

Aioli (maar dan in een lichter jasje)

Aioli is een spaanse knoflookmayonaise, maar heeft 1 nadeel, er zit heel veel mayo in. En juist omdat het zo lekker is eet je er ongemerkt best wel veel van.

Gelukkig is dit vrij eenvoudig te verhelpen want als je t zelf maakt zoals in dit recept, dan scheelt het ontzettend veel vet (mayonaise heeft gemiddeld 80% vet en griekse yoghurt 10% vet). Het lijkt mij dat de keus dan snel is gemaakt.

Geniet van deze lekkere knoflooksaus met de BBQ of met een stukje brood.

Ingrediënten

- 4 eetlepels griekse yoghurt
- 1 eetlepel mayonaise
- 3 teentjes knoflook
- 2 tot 3 eetlepels citroensap
- Zout naar behoefte

Bereiding

Meng de griekse yoghurt met de mayonaise en knijp de teentjes knoflook hierin uit.

Roer dit goed door elkaar en voeg eerst 2 eetlepels citroensap toe, mocht je dit niet voldoende vinden, doe er dan nog 1 eetlepel bij en wat zout.

Het lekkerste is om de saus 1 dag van tevoren te maken, dan mengen alle smaken goed met elkaar en heb je een intense lekkere knoflooksaus.