



## Zelfgemaakte Tapenade

Tussendoortje



## Zelfgemaakte Tapenade

Ben je op zoek naar een gezond en smaakvol tussendoortje? Met deze supersimpele tapenade zet je binnen no-time een heerlijk smeersel op tafel. Perfect voor op een cracker, een stukje stokbrood of als dip bij groenten.

Dit recept is zo eenvoudig dat iedereen het kan maken. Je doet alle ingrediënten in de blender, maalt het tot een grove structuur (maar niet té fijn) en voegt een beetje olijfolie toe. That's it!

Wat je dan krijgt? Een heerlijke, zelfgemaakte tapenade boordevol smaak! Dit is onze favoriete versie, maar je kunt er eindeloos mee variëren. Voeg bijvoorbeeld verse kruiden, geroosterde noten of extra kaas toe voor een unieke twist. Laat je creativiteit los!

### Hoe eet je tapenade?

Je kunt tapenade op verschillende manieren eten. Smeer het op een cracker, broodje of rijstwafel voor een snelle en smaakvolle snack. Gebruik het als dip voor rauwkost, toast of grissini. Roer een lepel tapenade door je pasta of salade om extra diepte en smaak toe te voegen. Ook op een sandwich of wrap zorgt het voor een heerlijke mediterrane twist. Daarnaast is tapenade een perfecte aanvulling op een borrelplank, gecombineerd met kaas, olijven en charcuterie. Kortom, een veelzijdig smeersel dat in veel gerechten tot zijn recht komt!

### Hoe bewaar je de verse tapenade?

- **In de koelkast:** Doe de tapenade in een schoon potje en giet er een dun laagje olijfolie overheen. Zo blijft het ongeveer een week goed.
- **In de vriezer:** Wil je het langer bewaren? Vries de tapenade in! Houd er wel rekening mee dat de structuur iets verandert. Gebruik het na ontdooien bijvoorbeeld als basis voor pastasaus.

? **Zin in nog meer smaak?** Bekijk ook ons recept voor [zelfgemaakte groene pesto](#)

Heb jij een geweldige tapenade-variant bedacht? **Deel 'm met ons! We zijn benieuwd naar jouw creatie.**

## ingrediënten

100 gram semi-gedroogde  
tomaatjes

50 gram pijnboompitten

50 gram oude kaas of  
Parmezaanse kaas (vers  
geraspt)

2 teentjes knoflook  
(uitgeperst)

goede kwaliteit olijfolie (naar  
smaak)

peper en zout (optioneel)

## bereidingswijze

1. Rooster de pijnboompitten kort in een droge pan tot ze goudbruin zijn. Dit geeft extra smaak.
2. Doe de tomaatjes, pijnboompitten, kaas en knoflook in een keukenmachine of blender.
3. Mix kort tot een grove tapenade – niet te fijn, want een beetje structuur is juist lekker!
4. Voeg geleidelijk olijfolie toe tot je de gewenste smeuigheid hebt.
5. Breng eventueel op smaak met een beetje peper en zout.
6. Tip: Experimenteer met extra ingrediënten zoals verse kruiden (basilicum of oregano), geroosterde noten of een snufje chilivlokken voor extra pit!