



Kruidenmix basis

VOEDINGSADVIES LIENEKE

Speciaal voor jou een overzicht van de kruiden die ik graag gebruik in mijn gerechten. Dit is de basis, vul de gerechten aan met lekker veel groenten en e.v.t. vlees. Hang dit overzicht in je keukenkastje, of bewaar hem in je kookboek. Een snuffje van dit, een blaadje van dat en weer even proeven ;) Zo maak je koken weer leuk!

NASI / BAMI

- 2 tl gemalen komijnpoeder
- 1 tl kurkuma
- 2 tl gemalen gemberpoeder (of verse gember)
- 2 tl gemalen koriander (of verse koriander)
- 2 tl laos

Verder: 1 ui, 2 teentjes knoflook, eventueel een rode peper.

ITALIAANS

- 1 el oregano
- 1 tl tijm (of 5 takjes verse tijm)
- 1 tl rozemarijn (of 2 takjes verse rozemarijn)
- Verse basilicum

Verder: 2 uien, knoflook, 1 wortel, olijfolie, gezeefde tomaten, 2 laurierblaadjes.

MEXICAANS

- 1 el paprikapoeder
- 2 tl komijnpoeder
- 1/2 tl chilipeper
- Verse koriander

Verder: knoflook, zout, kidneybonen, mais, paprika, ui en tomaat, 1 kneep limoensap.