



Tips van Sus

Alle kruiden zijn met zorg samengesteld om je gerechten op smaak te brengen met een laag zoutgehalte of zonder zout. Zout kan je steeds naar eigen smaak nog toevoegen als je dat wenst.

NAAM	KLASSIEK	OOK LEKKER
Spaghetti kruiden	<ul style="list-style-type: none"> - Spaghettsaus (met of zonder vlees) - Pizza - Tomatensoep 	<ul style="list-style-type: none"> - In olie als brooddip - Als basis op lookbrood
Spaghetti pikant	Idem met net iets meer pit	Idem met net iets meer pit
Kipkruiden	<ul style="list-style-type: none"> - In olie als marinade of dressing - In kippen- of groentesoep - In allerlei kipperechten - Op braadkip 	<ul style="list-style-type: none"> - In groenteschotels - In groenten papillot - Als smaakmaker in allerlei gerechten
Italiaanse kruiden	<ul style="list-style-type: none"> - Op bruschetta of pizza - In olie als dressing - Op mozzarella - Op tomaten 	<ul style="list-style-type: none"> - In tomatensaus - In gehakt - In ratatouille - In zomerse groentesoep - Op gedroogde hammen
Stoofvlees	<ul style="list-style-type: none"> - Stoofgerechten - Vleessaus 	<ul style="list-style-type: none"> - In soepen - Op wintergroenten
Curry-mix	<ul style="list-style-type: none"> - Kipperechten - Roomsaus bij vis of scampi - In bechamelsaus bij bloemkool - Rijst gerechten 	<ul style="list-style-type: none"> - In olie als marinade - Gefrituurde kip - Soepen zoals preisoep, courgette-erwtensoepp, broccolisoepp, bloemkoolsoep - In humus
Lamskruiden	<ul style="list-style-type: none"> - Lamskoteletjes - Lamsschouder - In couscous, lekker vegetarisch/vegan 	<ul style="list-style-type: none"> - Op winterse stoofgroenten (ook gegrild) - Allerhande stoofpotjes of tajine - In groentesoep
Boerenpetatjes	<ul style="list-style-type: none"> - Op gebakken aardappelen - Aardappelsla - In aardappelgratin 	<ul style="list-style-type: none"> - In mayonaise bij groenten - Op frietjes
Viskruiden	<ul style="list-style-type: none"> - Alle witte vissoorten - In deeg of paneermengeling - V bij een zis in papillot 	<ul style="list-style-type: none"> - In vissaus op basis van visbouillon of room - In vissoep
Scampikruiden	<ul style="list-style-type: none"> - Op gebakken scampi - In olie als marinade voor gegrilde gamba's of scampi 	<ul style="list-style-type: none"> - In vis of scampisauzen - In vissoep
Brochette	<ul style="list-style-type: none"> - Op smakelijke BBQ spiesjes - Op spare- ribs - In olie als marinade 	<ul style="list-style-type: none"> - Op een groentespies - In tomatengroentesoep - Op gegrilde zoete aardappel
4 peper	<ul style="list-style-type: none"> - Om gebakken of BBQ vlees af te kruiden - Als vervanging van gewone peper in allerlei gerechten 	<ul style="list-style-type: none"> - In roomsaus - In boter (met een beetje zeezout of himalayazout) - In goede olijfolie als dip - Op gedroogde hammen
4 Peper extra	Idem maar net dat beetje anders voor een extra touch	Idem maar net dat beetje anders voor een extra touch
Chili con carne	<ul style="list-style-type: none"> - Chili con carne, ook sin carne (zonder vlees) 	<ul style="list-style-type: none"> - Op vlees - In een stoofpotje

	- Mexicaanse gerechten	- In bonen- of maïssoep - In Mexicaanse lasagne
Hot chili con carne	Idem maar met meer pit	Idem maar met meer pit
Oriëntaalse kruiden	- Allerlei kipgerechten - Oosterse gerechten - Roomsaus - In rijstgerechten	- In kokosmelk - In gerechten in Thaise stijl - In noedelgerechten - In deeg of paneermengeling voor kip, vis of scampi - In humus
Pil-pil (= GEEN pili pili)	- In olie met gebakken scampi en veel look en ui (typisch Spaans gerecht) - In room of tomatensauzen	- In soepen - Als extra smaakmaker bij andere kruiden
BBQ Rub	- Op BBQ vlees - Op kippenvleugels - Op Spare ribs	- Op aardappelen in de schil - Op ribbetjes of kip extra lekker met een beetje honing
Say cheese	- Bij kaasblokjes (ipv selderzout) - In kaas- of roomsaus - In gratin gerechten	- In macaroni met (ham) kaassaus - In cheddardip bij nacho's - In humus
Winter in een potje ZOUTLOOS	- In koekjes - In appelcake - In pannenkoeken - In appelmoes	- In wildschotels - In portosaus - in gestoofde peertjes
Uit Oma's tuin ZOUTLOOS	- In groenteschotels - In groentepapillot - Als vervanger van bouquet garni	- In soepen - In sauzen - Als tegenhanger van Provençaalse kruiden
Guacomole	- In guacomole - Op een avocado slaatje	- In yoghurt als dressing - In zomerse soepen
Zalm	- Op gebakken zalm - Op zalm in papillot - In olie als marinade	- Gemengd met zure room of yoghurt als dressing bij een slaatje met of zonder zalm