

Mango-Munt dip

1 rijpe mango
150 ml kokosmelk
1 el citroensap
mespuntje kerriepoeder
1 tl munt

Pureer alles tot een smeuijge dipsaus en breng op smaak met peper en zout.



Rucola-Avocado dip

50 g rucola
1 avocado
2 el citroensap
50 ml olijfolie

Pureer de grof gehakte rucola in een keukenmachine met de avocado, citroensap, peper en zout. Gier er in een straaltje de olijfolie erdoor tot de gewenste dikte.

Thousand Island dip

150 g kwark
4 el mayonaise
2 el tomatenpuree
sap van 1 citroen
1 tl tamari
4 gedroogde tomaten
tabasco naar smaak

Roer de kwark met de mayonaise, tomatenpuree en het sap van de citroen tot een glad mengsel. Voeg tabasco naar smaak toe samen met de tamari. Snij de gedroogde tomaten in hele kleine stukjes en roer deze erdoor.

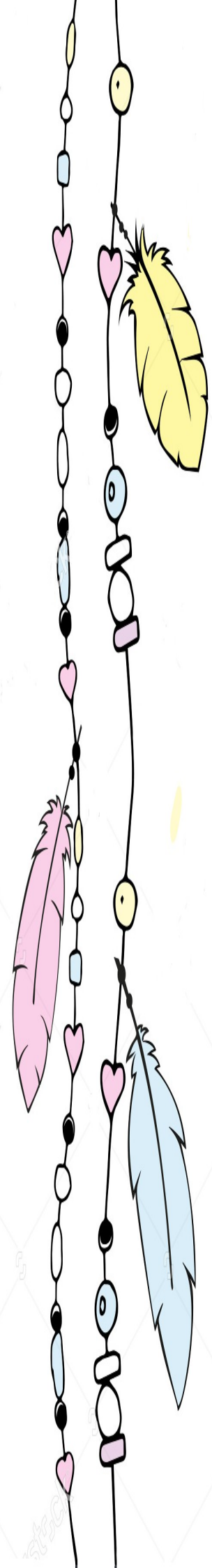


Gember-Chili dip

1 el geraspte gember
6 el chilisaus
2 el arachideolie
1 el koriander of bieslook

Meng de gember met de chilisaus en de olie. Roer daar de fijngesneden kruiden door.

*Lekker bij gegrilde groente en tortillachips.



Wortel-Sinaasappel dip

100 g wortel
3 el piccalilly
sap van 1 sinaasappel
1 tl honing
4 el mayonaise

Meng de geraspte wortel met de overige ingrediënten.
*Lekker bij bruin stokbrood of ciabatta.



Pompoendip met Parmezaan

400 g pompoen
2 el olijfolie
1 tl sinaasappel rasp
sap van 1 sinaasappel
50 g Parmezaanse kaas

Rooster de pompoen, geschild en in blokjes gesneden en besprenkeld met de olijfolie, 15 minuten in de oven op 200 graden. Pureer daarna met het sap en de rasp van de sinaasappel, de geraspte Parmezaanse kaas, zout, peper en olijfolie tot de gewenste dikte.
*Lekker bij bloemkool en broccoli.

Mango-Mayo dip

150 ml mayonaise
2 el mango chutney
1 tl kerriepoeder
2 el citroensap
1 el bieslook of peterselie

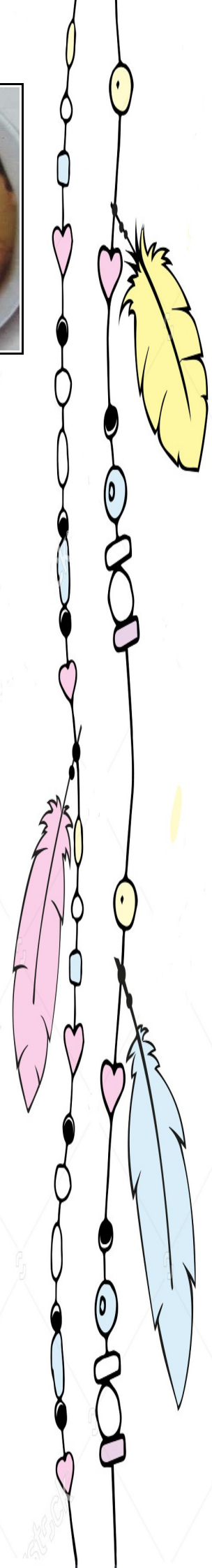
Meng alle ingrediënten door elkaar.



Ananas-Koriander

½ ananas
1 banaan
2 el limoensap
rode peper
bosui
2 el koriander

Pureer de ananas met de banaan en limoensap niet helemaal fijn. Meng er de fijngesneden rode peper, bosui en koriander door.



Gember-Radijs dip

200 ml Griekse yoghurt
75 g radijs
1 el gembersnippers

Meng de yoghurt met de geraspte radijs en de gembersnippers.
Beng op smaak met versgemalen peper.



Sweet-Chili dip

100 g roomkaas
50 ml ketchup
2 el sweet-chilisaus
1 el ketjap manis
2 el peterselie

Meng alle ingrediënten door elkaar.
*Lekker met kroepoek en stokbrood.

