

Natuurlijk is het gemakkelijk om een potje kruiden te kopen bij de super, leuker is het nog om zelf deze kruiden te maken. Op de vele markten in het buitenland kan je heel veel kruiden krijgen tegen een relatief laag bedrag. Minstens 1 jaar houdbaar en dat is genoeg, want volgende jaar ga je gewoon weer ergens anders lekkere kruiden halen.



Kruiden op een markt in de Ardèche - Frankrijk

De kruidenmengsel zijn genoeg voor ongeveer 500 gram vlees (gehakt) - kip - vis - patat of andere vleessoorten.

Gehaktkruiden.

- 1 theelepel zout
- 2 theelepels nootmuskaat.
- 2 theelepels witte peper
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel uienpoeder
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder

Kipkruiden

- 1 theelepel zout
- 1 theelepel uienpoeder
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1/4 theelepel koriander
- 3/4 theelepel knoflookpoeder
- 1/2 theelepel zwarte peper
- 3/4 theelepel tijm

- 1/4 theelepel chilipoeder

Viskruiden

- 2 eetlepels peterselie
- 1/2 theelepel zout
- 1/2 theelepel zwarte peper
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- snufje cayennepeper
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel nootmuskaat

Patatkruiden

- 1 theelepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel zoete paprikapoeder
- 1/4 theelepel cayennepeper
- 1/4 theelepel knoflookpoeder
- 1/2 theelepel kerriepoeder
- snufje zwarte peper
- snufje zout

5 Spices

- 2 theelepels Szechuan peper of zwarte peper
- 8 stuks steranijs
- 1 theelepel venkelzaad
- 1/2 theelepel kruidnagelpoeder
- 1 eetlepel kaneelpoeder

Italiaanse kruidenmix

- 4 theelepels basilicum
- 4 theelepels oregano
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- 1 theelepel peterselie
- Zout (naar smaak)
- Peper (naar smaak)

Taco kruidenmix

- 4 eetlepels gemalen komijn
- 2 eetlepels gerookte paprikapoeder
- 2 eetlepels gedroogde oregano
- 2 eetlepels uienpoeder
- 4 theelepels knoflookpoeder
- 1 theelepel gemalen cayennepeper

Griekse kruidenmix

- 2 eetlepels oregano

- 2 theelepels tijm
- 2 theelepels rozemarijn
- 1 eetlepel munt (gedroogd)
- 1 eetlepel basilicum
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel gedroogde citroenschil (of rasp van 1 citroen)

Kerriepoeder

- 2 eetlepels kurkuma
- 2 eetlepels gemalen koriander
- 2 eetlepels gemalen komijnzaad
- 1/2 theelepel chillies gemalen
- 1/2 theelepel kardemom gemalen
- 1/2 theelepel zwarte peper gemalen

Tip: Meng met kokosmelk en groenten voor een heerlijke curry of voeg toe aan een marinade voor gegrild vlees.