

Ingrediënten en Recept

Ingrediënten (4 personen)

5 blaadjes basilicum
 170 g Griekse yoghurt
 2 eetl. geraspte parmezaan
 1/2 koffiel. paprikapoeder
 1 mespunt cayennepeper
 peper en zout

Bereiding (5 min.)

1 Snij de basilicumblaadjes in fijne reepjes.

2 Meng de yoghurt, de parmezaan, het basilicum, het paprikapoeder en de cayennepeper onder elkaar. Kruid met peper en zout.

► Serveer bij gegrilde kip, varkensvlees of geroosterde groenten.

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	73 kcal	Vetten	5,7 g
Eiwitten	3,5 g	Koolhydraten	1,9 g



Bron 29/04/2018



Colruyt - reclamefolder



19/04-02/05/2017

Pagina: 24

Op Internet

<https://www.colruyt.be/nl/recept/fris-yoghurtsausje-met-basilicum>

Fris yoghurtsausje met basilicum

101 [Bijgerecht](#) [Saus](#) [Vegetarisch](#) [Barbecue](#) 4 personen minder dan 30 min.

Ingrediënten

5 blaadjes basilicum (vers)
170 g Griekse yoghurt
2 eetl. geraspte parmezaan
0.5 koffiel. paprikapoeder
1 mespunt cayennepeper
peper en zout

Voedingswaarde per persoon

Energie	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
73 kcal	1.9 g	3.5 g	5.7 g

Bereiding 5 min.

- 1 Snij de basilicumblaadjes in fijne reepjes.
- 2 Meng de yoghurt, de parmezaan, het basilicum, het paprikapoeder en de cayennepeper onder elkaar. Kruid met peper en zout.

Tip

Serveer bij gegrilde kip, varkensvlees of geroosterde groenten.

Fotos

