

Aziatische saus



- 3 of 4 takjes koriander
- 1 cm verse gember
- 1 sjalot
- ½ chilipeper

Hak fijn met de TurboChef.

Giet de inhoud in de Shaker 350 ml en voeg toe:

- 90 ml (6 el) sesamolie
- sap van 2 limoenen (50 ml)
- 60 ml (4 el) sojasaus

Schud goed

Californische saus



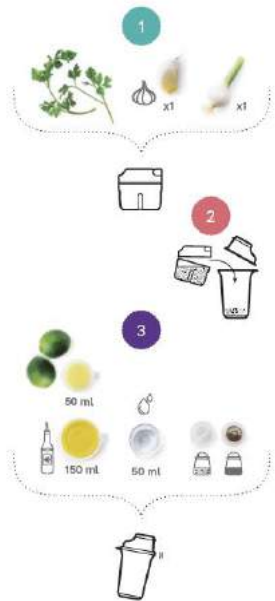
- 1 avocado
 - 30 ml (2 el) citroensap
- Hak fijn met de TurboChef.

Giet de inhoud in de Shaker 350 ml en voeg hetvolgende toe:

- 200 g kwark
- zout en peper

Schud goed

Saladedressing



- 2 takjes peterselie of kervel
- 1 teentje knoflook
- 1 lente-ui

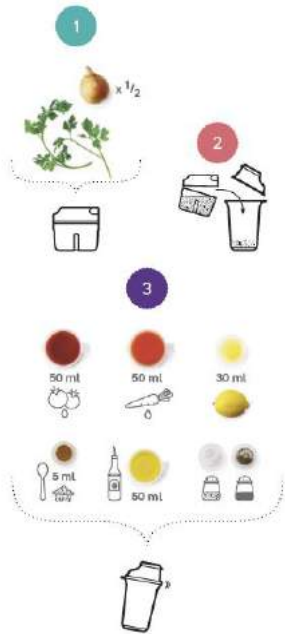
Hak fijn met de TurboChef.

Giet de inhoud in de Shaker 350 ml en voeg toe:

- 50 ml citroensap
- 150 ml olijfolie
- 50 ml water
- zout en peper

Schud goed

Wortel-en tomatendressing



- ½ ui
- 2 takjes peterselie of kervel

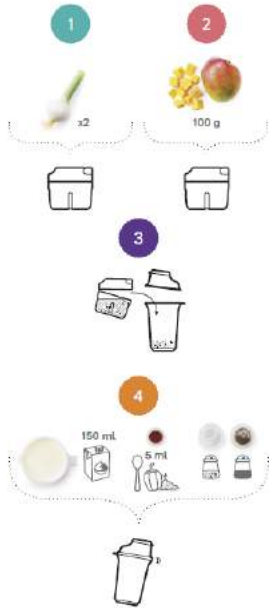
Hak fijn met de TurboChef.

Giet de inhoud in de Shaker 350 ml en voeg toe:

- 50 ml tomatensap
- 50 ml wortelsap
- 30 ml (2 el) citroensap
- 5 ml (1 tl) curry
- 30 ml (2 el) zonnebloemolie
- zout en peper

Schud goed

Mangosaus



- 2 lente-uien

Hak fijn in de TurboChef en giet in de Shaker 350 ml.

- 100 g mango

Hak fijn in de TurboChef en giet in de Shaker 350 ml.

Voeg deze ingrediënten toe:

- 150 ml room
- 5 ml (1 tl) paprikapoeder
- zout en peper

Schud goed

Aardbei vinaigrette



- 1 teentje knoflook
- 160 g aardbeien

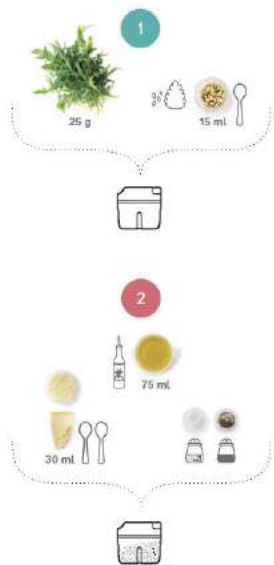
Hak fijn met de TurboChef.

Giet de inhoud in de Shaker 350 ml en voeg toe:

- 40 ml olijfolie
- 5 ml (1 tl) honing
- 5 ml (1 tl) mosterd
- 40 ml balsamicoazijn
- zout en peper

Schud goed

Pesto



- 1 biosje rucola (± 25 g)
- 15 ml (1 el) pijnboompitten

Hak fijn met de TurboChef.

Voeg de volgende ingrediënten toe:

- 75 ml (5 el) olijfolie
- 30 ml (2 el) geraspte parmezaan
- zout en peper

Mix tot een gladde massa.

Yoghurt met rode paprika dressing



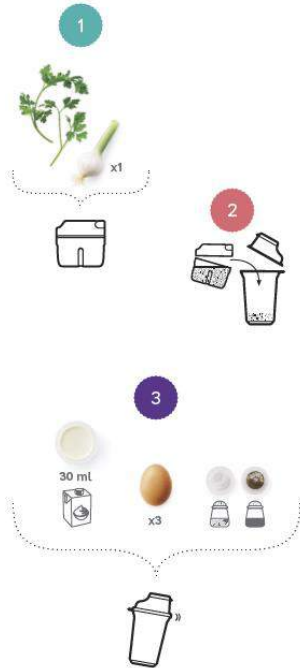
- 100 g rode paprika
Hak fijn met de TurboChef.

Giet de inhoud in de Shaker 350 ml en voeg toe:

- 30 ml (2 el) olijfolie
- 15 ml (1 el) mosterd
- 15 ml (1 el) citroensap
- 150 g yoghurt
- zout en peper

Schud goed

Omelet met peterselie en lente-ui



- 2 takjes peterselie

- 1 lente-ui

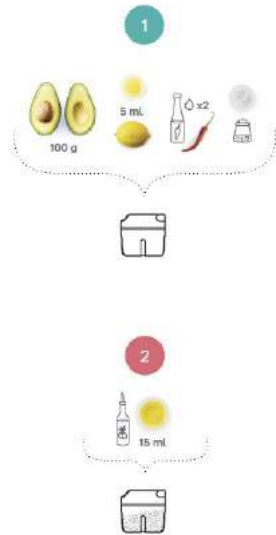
Hak fijn met de TurboChef.

Giet de inhoud in de Shaker 350 ml en voeg toe:

- 30 ml room
- 3 eieren
- zout en peper

Schud goed

Guacamole



- 100 g avocado
- 5 ml (1 tl) citroensap
- 2 druppels chilisaus (vb. Tabasco)
- zout

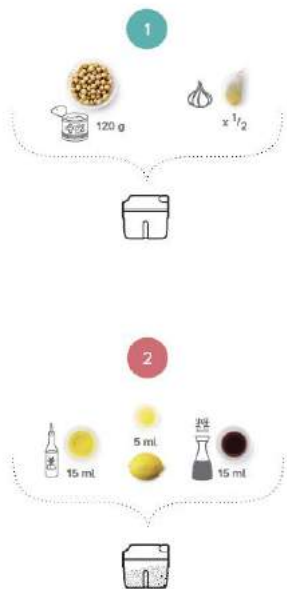
Hak fijn met de TurboChef.

Voeg toe:

- 15 ml (1 el) olijfolie

Mix goed

Humus



- 120 g kikkererwten (in blik)

- ½ teentje knoflook

Hak fijn met de TurboChef.

Voeg toe:

- 15 ml (1 el) olijfolie

- 5 ml (1 tl) citroensap

- 15 ml (1 el) sojasaus

Mix tot een gladde massa.

Vegetarische americanain



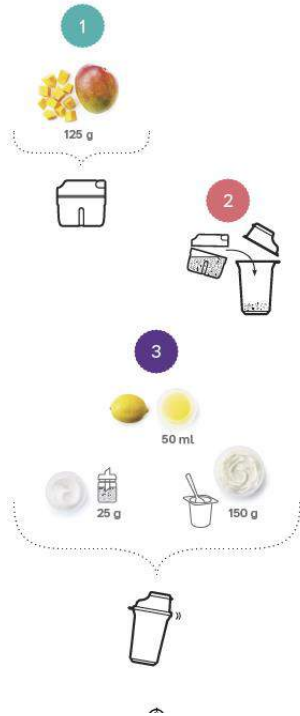
- 10 verse basilicumblaadjes
 - 1 teentje knoflook
- Hak fijn met de TurboChef.

Voeg toe:

- 1 mozzarella bol(± 125 g)
- 70 g tomatenpuree
- zout en peper

Mix goed

Yoghurt & Mango Smoothie



- 125 g mango

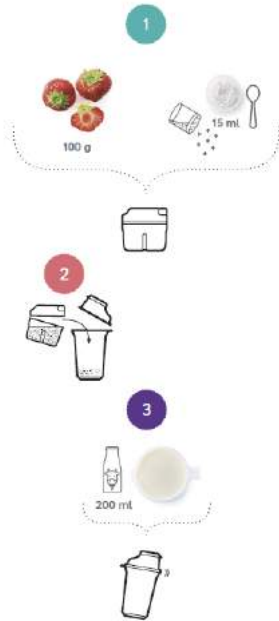
Hak fijn met de TurboChef.

Giet de inhoud in de Shaker 350 ml en voeg toe:

- 50 ml citroensap
- 25 g suiker
- 150 g yoghurt

Schud goed

Aardbeienmilkshake



- 100 g aardbeien
- 15 ml (1 el) poedersuiker

Hak fijn met de TurboChef.

Giet de inhoud in de Shaker 350 ml en voeg toe:

- 200 ml melk

Schud goed