

Gezonde sauzen

Sauzen uit pakjes, zakjes en potten bevatten vaak veel zout en soms ook verzadigd vet en/of suiker. Zelf gezonde sauzen maken is niet moeilijk en ook lekkerder. Hieronder vind je inspiratie. De ingrediënten staan erbij (behalve water dat soms moet worden toegevoegd). Als een saus onderstreept is, is dat een link naar de pagina waar het recept staat.



Handig om altijd in huis te hebben	1
Witte sauzen	2
Tomatensauzen	5
Overige sauzen	9
Pesto's	14
Dressings en slasaus	15

Handig om altijd in huis te hebben

- blikken gepelde tomatenblokjes zonder zout
- blikjes tomatenpuree zonder zout (bijv. Del Monte, AH huismerk, Heinz)
- pakjes Alpro soya cuisine
(als basis voor witte saus, met kruiden, kerrie of peper naar smaak)
- uien en knoflook
- maïzena (om te binden)
- bouillon met minder zout
- voor de dressings: azijn, citroensap, olijfolie en mosterd

Witte sauzen

Knoflooksaus	3
Frisse kruidensaus	3
Yoghurtdip	3
Makkelijk yoghurtsausje	3
Tzatziki	3
Witte saus o.b.v. melk	3
Mierikswortelsaus	3
Anchoïde (witte saus met ansjovis)	4
Champignonsaus	4

Knoflooksaus

Past goed bij rauwe groente, of bij gerechten zoals falafel.

- 8 sprieten bieslook
- 50 ml halfvolle yoghurt
- 1 eetlepel slasaus (25% olie)
- 2 teentjes uitgeperste knoflook

Frisse kruidensaus

Een goede combinatie met gepofte aardappelen, vis, burgers, gegrilde kip of gegrild vlees. Met een vleugje pit. Voor 400 ml:

- ½ bosje bieslook
- 6 takjes peterselie
- 20 blaadjes basilicum of 8 blaadjes salie
- 1 theelepel tijm of rozemarijn
- 2 augurken, zoetzuur
- 300 ml halfvolle yoghurt
- 6 eetlepels slasaus (25% olie)
- 4 eetlepels halfvolle melk
- tabasco

Yoghurdip

Bijvoorbeeld voor bij deze burger met groente.

- ½ komkommer
- 1 teentje knoflook
- 1 bosuitje
- 100 ml magere yoghurt
- peper

Makkelijk yoghurtsausje

Bijvoorbeeld in dit recept met aardappelspiesen.

- 2 takjes peterselie
- 2 takjes selderij
- 5 eetlepels halfvolle yoghurt
- peper

Tzatziki

Heerlijk bij Griekse of Turkse gerechten. Maar combineert ook goed met peulvruchten, kip, varkensvleesreepjes en gegrilde groente.

- 1 teentje knoflook
- 100 ml halfvolle yoghurt
- 2 theelepels citroensap
- ½ eetlepel olijfolie
- ½ komkommer
- dille of gemalen komijn (Tip: tzatziki-kruiden van [De Kruidenspecialist](#))
- peper

Witte saus o.b.v. melk

- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 3 eetlepels bloem
- 300 ml halfvolle melk
- nootmuskaat

Mierikswortelsaus

Bijvoorbeeld voor bij haring en broccolisalade.

- 4 sprieten bieslook
- 2 theelepels geraspte mierikswortel (potje)
- 5 eetlepels Biogarde halfvol

Anchoïde (witte saus met ansjovis)

Voor bij rauwkost.

- 3 ansjovisfiletjes in olie (blikje of potje)
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- gedroogd chilipepertje
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt

Champignonsaus

Zoals in dit recept bij varkenshaas, aardappelpuree en sperziebonen.

- 2 sjalotjes
- 150 gram champignons
- 1 eetlepel volkorenmeel
- 100 ml halfvolle melk (de rest wordt gebruikt voor de aardappelpuree)
- 2 eetlepels kookroom light
- peper

Tomatensauzen

Pastasaus/Bolognesesaus	6
Tomatensaus	6
Barbecuesaus	6
Pittige tomatensaus	6
Pittige tomatensaus voor bij (vega) tomatenballetjes	6
Sofrito	7
Tomatenkruidensaus	7
Olijven-tomatensaus	7
Tomaten-kokossaus	7
Tomatenketchup	7
Tomatensaus voor bij Mexicaanse salade	7
Kerstomaatjessaus	8

Pastasaus/Bolognesesaus

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 stengel bleekselderij
- 100 gram rundergehakt (tip: kies mager gehakt of tartaar)
- 500 gram tomaten of 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 laurierblad
- 1 theelepel Italiaanse kruiden of oregano
- peper
- 4 takjes selderij

Tomatensaus

Een klassieker voor bij de pasta, maar kan bijvoorbeeld ook bij tofu of gehaktballetjes.

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 stengel bleekselderij
- 500 gram tomaten of 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 1 eetlepel olie
- 1 laurierblad
- 1 theelepel Italiaanse kruiden of oregano
- peper
- 4 takjes selderij

Je kunt er ook 2 worteltjes en 0,5 gedroogd pepertje aan toevoegen. Zie [dit recept](#).

Barbecuesaus

Voor bij burgers, groentespiesjes of geroosterde aardappelen. Dit recept is voor 1 liter saus.

- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 1 Spaanse peper
- 2 eetlepels olie
- 2 eetlepels bruine basterdsuiker
- 2 blikken gepelde tomaten (à 400 gram)
- 100 ml tomatenketchup
- 2 eetlepels azijn
- 1 theelepel mosterdpoeder
- 2 theelepels (scherp) paprikapoeder
- (cayenne)peper

Pittige tomatensaus

Voor een vleugje pit bij de pasta. Ook lekker bij schaaldieren zoals garnalen.

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- stukje gemberwortel
- ½ Spaanse peper
- 1 eetlepel olie
- 2 theelepels garam masala
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout

Pittige tomatensaus voor bij (vega) tomatenballetjes

- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 4 takjes selderij
- 1 eetlepel olie
- 200 gram tomatenblokjes zonder zout
- paprikapoeder
- chilipoeder

Sofrito

Bijvoorbeeld in dit recept met kalkoen.

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 groene paprika
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ blik tomatenblokjes zonder zout
- peper

Tomatenkruidensaus

Bijvoorbeeld in dit recept met visfilet, aardappelen en doperwtjes.

- 1 ui
- 1 kleine peper
- 1 groene paprika
- ½ theelepel gemalen koriander (ketoembar)
- ½ theelepel gemalen komijn (djinten)
- 1 eetlepel olie
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 4 takjes koriander (optioneel voor over de saus)

Olijven-tomatensaus

Recept in combinatie met biefstuk.

- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel olijventapenade
- ½ blik tomatenblokjes zonder zout
- 50 ml bouillon met minder zout
- in combinatie met het aanbaksel van biefstuk in vloeibare margarine

Tomaten-kokossaus

Bijvoorbeeld in dit recept met linzen.

- 1 ui
- ½ Spaanse peper
- 1 theelepel kerrie
- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels kokosmelk
- ½ blik tomatenblokjes zonder zout

Tip: kokosmelk is in de diepvries 3 maanden houdbaar, je kunt het bijvoorbeeld in een ijsblokjesvorm invriezen.

Tomatenketchup

- 1 kg tomaten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- ½ Spaanse peper
- 1 rode paprika
- 1 eetlepel mosterdzaad
- 5 peperkorrels
- ½ kaneelpijpje
- 1 laurierblad
- 2-3 eetlepels bruine basterdsuiker
- ± 4 eetlepels azijn

Tomatensaus voor bij Mexicaanse salade

- 1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel limoensap
- Mexicaanse kruiden zonder zout (Tip: dekuidenspecialist.nl)

Kerstomaatjessaus

Zoals in dit recept met lasagnebladen, tofu en groenten.

- 250 gram kerstomaatjes
- 400 gram (gekleurde) wortels
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 10 blaadjes basilicum

Overige sauzen

Paprikasaus	10
Italiaanse paprika-pastasaus	10
Saus van tomaat en paprika	10
Uiensaus	10
Rode uiensaus	10
Guacamole	10
Zoetzure saus	11
Italiaanse saus van paprika en ansjovis	11
Pikante saus	11
Sardine-paprikasaus	11
Sinaassappelsaus	11
Romige paprikasaus	11
Prei-kerriesaus	11
Baba ganoush	12
Pindasaus	12
Warme chilisaus	12
Pittige saus voor bij tofu	12
Zoetzure gembersaus	12
Abrikozensaus	12
Mosterdsaus	13

Paprikasaus

Past goed bij kip, gegrilde vis of over pasta. Zoals bij dit recept met tartaar, aardappel en spitskool.

- 2 rode paprika's
- stukje ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 4 takjes selderij
- gerookt paprikapoeder
- peper
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt

Italiaanse paprika-pastasaus

Zoals in dit recept met courgette, spaghetti en vis.

- 1 ui
- 3 rode paprika's
- 1 eetlepel (olijf)olie
- 1-2 theelepels paprikapoeder
- 2 theelepels Italiaanse kruiden
- ½ blik tomatenblokjes zonder zout

Saus van tomaat en paprika

Lekker bij pasta, maar ook bij rijst of gekookte eieren.

- 2 vleestomaten
- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olie
- gerookt paprikapoeder
- peper

Je kunt ook toevoegen: mespunt sambal of mespunt gemalen komijn

Uiensaus

Lekker over bloemkool, bij een vegetarische burger of varkensvlees.

- 2 flinke uien
- 1 teentje knoflook
- 2 kruidnagels
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- ½ eetlepel volkorenmeel
- 100 ml (groente)bouillon met minder zout

Rode uiensaus

Zoals in dit recept met karbonade.

- 2 rode uien
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- ½ eetlepel tomatenpuree zonder zout

Guacamole

Mexicaanse dip.

- ½ ui
- ½ tomaat
- 3 takjes koriander
- 1 avocado
- 1 teentje knoflook
- limoensap
- peper

Zoetzure saus

Voor bij gebakken vis.

- 150 gram verse ananasstukjes
- 1 sjalot of kleine ui
- 1 rode paprika
- ½ rode peper
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel gember op siroop
- ½ eetlepel maïzena

Italiaanse saus van paprika en ansjovis

Bijvoorbeeld in dit recept met kalkoen, broccoli en aardappelen.

- 2 rode paprika's
- peper
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 2 ansjovisfilets (blikje)
- mespunt tijm
- 4 takjes peterselie

Pikante saus

Bijvoorbeeld in dit recept met witte vis, volkoren noedels en broccoli.

- 1 (oude) bruine boterham zonder korst
- 200 gram tomatenblokjes zonder zout
- 3 gedroogde chilipepertjes
- 1 eetlepel amandelen
- 1 gegrilde paprika (koeling of diepvries, zonder zout)
- 1 teentje knoflook

Sardine-paprikasaus

Bijvoorbeeld in dit recept met courgettesalade en volkoren pasta.

- 100 gram gegrilde paprika zonder zout, koelvak
- 1 blikje sardines naturel
- 100 gram tomatenblokjes zonder zout
- 1 eetlepel kookroom light (Tip: of gebruik Alpro soya cuisine)
- 2 ansjovisfilets (blikje)
- 8 blaadjes basilicum
- peper

Sinaassappelsaus

Zoals in dit recept bij eendenborst.

- Beetje aanbaksel van het vlees in vloeibare margarine
- 100 ml bouillon met minder zout
- 1 sinaasappel

Romige paprikasaus

Zoals in dit recept bij kabeljauw en snijbonen.

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 rode paprika's
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1 eetlepel halfvolle yoghurt

Prei-kerriesaus

Zoals in dit recept met vis, rijst en tomatensalade.

- 250 gram prei
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1 eetlepel kerrie
- 2 eetlepels kookroom light
- peper

Baba ganoush

Baba ganoush is een dip van aubergine, knoflook en tahin uit het midden oosten.

- 1 aubergine
- ½ teentje knoflook
- 1 eetlepel tahin, zonder zout (sesampasta)
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepels komijn of gerookt paprikapoeder
- paprikapoeder (om er eventueel overheen te strooien)

Pindasaus

Goede combinatie met gegrilde kip, gehaktballetjes of gegrilde courgette.

- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- stukje gember (grootte van ½ duim)
- ½ rood pepertje
- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels pindakaas 100%
- 100 ml water
- Gemalen koriander of komijn

Warme chilisaus

Bij dit recept met kabeljauw, zilvervliesrijst en sperziebonen.

Gaat ook goed samen met rijst, kip of geroerbakte groente. Of bij een tosti.

- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 chilipeper of Spaanse peper
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
- ¼ bouillontablet met minder zout

Pittige saus voor bij tofu

- 1 eetlepel sesamzaad
- ½ rode peper
- 1 bosui
- stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)
- 1 eetlepel sojasaus of ketjap
- 1 theelepels chilipoeder of cayennepeper
- 1 eetlepel sesamololie
- 1 eetlepel (rijst)azijn

Zoetzure gembersaus

- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 1 stuk gemberwortel (ter grootte van een duim)
- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels tomatenpuree zonder zout
- 2 eetlepels suiker
- 4 eetlepels azijn
- 400 ml bouillon met minder zout
- 1 eetlepel maïzena
- 4 bolletjes gember op siroop

Abrikozensaus

Bijvoorbeeld in dit recept bij kip, aardappelen en sperziebonen.

- 50 gram gedroogde abrikozen
- stukje gemberwortel (grootte van ½ duim)
- stukje citroenschil

Mostersaus

Bijvoorbeeld bij dit recept met kipfilet, zilvervliesrijst en sperziebonen.

- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1 theelepel mosterdzaad
- stukje ui
- 3 eetlepels volkorenmeel
- 2 theelepels mosterd
- bieslook

Pesto's

Varianten op pesto.

Peterseliepesto	14
Walnotenpesto	14
Basilicumsaus	14

Peterseliepesto

Lekker bij salades, pasta en geroosterde aardappelen.

- 2 handen peterselie
- 1 teentje knoflook
- 25 gram blanke amandelen
- 1 eetlepel olijfolie
- mespunt tijm
- citroensap
- peper

Walnotenpesto

Kan prima bij pasta, maar ook heerlijk op een volkoren cracker.

- 30 gram rucola
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepels kappertjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 50 gram walnoten
- mespunt tijm
- citroensap
- peper

Basilicumsaus

Bijvoorbeeld in dit recept bij groentespiesjes.

- 1 bos basilicum
- 1 teentje knoflook
- ½ citroen
- 1 ½ eetlepel olie
- 1 eetlepel pijnboompitten

Dressings en slasaus

Behalve onderstaande recepten kun je ook verschillende andere sauzen gebruiken als dressing of dip voor rauwkost.

Slasaus o.b.v. yoghurt	16
Dressing van yoghurt en mosterd	16
Pindadressing	16
Dressing van gegrilde paprika	16
Yoghurtdressing met ei en peterselie	16
Dressing met tapenade	16
Dressing met sjalot en munt	16
Dressing met knoflook	16
Ansjovisdressing	17
Ansjovisdressing voor over caesar salade	17
Sinaasappel-yoghurtdressing	17
Kruidendressing	17
Limoendressing	17
Tahindressing	17
Basilicumdressing	17
Sladressing	17
Mandarijndressing	18
Dressing met ras el hanout	18
Dressing met mosterd en selderij	18
Oosterse dressing	18
Kaasdressing	18
Tomatendressing	18
Kerriedressing	18
Walnootdressing	18

Slasaus o.b.v. yoghurt

Heerlijk over rauwkost of gegrilde groente.

- 8 sprietten bieslook
- 50 ml halfvolle yoghurt
- 1 eetlepel slasaus (25% olie)
- peper of paprikapoeder

Dressing van yoghurt en mosterd

Bijvoorbeeld voor bij dit recept met lentegroenten.

- 4 eetlepels halfvolle yoghurt
- 1 theelepel mosterd
- citroensap

Pindadressing

Zoals in dit recept met Thaise salade.

- 1 eetlepel 100 % pindakaas
- 1 eetlepel kokosmelk
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- citroensap

Tip: kokosmelk is in de diepvries 3 maanden houdbaar, je kunt het bijvoorbeeld in een ijsblokjesvorm invriezen.

Dressing van gegrilde paprika

Zoals in dit recept met witlofsalade en makreel.

- 50 gram gegrilde paprika (koeling of diepvries, zonder zout)
- ½ teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- cayennepeper
- 1 eetlepel balsamicoazijn

Yoghurtdressing met ei en peterselie

Zoals in dit recept met groene aspergesalade, ei, geschaafde amandelen en krieltjes.

- 4 eetlepels halfvolle yoghurt
- azijn
- 3 takjes peterselie
- 2 eieren (+2 in parten los erbij)

Dressing met tapenade

Zoals in dit recept met tuinbonensalade met gegrilde paprika.

- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel olijventapenade
- mespunt tijm

Dressing met sjalot en munt

Zoals in dit recept met tuinbonensalade.

- 2 takjes munt
- 1 sjalot
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels olijfolie

Dressing met knoflook

Zoals in dit recept met groene salade.

- ½ teentje knoflook
- ½ eetlepel azijn
- 1 eetlepel olijfolie
- peper

Ansjovis dressing

Bijvoorbeeld in dit recept met garnalensalade.

- 1 sjalotje
- 1 rijpe tomaat
- 1 mespunt gemberpoeder
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 2 ansjovisfilets (blikje)
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- peper

Ansjovis dressing voor over caesar salade

- 1 ansjovisfiletje
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel olijfolie
- peper

Sinaasappel-yoghurd dressing

Bijvoorbeeld in dit recept met garnalensalade met doperwtjes.

- ½ sinaasappel
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- 10 sprietjes bieslook

Kruidendressing

Bijvoorbeeld in dit recept met sperziebonensalade met zalm.

- 4 sprietjes bieslook
- 10 blaadjes basilicum
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel azijn
- mespunt tijm
- peper

Limoendressing

Bijvoorbeeld in dit recept met garnalensalade.

- 1 eetlepel olie
- ½ limoen (deel geraspte schil en deel sap)

Tahindressing

Zoals in dit recept met wortelsalade met limabonen.

- ½ citroen
- 1 eetlepel tahin (sesampasta) zonder zout
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ theelepel gemalen komijn
- Zwarte peper

Basilicum dressing

Bijvoorbeeld over kropsla.

- 15 blaadjes basilicum
- 4 takjes peterselie
- ½ sjalotje
- ½ teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- citroensap

Sladressing

- 2 eetlepels (olijf)olie
- 1 - 1½ eetlepel citroensap
- mespunt mosterd
- eetlepel klein geknipte bieslook, selderij, peterselie, dille, lavas

Mandarijndressing

Bijvoorbeeld lekker over deze bietjessalade.

- 2 mandarijnen
- peper, mespunt piment
- 1 eetlepel olie
- azijn

Dressing met ras el hanout

Bijvoorbeeld over couscoussalade.

- 8 takjes peterselie of munt
- 1 theelepels ras el hanout
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 citroen

Dressing met mosterd en selderij

Zoals in dit recept bij spinaziesalade.

- 1 eetlepel olijfolie
- 2 takjes selderij
- azijn
- 1 theelepels mosterd

Oosterse dressing

Zoals in dit recept met Oosterse broccolisalade, pinda's en rijst.

- stukje rode peper
- 1 eetlepel limoensap
- 1 eetlepel sojasaus met minder zout

Kaasdressing

Bijvoorbeeld bij deze spitskoolsalade.

- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel tomatenketchup
- 1 eetlepel olie
- 20 gram geraspte belegen 30+ met minder zout

Tomatendressing

- 100 gram kerstomaatjes
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 8 blaadjes basilicum
- ca. 2 eetlepels azijn
- 1 eetlepel olie
- cayennepeper

Kerriedressing

Bijvoorbeeld bij deze kipsalade met witlof en appel.

- 4 eetlepels halfvolle yoghurt
- 1 - 2 theelepels kerriepoeder
- 1-2 theelepels citroensap
- 6 sprietjes bieslook

Walnootdressing

- 50 gram walnoten (de helft fijngewreven door de dressing, andere helft grofgehakt er overheen)
- 1 eetlepel (walnoot)olie
- ca. 1 eetlepel citroensap
- peper