

Tomatentapenade met kaas

Ingrediënten:

75g zongedroogde tomaten in olie
1 el verse rozemarijn, fijngesneden
1 teen knoflook, in tweeën
4 el geraspte kaas
1-2 el olijfolie extra vierge
1 stengel bosui

Bereiding

Pureer de tomaten met de rozemarijn en de knoflook in een keukenmachine of in een hoge komt met een staafmixer. Meng de kaas erdoor en voeg geleidelijk olie toe en pureer tot een smeuge pasta ontstaat. Breng op smaak met zout en peper. Schep de tomatentapenade in een schaaltje en zet minimaal 30 minuten afgedekt in de koelkast zodat de smaken kunnen intrekken.

Voedingswaarde totaal:

705 kcal; 23g vet (waarvan 5g verzadigd vet); 89,2g koolhydraten; 24,4g eiwitten; 20,2g voedingsvezels.

Pesto met crème fraîche

Ingrediënten:

3 eetlepels basilicum
Halve teen knoflook in tweeën
1 eetlepel pijnboompitten, geroosterd
1 eetlepel fijn geraspte kaas
1 theelepel olijfolie
100 ml crème fraîche

Bereiding:

Pureer het basilicum, de knoflook, pijnboompitten, kaas en olie in de keukenmachine of blender tot een glad mengsel. Meng de Pesto en crème fraîche in een kleine kom. Bewaar de saus afgedekt in de koelkast tot hij koud.

Voedingswaarde:

Per eetlepel: 5g vet (waarvan 2,4g verzadigd vet); 207kj (49,5kcal); 0,3g koolhydraten; 0,6g eiwit; 0,1g voedingsvezels.

Koriander-chilipesto

Ca. 1,25dl

Ingrediënten

38g ongezouten cashewnoten

10g verse koriander

0,5 (halve) verse lange rode chilipeper, fijngehakt

65ml arachideolie

Bereiding

Hak de cashewnoten, koriander, knoflook en chilipeper in stukjes. Voeg terwijl u aan het hakken bent olie in dun, gelijkmatig straaltje toe tot er een gladde saus is ontstaan.

Lekker voor bij de gegrilde zalm, gesprenkeld over een Thaise rundvleessalade.

Voedingswaarde:

Per eetlepel: 6,3g vet (waarvan 1,1g verzadigd vet); 253kj (60,5kcal); 0,5 koolhydraten; 0,5 eiwitten; 0,2 voedingsvezels.

Basilicumpesto

Ingrediënten

20g verse basilicum

1 teen knoflook, in tweeën

25g pijnboompitten, geroosterd

20g Parmezaanse kaas, grof geraspt

90ml olijfolie

Bereiding

Hak het basilicum, de knoflook, pijnboompitten en kaas in de keukenmachine fijn. Voeg terwijl de machine langzaam draait de olie in een dun, gelijkmatig straaltje toe tot er een gladde saus is ontstaan.

Houdbaarheid: u kunt de Pesto 1 week in de koelkast bewaren.

Gebruik: ook bij zowel romige als gegrilde polenta; bij geroosterde vis; bij gebakken lams of rundvlees.

Voedingswaarde:

Per eetlepel: 8,85g vet (waarvan 1,4g verzadigd vet); 147kj (83kcal); 147g koolhydraten; 0,95g eiwitten; 0,25g voedingsvezels.

Rucola-muntpesto

Ingrediënten:

3 el verse munt
20g jonge rucola
35g pistachenoten, geroosterd
10g Parmezaanse kaas, geraspt
1 teen knoflook, in tweeën
1 theelepel citroensap
1 el water
65ml olijfolie

Bereiding

Pureer de munt, rucola, pistachenoten, kaas, knoflook, het citroensap en water in de keukenmachine. Voeg terwijl de machine langzaam draait de olie in een dun, gelijkmatig straaltje toe tot er een gladde saus is ontstaan.

Gebruik: ook bij aardappelsalade, bij gebakken biefstuk (laat het water weg zodat de Pesto wat dikke wordt); bij gegrilde lamskebab.

Voedingswaarde:

Per eetlepel: 6,5g vet (waarvan 1g verzadigd vet); 269,5kj (64,5kcal); 0,5g koolhydraten; 1g eiwit; 0,4g voedingsvezels.

Wâldbeantsjessalsa

Ingrediënten:

100g wâldbeantsjes
Halve paprika
3 eetlepels maïskorrels
Halve rode ui, fijngesnipperd
Halve rode chilipeper, fijnggehakt
2 eetlepels grof gehakte koriander
Halve teen knoflook, geperst
1 eetlepel olijfolie
1 el limoenrasp
50ml citroensap
1 theelepel gemalen komijn

Bereiding

Meng de ingrediënten in een kleine kom.

Gebruik: bij gegrilde lamskoteletten; bij kip en kaastostada's.

Voedingswaarde:

Per eetlepel: 0,9g vet (waarvan 0,1g verzadigd vet); 109kj (26 kcal); 3g koolhydraten; 1,1g eiwit 0,8g voedingsvezel.

Verschil tussen tapenade en Pesto

Pesto is een Italiaanse basilicumsaus, maar is even bekend in Frankrijk. Hij bestaat uit een aantal vaste ingrediënten en dat zijn altijd; basilicumblaadjes, pijnboompitjes, knoflook, een pittige Italiaanse kaas (meestal Pecorino) en een goede extra vierge olijfolie. Alles wordt fijn gemixt of gevizeld tot een smeuge crème die dan door de pasta of een salade wordt gemengd als extra smaak. Dit is dan de groene pesto. Voor de pesto rosso (rode) is de basilicum vervangen door zongedroogde tomaten.

Een tapenade is wat ruller en wordt meestal als smeersel gebruikt op vers gebakken ciabatta, foccacio of stokbrood.

Het wordt ook vaak op toastjes gesmeerd en heel vaak op bruchetta's (geroosterde sneetjes brood op smaak gebracht met wat olijfolie en knoflook voor ze in de oven gaan). De basis hiervan bestaat uit ontpitte zwarte olijven, met een beetje kappertjes en ansjovisfilets die in de vijzel worden fijngestamp, gekruid met peper (geen zout!) aangelengd met olijfolie. Soms wordt hij iets opgewerkt met zachte boter. In principe wordt hij dus op brood gesmeerd of er worden eieren mee gevuld. Bij de Griekse zwarte olijven smaken ook kruiden als oregano, tijm ed. die kruiden kan je dan ook erdoor mengen. Je kunt ook groene olijven gebruiken, maar dit heeft niets te maken met de echte tapenade.

Extra recept

Rodepaprikapesto

Ingrediënten:

1 paprika 175g, geroosterd, ontveld
38g halfgedroogde tomaten, uitgelekt
3 el verse basilicum
1 el pijnboompitten, geroosterd
10g Parmezaanse kaas
65ml olijfolie

Bereiding

Hak de paprika, tomaten, het basilicum, de pijnboompitten en kaas in de keukenmachine fijn. Voeg terwijl de machine langzaam draait de olie in een dun, gelijkmatig, straaltje toe tot er een gladde saus is ontstaan.

Zo kan het ook: u kunt ook een geroosterde paprika uit een pot nemen; laat deze wel uitlekken.

Gebruik: ook bij koude gerechten macaronisalade; bij gegrilde kip; bij geroosterde sardines.

Voedingswaarde:

Per eetlepel: 3g vet (waarvan 0,4g verzadigd vet); 138kj (33kcal); 0,85g koolhydraten; 0,5g eiwitten; 0,3g voedingsvezels.