

PALEO

SAUZEN & DRESSINGS

PALEOLICIOUS

14 HEERLIJKE SAUSJES



PALEO

DRESSINGS & SAUZEN

www.paleolicious.nl

Recepten: Simone van der Koelen
Styling: Simone van der Koelen
Fotografie: Christiaan van Delsen
Bereiding: Joey van Iersel
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Hazepad 15-10, 4825 AV, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

INHOUDSOPGAVE

Aardbeiensaus	**7**
Basilicum dressing	**9**
Bosbessensaus	**11**
Ceasar dressing	**13**
Chilisaus	**15**
Chocoladesaus	**19**
Honing-mosterd dressing	**21**
Karamelsaus	**23**
Ketchup	**25**
Mayonaise	**27**
Mosterd	**29**
Perensaus	**31**
Pittige ras-el-hanout dressing	**33**
Vinaigrette	**35**

VOORWOORD

Sausjes en dressings... Het zijn een beetje de sluipmoordenaars. haha

Je kunt vaak best prima buiten de deur eten als het gaat om de basics. Een stukje vlees, groentes etc. Maar vervolgens dopen de koks in het restaurant alles in de saus en gieten ze je groenten en salade over met dressing.

Zo was ik laatst bij “Bali James” gaan eten in Breda met drie vrienden. Het eten was echt heel lekker, maar nogmaals, alles overgoten in dikke sauzen.

Helaas heeft dat bij mij als uitwerking dat ik diezelfde nacht enorm onder het zweet wakker werd en nare dromen kreeg.

Ik was er dan ook nog de volgende dag behoorlijk van onderstebovenen.

Misschien helpt het ook dat ik twee glaasjes wijn op had (ik had al 6 maanden geen alcohol gedronken). Maar ik kan het me niet voorstellen.

Ook thuis kan je de mist in gaan met de sausjes en dressings als je deze kant-en-klaar in de winkel koopt. Mijn voorkeur gaat er toch naar uit om ze zelf te maken.

Deze Paleolicious helpt je goed op weg.

En je hebt geluk! Je hebt hem gekregen bij een aanschaf van een ander product van ons. Maar zorg ervoor - juist omdat je hem gekregen hebt - dat je wel gebruik maakt van de heerlijke recepten.

Geniet ervan!

Groetjes Mitch



AARDBEIENSAUS

Deze saus is heerlijk over zelfgemaakt paleo ijs.

bereidingstijd: 20 min **hoeveelheid:** 1 kannetje

- **225 gr aardbeien**
- **3 el kokosbloesemsuiker**
- **4 el honing**
- **125 ml water**
- **2 tl arrowroot**

Hak de aardbeien grof.

Doe de aardbeien met de kokosbloesemsuiker en honing in een pan en zet op middelhoog vuur.

Meng ondertussen de arrowroot met een garde door het water. Voeg toe aan de aardbeien.

Verwarm de aardbeien tot het zachtjes begint te pruttelen en dikker wordt. (Laat niet koken)

Na ongeveer 15 minuten is je aardbeiensaus klaar.

Bewaar in een schone glazen pot in de koelkast.



BASILICUM DRESSING

Deze dressing smaakt heerlijk over salades, tomaten en vlees; een alleskunner.

bereidingstijd: 10 min **hoeveelheid:** 5 porties

- **100 gr basilicumblaadjes**
- **1 sjalotje**
- **1 teentje knoflook**
- **125 ml milde olijfolie**
- **2 el witte wijnazijn**
- **Zout en peper**

Snijd de sjalot en knoflook fijn.

Doe de sjalot, knoflook, basilicumblaadjes, olijfolie en azijn in een blender.

Mix tot een egaal mengsel.

Proef de dressing en breng op smaak met zout en peper.

Doe de dressing in een schone glazen pot en bewaar in de koelkast. Deze blijft zo minimaal 3 dagen lekker.



BOSBESSENSAUS

Lekker bij een paleo nagerecht, door de kokosyoghurt of over huisgemaakt paleo ijs.

bereidingstijd: 10 min

Ceasar dressing

- **250 gr blauwe bessen**
- **40 ml honing**
- **1 tl kaneel**
- **2 el water**

Doe de blauwe bessen en het water in een pan en breng aan de kook.

Draai het vuur laag en laat 5 minuten zachtjes pruttelen.

Voeg de honing en kaneel toe en roer goed door.

Draai het vuur uit en laat afkoelen.



CEASAR DRESSING

De welbekende klassieke dressing, maar dan zelf gemaakt.

bereidingstijd: 8 min **hoeveelheid:** 5 porties

- **250 ml olijfolie**
- **2 el citroensap (vers)**
- **4 ansjovissen (uit een blikje)**
- **2 el mosterd**
- **1 klein teentje knoflook**
- **0,5 tl zout**
- **0,5 tl peper**

Verwijder de velletjes van de knoflook en hak de knoflook fijn.

Doe alle ingrediënten in een blender en meng tot een egaal mengsel.

Deze dressing is ongeveer 3 dagen te bewaren in de koelkast.



CHILISAUS

Wie zegt er dat je met paleo niet kan genieten van chilisaus? Heerlijk bij bijvoorbeeld kip.

bereidingstijd: 30 min **hoeveelheid:** 300 ml

- **2 tomaten**
- **2 rode paprika's**
- **10 tenen knoflook**
- **2 rode pepers**
- **250 ml witte wijnazijn**
- **2 el olijfolie**
- **1 el honing**
- **1 el zout**

Blaker de tomaten en rode pepers boven je gaspit. (of in de oven op 220 graden als je inductie hebt)

Laat afkoelen.

Snijd de paprika's in stukken en verwijder de zaadlijsten.

Verhit een koekenpan en rooster hierin de knoflook (zonder olie) voor een paar minuten. Laat afkoelen.

Maak de rode pepers schoon, verwijder eventueel de zaadjes.

Doe de tomaten, paprika's, knoflook en rode peper in een blender. Voeg 125 ml water toe en blend goed door.

Giet het mengsel in een pan en voeg de olie, honing, zout en azijn toe. Breng het mengsel aan de kook. Draai het vuur laag zodra het kookt en laat 5 minuten pruttelen.

Laat afkoelen en proef of de saus eventueel nog zout nodig heeft.

Doe de saus in een glazen pot en laat 2 dagen in de koelkast staan. Hierdoor zit hij straks boordevol smaak.

Voor gebruik; pak een kom en leg hierop een fijne zeef. Giet de saus over de zeef en gebruik de bolle kant van de lepel om er zoveel mogelijk doorheen te duwen.

Wat er achter blijft in de zeef gooi je weg.





CHOCOLADESAUS

Deze chocoladesaus is zo lekker, die drink je het liefste zo uit het kannetje.

bereidingstijd: 18 min **hoeveelheid:** 1 kannetje

- **75 gr cacao poeder**
- **250 ml kokosmelk**
- **95 gr dadels**
- **3 el kokosolie**
- **0,5 tl vanille extract**
- **Snufje zout**

Doe de dadels in een kom, giet hier overheen kokend water en laat 10 minuten staan.

Giet de dadels af.

Verwarm de kokosmelk en kokosolie in een pannetje.

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een egale saus.

Voeg eventueel nog wat heet water toe als je de saus te dik vind. (uiteraard dan weer blenden)



HONING-MOSTERD

DRESSING

Een klassieke dressing die altijd lekker is over salade en rauwkost.

bereidingstijd: 5 min **hoeveelheid:** 2 porties

- **10 el olijfolie**
- **1,5 tl honing**
- **1,5 tl mosterd**
- **1 tl citroensap**
- **snuf zout**

Meng de olijfolie, honing, mosterd en citroensap met een garde tot een egale dressing.

Breng op smaak met zout.



KARAMELSAUS

Deze karamelsaus is warm het allerlekkerste, afgekoeld wordt hij dikker en kun je deze gebruiken voor andere gerechten.

bereidingstijd: 20 min **hoeveelheid:** 1 kannetje

- **100 gr roomboter**
- **65 gr kokosbloesemsuiker**
- **70 gr honing**
- **3 el kokosmelk**
- **1 tl vanille extract**
- **snufje zout**

Doe de roomboter, kokosbloesemsuiker, kokosmelk en honing in een pannetje en breng op middelhoog vuur aan de kook. Roer regelmatig goed door.

Als het mengsel kookt draai je het vuur laag en laat je de karamel nog 5 minuten zachtjes doorkoken.

Als deze gestopt is met pruttelen voeg je de vanille en het snufje zout toe. Roer goed door en laat de karamel afkoelen.



KETCHUP

Dé paleo versie van ketchup, wellicht nog wel lekkerder dan de kant-en-klare uit de winkel.

bereidingstijd: 35 min **hoeveelheid:** 1 flesje

- **360 gr tomatenpuree**
- **100 ml water**
- **1 appel**
- **Halve ui**
- **1 teentje knoflook**
- **175 ml azijn**
- **0,5 tl gemalen kruidnagel**
- **¼ tl peper**
- **2 el honing**

Verhit een grote pan (want de ketchup gaat zeker spetteren) op middelhoog vuur en doe hierin de tomatenpuree en het water.

Schil ondertussen de appel en snijd het klokhuis eruit. Snijd in grove stukken.

Maak de ui schoon en snijd in grove stukken.

Doe de appel, ui en knoflook in een keukenmachine en maal tot een puree.

Voeg de puree samen met de azijn, kruidnagel, peper en honing toe aan het tomatenpuree mengsel.

Breng het mengsel zachtjes aan de kook, draai vervolgens het vuur laag en laat 30 minuten zachtjes pruttelen (zonder deksel op de pan).

Laat de ketchup afkoelen en doe het in een blender.

Pureer tot je een mooie egale ketchup hebt.



MAYONAISE

Zorg dat je ingrediënten op kamer temperatuur zijn. Daarnaast is het erg belangrijk dat je eieren vers zijn.

bereidingstijd: 10 min **hoeveelheid:** klein potje

- **2 eidooiers (maat L)**
- **2 tl citroensap**
- **2 tl witte wijn azijn**
- **1 tl honing**
- **Snuf zeezout**
- **0,5 tl mosterd**
- **185 ml milde olijfolie**

Doe alle ingrediënten behalve de olijfolie in een hoge beker en gebruik je staafmixer om deze goed te mengen.

Voeg nu druppelsgewijs de olijfolie toe aan het mengsel terwijl je met de staafmixer naar boven en beneden beweegt.

Blijf dit doen tot je een mooie dikke mayonaise hebt.

(het kan zijn dat je wat olijfolie overhoud of iets meer nodig hebt)

Doe de mayonaise is een brandschone en goed afsluitbare pot. De mayonaise blijft ongeveer 1 week houdbaar in de koelkast.



MOSTERD

Lekker en pittig, heerlijk bij verschillende soorten rauwkost en vlees.

bereidingstijd: 10 min + 12 uur wachten **hoeveelheid:** 2 stuks

- **60 gr mosterdzaadjes**
- **60 ml water**
- **60 ml appelcider azijn**
- **2 tl citroensap**
- **4,5 el honing**
- **0,5 tl kurkuma**
- **zout**

Doe de mosterdzaadjes, water en azijn in een glazen pot, sluit goed af en laat 12 uur in de koelkast staan.

Doe de volgende dag alle ingrediënten samen in een hoge maatbeker.

Gebruik je staafmixer om alles te pureren.

Proef de mosterd en voeg eventueel nog wat honing of zout toe.

Bewaar de mosterd in een schone glazen pot in de koelkast, dan blijft hij zeker 3 weken goed.



PERENSAUS

Deze saus vind ik zelf het lekkerste door de kokosyoghurt, of gewoon zo uit de pan.

bereidingstijd: 60 min **hoeveelheid:** 1 kannetje

- **4 peren**
- **2 el honing**
- **2 tl citroen**
- **5 el water**
- **1 vanillestokje**
- **2 stuks steranijs**

Schil de peren en snijd het klokhuis eruit. Snijd vervolgens het vruchtvlees stukjes.

Doe de peer in en pannetje samen met de honing, citroensap, water en steranijs.

Snijd het vanillestokje in de lengte doormidden en schraap het vanillemerg eruit. Voeg het vanillemerg en de twee halve stokjes toe aan de peren.

Laat de peren op laag vuurtje zachtjes 1 uur pruttelen. Roer af en toe door.

Schep de steranijs en vanillestokjes uit het pannetje.

Pureer eventueel, als er nog te veel grote stukjes zijn, de saus tot een glad mengsel.



PITTIGE

RAS-EL-HANOUT

DRESSING

Een heerlijke pittige dressing om je salades een Oosters tintje te geven.

bereidingstijd: 10 min **hoeveelheid:** 2 porties

- **9 el olijfolie**
- **Sap van 1 citroen**
- **2 tl honing**
- **1,5 tl ras-el-hanout**
- **halve rode chilipeper**

Haal de zaadjes uit de chilipeper.

Hak de halve chilipeper zo fijn mogelijk.

Doe de chilipeper met het citroensap, honing en ras-el-hanout in een kommetje en met een garde.

Voeg vervolgens de olijfolie druppelsgewijs toe terwijl je blijft kloppen met de garde.



VINAIGRETTE

Deze vinaigrette maakt je salade compleet.

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 3 porties

- **4 tl fijne mosterd**
- **4 el witte wijnazijn**
- **1 tl honing**
- **12 el olijfolie**
- **Zout**
- **peper**

Klop de mosterd, azijn en honing in een kommetje met garde tot ze goed gemengd zijn.

Klop in kleine beetjes de olijfolie erdoorheen tot de vinaigrette goed gebonden is.

Breng op smaak met zout en peper.