

Sauzen

Slanke knoflooksaus

Voor een kommetje

Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten:

1/4 liter magere yoghurt
3 teentjes knoflook (evt. meer of minder)
1 afgestreken eetlepel Calvé mayo extra light
peper en zout
citroensap
cayenne peper

Bereidingswijze:

Mix de yoghurt met de mayonaise, cayennepeper en een paar druppels citroensap door elkaar. Pers de knoflook uit boven het mengsel. Roer door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Chilisaus

Voor een kommetje

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

8 rode chilipepers, fijngehakt
4 teentjes knoflook, geperst
1 el vissaus
1 el canderel zoetstof
2 el limoen- of citroensap
¼ tl zout
1¼ dl water
2 el arachidolie

Bereidingswijze:

Doe de pepers, knoflook, vissaus, zoetstof, limoen- of citroensap en het zout in een pannetje. Roer het water en de olie erdoor, breng het geheel aan de kook en laat het 10-15 minuten zachtjes koken. Mix het geheel in een keukenmachine tot een gladde saus en schep hem in een pot met een schroefdeksel.