

Diverse sausen

Yoghurtsaus : Magere yoghurt 2 eetlepels

Mosterd 1 eetlepel

Azijn 1 eetlepel

Peterselie

Peper

Zout

Bieslook

Gebruik verse kruiden of uit een potje.

Was de peterselie en de bieslook en snijd die fijn.

Vermeng de kruiden met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

Kwarksaus : Kwark 2 eetlepels

Azijn 4 eetlepels

Tomatenspuree of tomatenketchup 1 eetlepel

Klein stukje prei fijn gesneden

Peper

Zout

Was de Prei en snijd hem heel erg fijn.

Was de prei nog eens na en laat hem goed uitlekken.

Roer de kwark met de azijn goed glad.

Roer de tomatenspuree of tomatenketchup, peper, zout en de prei er door.

Vanaigrettesaus : Azijn 4 eetlepels

Mosterd ½ eetlepel

Peterselie

Peper

Zout

Was de peterselie en snijd deze fijn.

Vermeng de gesneden peterselie met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

Rauwkost : Komkommer

Appel

Ui

tomatenketchup 1 eetlepel

Mayonaise 1 eetlepel

Magere yoghurt 3 eetlepels

Peper naar smaak toevoegen

Snijd komkommer, appel en de ui zo klein mogelijk.

Maak het sausje van tomatenketchup, mayo en yoghurt en wat peper roer dit goed door elkaar

