

Kruidentmixen

Kruidentmixen zijn kant en klaar te koop in de winkels maar bevatten vaak heel veel zout (soms is dit wel 75% van de gehele mix) en dit is zonde, teveel zout is niet goed voor je lichaam maar je betaalt in feite veel voor zout met een beetje andere kruiden. Hieronder een paar mixen die je goed van tevoren kan maken en wegzet in een gesloten pot totdat je het een keer nodig hebt.

Kruidentmixen maak je met gedroogde kruiden, soms is het voor een recept lastig de verhouding te bepalen (denk hierbij aan verse kruiden die je niet kan vinden zodat je gedroogde kruiden erbij wilt doen).

Handig weetje: 3 eetlepels verse kruiden = 1 eetlepel gedroogde kruiden = 1/3 eetlepel poeder

Maar het meest belangrijk is **JOUW** smaak, als je kookt of bakt, blijf proeven!

Gyroskruidenmix **

- 1 eetlepel zout
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1/4 eetlepel gemalen komijn
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- 1/4 eetlepel uienpoeder
- 1/4 eetlepel zwarte peper
- 1/2 eetlepel gemalen kaneel
- 1/2 eetlepel gemalen koriander
- 2 eetlepels gedroogde tijm
- 2 eetlepels gedroogde oregano
- 1 eetlepel gedroogde peterselie

- 1 eetlepel gedroogde chilipoeder

Cajunkruidentmix **

- 2 eetlepels knoflookpoeder
- 2 eetlepels gerookte paprikapoeder
- 1 eetlepel zwarte peper
- 1 eetlepel uienpoeder
- 1 eetlepel cayennepeper
- 1,5 eetlepel gedroogde oregano
- 1 eetlepel gedroogde tijm
- 1/2 eetlepel chilivlokken
- 1/2 eetlepel zout

Nasi of bami kruidenmix**

- 1 eetlepel zeezout
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- 1 eetlepel laos (= thaise gember)
- 1/2 eetlepel gemberpoeder
- 1/2 eetlepel chilipoeder
- 1/2 eetlepel ketoembar (= koriander)
- 1/2 eetlepel sereh (= citroengras)
- 1/2 eetlepel koenjit (=kurkuma)
- 1/4 eetlepel djinten (=komijn)
- 1/4 eetlepel kaneel

Provencaalse kruidenmix **

- 2 eetlepels gedroogde tijm
- 2 eetlepels gedroogd bonenkruid
- 2 eetlepels gedroogde marjolein (=marjoraan)
- 1 eetlepel gedroogde oregano

- 2 eetlepels gedroogde salie

Italiaanse kruidenmix **

- 1 eetlepel gedroogde basilicum
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 1/2 eetlepel gedroogde marjoraan (=marjolein)
- 1/2 eetlepel gedroogde tijm
- 1/4 eetlepel gedroogde rozemarijn
- 1/2 eetlepel knoflookpoeder
- 1/2 eetlepel zout

Kipkruidenmix **

- 1/2 eetlepel zout
- 1/2 eetlepel uienpoeder
- 1/2 eetlepel knoflookpoeder
- 1/2 eetlepel gedroogde tijm
- 1/2 eetlepel gedroogde rozemarijn
- 1/2 eetlepel gedroogde salie
- 1/2 eetlepel dragon
- 1/2 eetlepel gedroogde oregano
- 1/2 eetlepel gedroogde marjoraan (=marjolein)

** doe alle kruiden en specerijen in een vijzel en wrijf het fijn. Bewaar de kruidenmixen in een gesloten potje.