



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



TARTAARSAUS



Ingrediënten:

- 4 eieren
- 500 ml hennepolie
- 1 eetlepel azijn
- peper en zout
- 500 g Skyr natuur
- sjalot
- peterselie
- bieslook
- dragon
- mini augurken in 't zuur
- zilveruitjes in 't zuur
- kappertjes
- peper en zout



Bereidingswijze:

- Zorg ervoor dat alle benodigdheden op kamertemperatuur zijn.
- Doe het hele ei, peper en zout in een mengbeker.
- Laat de mixer draaien op de bodem en voeg stilaan olie toe.
- Hef de mixer nu en dan op zodat de mayonaise geleidelijk dikker wordt.
- Voeg ten slotte azijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de Skyr toe en roer handmatig tot een gladde massa.
- Was de kruiden (peterselie, bieslook en dragon), hak ze fijn evenals de sjalot en voeg ze toe aan de dressing.
- Pel 3 hardgekookte eieren, plet ze fijn met een vork en voeg eveneens toe.
- Hak de augurken, zilveruitjes en kappertjes in kleine stukken en voeg ook deze toe aan de dressing.
- Kruid ten slotte met peper en zout.
- Deze saus is lekker bij biefsteak met ovenfrietjes en een rauwkostslaasje of bij zalm.
-