

6 heerlijke zomerdressings

In de zomer wordt vaak een salade gegeten. Logisch ook, want je eet in de zomer over het algemeen wat lichter. In deze periode wil je natuurlijk wel alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgen en dat kan prima door het eten van een goed gevulde salade. Deze salade vraagt wel om een zomers tintje en dat kan door een lekker zomerse dressing toe te voegen.



Deze kun je zelf maken door te variëren met verschillende ingrediënten. Om je hierbij te helpen geef ik je zes heerlijke recepten voor een zomerse dressing. Een handige tip is om wat meer van de dressing te maken en deze in een afgesloten flesje of potje in de koelkast te bewaren. De dressings zijn dan maximaal 3-4 dagen houdbaar in de koelkast. Mocht je het fijn vinden om een kant-en-klare dressing in huis te hebben. Bij mij zijn dressings verkrijgbaar van Callowfit, die zijn laag in koolhydraten en vet.

Voor alle dressings geldt: Alle ingrediënten in een glas, kommetje of kopje door elkaar kloppen en dan over de sla gieten.

1: Limoen-yoghurtdressing

Ingrediënten:

- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- 1 tl vloeibare zoetstof
- 3 el limoensap
- 1 tl rasp van limoen
- Peper en Zout

2: Ranchdressing

Ingrediënten:

- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- 1 el mayonaise
- ½ citroen
- 1 el peterselie
- 1 el dille
- 3 stengeltjes bieslook, fijngesneden
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 tl uienpoeder
- Peper en zout

3: Kerriedressing

Ingrediënten:

- 1 el mayonaise (**let op:** smaakmaker)
- 1 el Griekse yoghurt 0 % vet
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl vloeibare zoetstof
- 1 el olijfolie

4: Ceasardressing

Ingrediënten:

- 1 el mayonaise (**let op:** smaakmaker)
- 1 teentje knoflook, fijn geperst
- 5 blaadjes verse basilicum, fijngehakt
- 1 ansjovis, in stukjes gesneden
- 1 stukje Parmezaanse kaas. (Deze mag als uitzondering toegevoegd. Normaal pas vanaf fase 2A)

5: Avocadodressing

Ingrediënten:

- Sap van ½ limoen
- 1 tl groene tabasco
- 1 el magere kwark
- Scheutje witte wijnazijn
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

6: Pestodressing

Ingrediënten:

- 15 basilicumblaadjes, fijngemalen met olijfolie en een teentje knoflook in de blender of keukenmachine
- 1 el mayonaise (**let op:** smaakmaker)
- 3 tl dijon mosterd
- Scheutje sap van zure augurken
- 2 druppeltjes vloeibare zoetstof
- Peper en zout