

DIEETMAYONAISE

Ingrediënten (500 g) :

250 ml olie (olijfolie, koolzaadolie,...)	1 koffielepel mosterd (12,5 g)
250 g plattekaas 0%	1 mespunt cayenne
1 eidooier	1 mespunt zout
	4 ml azijn

Bereiding

Neem een kom en voeg toe: de eidooier, de mosterd, het mespunt cayenne en het zout. Klop het geheel op met een garde of elektrische klopper en voeg geleidelijk aan de olie toe. Voeg halfweg de azijn toe en klop verder.

Om af te ronden meng je 250 g plattekaas 0% onder de mayonaise.

Variaties

Gebruik onderstaande richtlijnen om zelf je eigen variaties te maken.

Looksaus: dieetmayonaise + 2 g sambal + 1 g lookpoeder

Cocktail: dieetmayonaise + 30 g ketchup

Béarnaise: dieetmayonaise + 7,5 g dragon + 20 ml azijn + 1 capsule saffraan

Tartaar: dieetmayonaise + 1 augurk + bieslook + 20 ml azijn

DIEETVINAIGRETTE

Ingrediënten (500 g.) :

350 g dieetmayonaise (zie hierboven)
½ blokje kippebouillon
25 ml azijn

Bereiding

Breng 150 ml water aan de kook met een half blokje kippenbouillon en laat afkoelen.

Neem 350 g van de dieetmayonaise (zie hierboven) en voeg 25 ml azijn toe.

Meng tot een homogeen geheel.

Voeg nu de kippenbouillon geleidelijk toe en meng opnieuw tot een homogeen geheel.

Variaties

Gebruik onderstaande richtlijnen om zelf je eigen variaties te maken.

Dragon: 10 ml azijn + 7,5 g dragon (gedroogd, vers, diepgevroren)

Provençaals: oregano + gehakte paprika + bieslook

Richtlijn binnen het Kyalin-dieet:

max. 1 eetlepel dieetmayonaise per dag ter vervanging van 1 eetlepel olijfolie

max. 3 eetlepels dieetmayonaise per dag ter vervanging van 1 eetlepel olijfolie

