VERSCHILLENDE SAUSJES

‘Zalige groentesausjes met yoghurt’

PurNatur nv ▪ Hoogstraat 25 ▪ B-9770 Kruishoutem
T. +32 (0)9 333 93 99 ▪ F. +32 (0)9 333 93 94
verkoop@purnatur.be ▪ www.purnatur.be

VERSCHILLENDE SAUSJES

Yoghurt met komkommer en kruiden

WAT HEB JE NODIG

200 gr Pur Natur yoghurt
1 komkommer
1 knoflookteentje
handvol peterselie
peper en zout

Snijd de komkommer in de lengte doormidden. Haal de zaadlijst eruit met een lepel. Rasp het vruchtvlees van de komkommer tot moes. Doe dit over een zeef zodat het vocht kan weglopen. Je zult zien dat er verrassend weinig vruchtvlees over blijft.
Versnipper het knoflookteentje en hak de kruiden fijn.
Meng alles goed en kruid met peper en zout.

PurNatur nv ▪ Hoogstraat 25 ▪ B-9770 Kruishoutem
T. +32 (0)9 333 93 99 ▪ F. +32 (0)9 333 93 94
verkoop@purnatur.be ▪ www.purnatur.be

VERSCHILLENDE SAUSJES

Yoghurt met aubergine en komijn

WAT HEB JE NODIG

200gr Pur Natur yoghurt
1 grote aubergine
één eetlepel komijnzaad
olijfolie
peper en zout

Prik in de aubergine een paar gaatjes met een dikke naald en leg deze 45 minuten in een warme oven op 180°C. Eens gaar, snijd je de aubergine in twee en lepel het vruchtvlees eruit.
Giet wat olijfolie in een pan en zet op een matig vuur, strooi hierin de komijnzaadjes en laat ze even stoven, zodat ze hun aroma vrij geven. Voeg het gare vruchtvlees van de aubergine toe en laat even mee stoven. Roer goed. Voeg eventueel wat extra olijfolie toe indien het te droog bakt. Meng er de Pur Natur yoghurt onder en laat stoven tot al het vocht is verdampt. Kruid met peper en zout. Werk af met wat olijfolie en komijnzaadjes.

PurNatur nv ▪ Hoogstraat 25 ▪ B-9770 Kruishoutem
T. +32 (0)9 333 93 99 ▪ F. +32 (0)9 333 93 94
verkoop@purnatur.be ▪ www.purnatur.be

VERSCHILLENDE SAUSJES

Yoghurt met harissa

WAT HEB JE NODIG

200 gr Pur Natur yoghurt
Harissa naar smaak

Ik vind het fijn om de harissa niet helemaal onder de Pur Natur yoghurt te mengen. Dan kan iedereen zelf kiezen hoe sterk hij/zij het sausje wilt.
Harissa en Pur Natur yoghurt vormen een ideale combinatie, de yoghurt blust als het ware de sterke smaak van harissa.

Harissa is makkelijk te vinden, maar het is ook leuk om hem zelf te maken:

- gedroogde rode chili pepers
- 4 knoflookteentjes, fijngesneden
- 6 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel komijnzaad in poeder
- 1 theelepel zeezout

Week de gedroogde chili minstens 30 minuten in warm water. Snijd ze open en haal de zaadjes en de steeltjes weg. Doe ze in een blender samen met de andere ingrediënten en mix tot een gladde massa.

PurNatur nv ▪ Hoogstraat 25 ▪ B-9770 Kruishoutem
T. +32 (0)9 333 93 99 ▪ F. +32 (0)9 333 93 94
verkoop@purnatur.be ▪ www.purnatur.be

VERSCHILLENDE SAUSJES

‘Zalige groentesausjes met yoghurt’

Recepten: Pascale Naessens
Foto’s: Heikki Verdurme

PurNatur nv ▪ Hoogstraat 25 ▪ B-9770 Kruishoutem
T. +32 (0)9 333 93 99 ▪ F. +32 (0)9 333 93 94
verkoop@purnatur.be ▪ www.purnatur.be