AVOCADO

115 GRAM ZURE ROOM

2 EETLEPELS BIOLOGISCH PIKANTE SAUS

(ZONDER E NUMMERS EN SUIKERS)

1 EETLEPEL LIMOENSAP

ZOUT EN PEPER NAAR SMAAK

60 ML VIERGE OLIJFOLIE

INSTRUCTIES

STAP 1:

Snijd de avocado door het midden en verwijder de pit. Haal vervolgens het vruchtvlees uit de avocado en leg dit even apart. Voeg dan alles, behalve de olie, in de blender en mix alles goed met elkaar tot er een mooie textuur ontstaat.

STAP 2:

Voeg dan langzaam de olie toe en houd goed in de gaten of deze goed wordt opgenomen. Ik raad je aan alles rustig toe te voegen en te doseren. Je ziet het geheel nu een mooie romige dressing worden.

STAP 3:

Serveer de vers gemaakte avocado dressing in een mooi schaaltje of in de schil van de avocado. Altijd leuk om het zo voor je te zien.



ITALIAANSE DRESSING

Een klein beetje Italie in huis.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

165 ML OLIJF OLIE

60 ML APPELAZIJN

1 THEELEPEL RUWE HONING

KRUIDENMIX:

1 1/2 THEELEPEL GEDROOGDE OREGANO

1/4 THEELEPEL GEDROOGDE TIJM

1/4 GEDROOGDE BASILICUM

1/4 THEELEPEL GEDROOGDE PETERSELIE

1 THEELEPEL KNOFLOOKPOEDER

1 THEELEPEL UI POEDER

1/8 THEELEPEL SELDERIE ZAAD

1/4 THEELEPEL GEDROOGDE MOSTERD

1 1/2 THEELEPEL ZEEZOUT

1/4 THEELEPEL GEMALEN ZWARTE PEPER

INSTRUCTIES

STAP 1:

Pak een kleine kom en combineer alle producten samen in de kom en meng het geheel goed door elkaar heen. Proef tussendoor en voeg eventueel wat extra appelazijn toe voor de smaak.

STAP 2:

Bewaar deze dressing in de koelkast, dan heb je er langer plezier van.

STAP 3:

Serveer het geheel in een mooi karafje of anders in een schaaltje en plaats dit op de tafel.



RANCH DRESSING

Dressing uit het wilde westen.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

220 GRAM ZELF GEMAAKTE MAYONAISE

125 ML ZURE ROOM

1 EETLEPEL FIJNGEHAKTE BIESLOOK

1 EETLEPEL FIJNGEHAKTE VERSE PETERSELIE

1 EETLEPEL FIJNGEHAKTE RODE UI

1/4 THEELEPEL PAPRIKA POEDER

ZOUT EN PEPER NAAR EIGEN SMAAK

EVENTUEEL EEN KLEIN VERSNIPPERD CHILIPEPERTJE

INSTRUCTIES

STAP 1:

Was de bieslook en de peterselie zodat deze schoon in de blender kan. Snijd nu ook de rode ui en pel de knoflook.

STAP 2:

Plaats nu alles in de blender en mix het geheel glad tot er een mooie textuur ontstaat.

STAP 3:

Als de dressing te dik wordt kun je altijd een klein beetje azijn of zelfs water toevoegen.

STAP 4:

Serveer de dressing vanuit de koeling in een mooi schaaltje of een creatieve manier zoals hierboven.



GEBAKKEN SPEK DRESSING

Net even iets anders.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

4 PLAKJES SPEK

2 EETLEPELS VIERGE OLIJFOLIE

2 EETLEPELS APPELAZIJN

2 THEELEPELS DIJON MOSTERD

1 EETLEPEL GEHAKTE UI

1/4 THEELEPEL FIJNGEHAKTE KNOFLOOK

1 EETLEPEL AHORNSIROOP

ZOUT EN PEPER

INSTRUCTIES

STAP 1:

Pel de ui en de knoflook en hak beide klein en zet dit vervolgens apart. Bak vervolgens de plakjes bacon / spek totdat deze krokant zijn. Haal de plakjes uit de pan en snijd de plakjes in kleine stukjes.

STAP 2:

Doe alle ingrediënten in de blender en voeg twee eetlepels van het vet van het spek in de blender. Blend alles samen tot een geheel.

STAP 3:

Serveer deze vinaigrette direct op tafel en doe dit in een mooi schaaltje of bakje.



GEPLETTE TOMATEN VINAIGRETTE

Splasch it.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

1 KLEINE HOEVEELHEID VAN DE KLASSIEKE CITROEN VINAIGRETTE

(OOK AANWEZIG IN DIT BOEK)

100 GRAM VERSE TOMATEN

1.5 GEPERST TEENTJE KNOFLOOK

INSTRUCTIES

STAP 1:

Ontdoe de knoflook van zijn velletje en pers de knoflookteen zo goed mogelijk uit. Was vervolgens de tomaten.

STAP 2:

Stop daarna alle ingrediënten samen in een blender en blender het geheel tot een mooie gladde vinaigrette. Eventueel verdunnen met wat water.

STAP 3:

Serveer de dressing in een mooi schaaltje of bakje.



SINAASAPPEL & ROZEMARIJN VINAIGRETTE

Heerlijke smaak explosie.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

3 EETLEPELS VERSE LIMOEN OF CITROENSAP

1/2 THEELEPEL DIJON MOSTERD

185 ML EXTRA VIERGE OLIJFOLIE

HET SAP VAN 1 SINAASAPPEL

GERASPTE SCHIL VAN EEN SINAASAPPEL

INSTRUCTIES

STAP 1:

Rasp eerst de schil van de sinaasappel en pers hem vervolgens helemaal uit. Hak daarna de verse rozemarijn en plaats beide even aan de kant.

STAP 2:

Voeg nu alle ingrediënten samen, behalve de sinaasappel rasp en de olijf olie. Die voeg je als laatste toe en die roer je goed door de overige ingrediënten heen.

STAP 3:

Serveer de dressing in een mooi schaaltje of bakje en plaats dit op de tafel.



FRAMBOOS WALNOOT VINAIGRETTE

Aparte Bite.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

3 EETLEPELS BIOLOGISCHE FRAMBOZEN AZIJN

1/2 THEELEPEL DIJON MOSTERD

185 ML NOTEN OLIE

2 TOT 3 EETLEPELS GEHAKTE WALNOTEN

ZEEZOUT

VERSGEMALEN ZWARTE PEPER NAAR EIGEN SMAAK

INSTRUCTIES

STAP 1:

Hak de walnoten zo fijn mogelijk in een keukenmachine. Hanteer dezelfde methode als die bij de klassieke citroensap vinaigrette. Alle ingrediënten dus bij elkaar voegen, behalve de olie en de walnoten.

STAP 2:

Als de olie wordt toegevoegd is het raadzaam om stevig te roeren om het geheel goed te mengen. Voeg later de walnoten toe en maak het geheel verder af.

STAP 3:

Serveer de dressing in een mooi schaaltje of bakje en plaats dit op de tafel.



CEASER DRESSING

Vele jaren geleden was dit al een succes.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

1 EETLEPEL CITROENSAP

2 EETLEPELS ZELF GEMAAKTE PALEO MAYONAISE

125 ML VIERGE OLIJF OLIE

6 TEENTJES KNOFLOOK

1 EETLEPEL DIJON MOSTERD

FIJNGESNEDEN ANSJOVISFILETS

ZEEZOUT

VERSGEMALEN ZWARTE PEPER

INSTRUCTIES

STAP 1:

Pel eerst de knoflook en hak de knoflook in kleine stukjes. Bak daarna het bakje met ansjovisfilet en snijd de ansjovis op een klein formaat.

STAP 2:

Voeg nu alle ingrediënten behalve de olijfolie en de ansjovisfilet toe aan de keukenmachine. Voeg geleidelijk de olijfolie toe. Als laatste voeg je de stukjes ansjovisfilet toe.

STAP 3:

Serveer de dressing in een mooi schaaltje of bakje en plaats dit op de tafel.



WARME VINAIGRETTE

Heerlijk voor over de groenten of de vis.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

1 UITGEPERST TEENTJE KNOFLOOK

1 FIJN GESNEDEN SJALOT

7 EETLEPELS OLIJF OLIE

4 GESCHILDE EN GEHAKTE TOMATEN

SAP VAN 1/2 CITROEN

2 THEELEPELS GEHAKTE BASSILICUM

ZOUT EN PEPER

INSTRUCTIES

STAP 1:

Pel de knfolook en pers de teen zo goed mogelijk uit. Was vervolgens de tomaten. Schil de tomaten en snijd deze in hele kleine blokjes.

STAP 2:

Snijd daarna de sjalotjes en hak de verse basilicum mooi fijn. Plaats vervolgens een koekenpan op heet vuur en doe daar de geperste knoflook en wat olie in. Verwarm deze ingrediënten zonder deze direct te bakken.

STAP 3:

Voeg nu de tomaten toe en kook het geheel op een lage stand voor ongeveer 5 minuten lang. Voeg vervolgens het citroensap en de gehakte basilicum toe en roer het geheel goed door elkaar. Breng het geheel op smaak met wat zout en peper.

STAP 4:

Serveer de dressing in een mooi schaaltje of bakje en plaats dit op de tafel.



GEROOSTERDE CHILI DRESSING

Oelala Oelala.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

3 RODE PEPERS

10 EETLEPELS EXTRA VIERGE OLIJFOLIE

3 1/2 EETLEPELS CITROENSAP

1 BOSJE FIJNGEHAKTE MUNTBLAADJES

ZEEZOUT

INSTRUCTIES

STAP 1:

Prik de pepers eerst even door met een scherp voorwerp. Dit voorkomt tijdens het roosteren dat ze gaan poffen. Plaats daarna de chilipepers onder de gril en rooster de chilipepers totdat ze lekker verkleurd zijn.

STAP 2:

Plaats de chilipepers vervolgens onder een plastic bakje en laat de chilipepers daar even staan. Zo kunnen ze een klein beetje stomen en laat de schil straks makkelijker los.

STAP 3:

Verwijder vervolgens de pitjes en snijd de chilipeper in stukjes. Hak het vruchtvlees goed fijn en meng het daarna met de andere ingrediënten in een kom. Breng het geheel op smaak met wat zout en wat peper.

STAP 4:

Serveer het geheel in een mooi bakje of schaaltje en plaats dit op de tafel.



PESTO A LA PALEO

Onze groene vriend.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

3 RODE PEPERS

3 HANDJES VERSE BASILICUM BLAADJES

1 EETLEPEL GEHAKTE KNOFLOOK

EEN HANDJE WALNOTEN

25 GRAM GERASPTE PARMEZAANSE KAAS

(OF WELLICHT IETS MEER NAAR EIGEN SMAAK)

185 ML VIERGE OLIJFOLIE

ZOUT EN PEPER NAAR EIGEN SMAAK

INSTRUCTIES

STAP 1:

Pel de knoflook teentjes en hak deze alvast wat fijn, doe dit ook met de walnoten en de basilicum blaadjes.

STAP 2:

Schakel nu over naar de keukenmachine en mix alles goed samen, laat wel even de basilicum achterwege. Die wordt later toegevoegd, evenals de olijfolie.

STAP 3:

Voeg nu de basilicum toe en giet langzaam de olie in de keukenmachine. Stel de keukenmachine nu zo in dat hij wat langzaam draait maar wel goed mengt. Voeg naar smaak een snufje zout en of peper toe om je eigen smaak optimaal te kunnen bepalen.



AZIATISCHE GEMBER VINAIGRETTE

Makanan yang baik adalah seni

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

3 EETLEPELS RIJSTAZIJN

1 GROOT STUK VERSE GEMBER

165 ML VIERGE OLIJFOLIE

1 EETLEPEL SESAM OLIE

ZEEZOUT EN VERSGEMALEN ZWARTE PEPER.

INSTRUCTIES

STAP 1:

Schil eerst het stukje gember en rasp de gember, knijp dan de rest uit totdat je een eetlepel met gembersap overhoudt. Gooi de rest van de geraspte gember weg.

STAP 2:

Meng in een kom de rijstazijn samen met het gembersap, en klop daar vervolgens rustig de olijfolie doorheen. Voeg als laatste de sesam olie toe en maak het geheel af tot er een volwaardige vinaigrette ontstaat.

STAP 3:

Serveer de dressing in een mooi schaaltje of bakje en plaats dit op de tafel



PALEO KETCHUP

Voor wie hem echt niet missen kan.

Met deze hoeveelheid ingrediënten kun je de salade of het gerecht van twee personen makkelijk voorzien.

INGREDIËNTEN

380 ML SUIKERVRIJE TOMATENSAUS

150 GRAM TOMATENPUREE

2 THEELEPELS AZIJN

3/4 THEELEPEL KNOFLOOK POEDER

1/2 UIEN POEDER

EEN SNUFJE GEMALEN KRUIDNAGEL

1/4 THEELEPEL PIMENT

INSTRUCTIES

STAP 1:

Combineer alle ingrediënten in een kleine steelpan en kook dit zachtjes gedurende tien tot vijftien minuten.

STAP 2:

Laat het geheel nu rustig afkoelen en giet het geheel vervolgens over in een afsluitbaar bakje. Plaats het geheel nu in de koelkast.

STAP 3:

Serveer de gekoelde ketchup in een bakje of een schaaltje en zet dit op de tafel.

