

# INHOUD



## INLEIDING

<i>De onderdelen van een salade</i>	7
<i>Hoe bereid je een salade?</i>	8
<i>Zo bereid je granen en peulvruchten</i>	10
<i>Zo snijd je groenten</i>	11
<i>Bladeren, kruiden en bloemen</i>	12
<i>Bijzondere ingrediënten</i>	14

## GRANEN & PEULVRUCHTEN

<i>Graan, bietjes &amp; walnoten</i>	18
<i>Quinoa met chilipeper</i>	20
<i>Groene taboulé</i>	22
<i>Borlottibonen &amp; groene groenten</i>	24
<i>Bulgur met granaatappelpitten</i>	26
<i>Linzen, kersen &amp; rucola</i>	28
<i>Tomaten &amp; linzen</i>	30
<i>Mediterrane taboulé</i>	32
<i>Tonijn &amp; witte bonen</i>	34
<i>Pestoquinoa &amp; feta</i>	36
<i>Sobanoedels met misodressing</i>	38
<i>Salade met falafel</i>	40
<i>Bonen &amp; paprika's</i>	42

## VLEES, VIS & KAAS

<i>Superenergiek</i>	46
<i>Makreel &amp; zeekraal</i>	48
<i>Gamba's &amp; druiven</i>	50
<i>Californische salade</i>	52
<i>Caesarboerenkool</i>	54
<i>Tuinbonen, ricotta &amp; perziken</i>	56
<i>Frisée, gepocheerd ei &amp; dukkah</i>	58
<i>Mais &amp; radicchio</i>	60
<i>Krab, radijs &amp; venkel</i>	62
<i>Doperwtten, ham &amp; pecorino</i>	64
<i>Waldorfsalade met kip</i>	66
<i>Vijgen, parmaham &amp; burrata</i>	68

<i>Aubergine, hangop &amp; granaatappel</i>	<b>70</b>	<i>Florentijnse salade</i>	<b>140</b>
<i>Tropische garnalen</i>	<b>72</b>	<i>Radijs &amp; kruidenyoghurt</i>	<b>142</b>
<i>Bottarga, bleekselderij &amp; eieren</i>	<b>74</b>	<i>Komkommer &amp; wakame</i>	<b>144</b>
<i>Gerookte zalm &amp; spelt</i>	<b>76</b>	<i>Spruiten &amp; peer</i>	<b>146</b>
<i>Salade niçoise</i>	<b>79</b>		
<i>Nectarine &amp; lardo di Colonnata</i>	<b>80</b>	<b>DRESSINGS &amp; GARNERING</b>	
<i>Roquefort, peer, bleekselderij &amp; walnoten</i>	<b>82</b>	<i>Eenvoudige vinaigrette</i>	<b>150</b>
<i>Chorizo, paprika &amp; kikkererwten</i>	<b>84</b>	<i>Yoghurtsaus</i>	<b>152</b>
<i>Courgette &amp; geitenkaas</i>	<b>86</b>	<i>Thaise vinaigrette</i>	<b>154</b>
<i>Biet &amp; geitenkaas</i>	<b>88</b>	<i>Vinaigrette met specerijen</i>	<b>156</b>
<i>Eend, sinaasappel &amp; walnoten</i>	<b>90</b>	<i>Mayonaise</i>	<b>158</b>
<i>Radijs, doperwten &amp; ricotta</i>	<b>92</b>	<i>Yuzu</i>	<b>160</b>
<i>Salade caprese</i>	<b>94</b>	<i>Miso &amp; gember</i>	<b>162</b>
<i>Griekse salade</i>	<b>96</b>	<i>Ansjovis</i>	<b>164</b>
<i>Kreeft, truffel &amp; asperge</i>	<b>98</b>	<i>Limoen &amp; jalapeñopeper</i>	<b>166</b>
		<i>Pittige pindadressing</i>	<b>168</b>
<b>GROENTEN</b>		<i>Noten &amp; honing</i>	<b>170</b>
<i>Geheel groene salade</i>	<b>102</b>	<i>Croutons met kruiden</i>	<b>172</b>
<i>Avocado &amp; flespompoen</i>	<b>104</b>	<i>Pittige kikkererwten</i>	<b>174</b>
<i>Tomaat, spinazie &amp; framboos</i>	<b>106</b>	<i>Dukkah</i>	<b>176</b>
<i>Komkommer &amp; cashewnoten</i>	<b>108</b>	<i>Parmezaanse kaaskrullen</i>	<b>178</b>
<i>Venkel &amp; grapefruit</i>	<b>110</b>	<i>Muesli met tijm</i>	<b>180</b>
<i>Tomaat, ui &amp; paprika</i>	<b>112</b>	<i>Citruszout</i>	<b>182</b>
<i>Gemarineerde boerenkool</i>	<b>114</b>	<i>Knapperige sojapitten</i>	<b>184</b>
<i>Rodekool met komijnzaad</i>	<b>116</b>	<i>Knoflookcrumble</i>	<b>186</b>
<i>Taboulé van bloemkool</i>	<b>118</b>		
<i>Guacamole anders</i>	<b>120</b>	<b>REGISTER</b>	<b>188</b>
<i>Perzik, tomaat &amp; mozzarella</i>	<b>122</b>		
<i>Wortels &amp; pistachenoten</i>	<b>124</b>	<b>DANKWOORD</b>	<b>190</b>
<i>Watermeloen &amp; venkel</i>	<b>126</b>		
<i>Tomaten met balsamicoazijn</i>	<b>128</b>		
<i>Thaise salade met pittige pindadressing</i>	<b>130</b>		
<i>Geulde witlofschuitjes</i>	<b>132</b>		
<i>Kruiden, citrusvruchten &amp; pitten</i>	<b>134</b>		
<i>Broccoli, rozijnen &amp; ansjovis</i>	<b>136</b>		
<i>Boerenkool, tomaat &amp; kikkererwten</i>	<b>138</b>		

# INLEIDING

De salades in dit boek zijn niet alleen goed voor je gezondheid, maar ze zijn ook net zo creatief en spannend als welk gerecht dan ook.

Ze zijn niet moeilijk te bereiden, maar je moet de smaken wel goed op elkaar afstemmen om ze echt lekker te maken. Een salade wordt vaak rauw gegeten, dus moeten de ingrediënten van de best mogelijke kwaliteit zijn. Kies daarom bij voorkeur vruchten en groenten van het seizoen, omdat die smakelijker zijn. Combineer textuur en smaak voor een goede harmonie: een paar zachte, gedroogde vruchten en knapperige zaden of pitten kunnen het verschil maken! En maak ook werk van je dressing of saus. Ik heb niets tegen olie en azijn, maar een beetje meer originaliteit maakt de salade spannender. Eenvoudige, in kleine blokjes gesneden groenten kunnen een bijzonder gerecht worden door een dressing met Aziatische smaken. Talrijke variaties op sladressings en sauzen vind je achter in dit boek.



### **HOEVEELHEDEN**

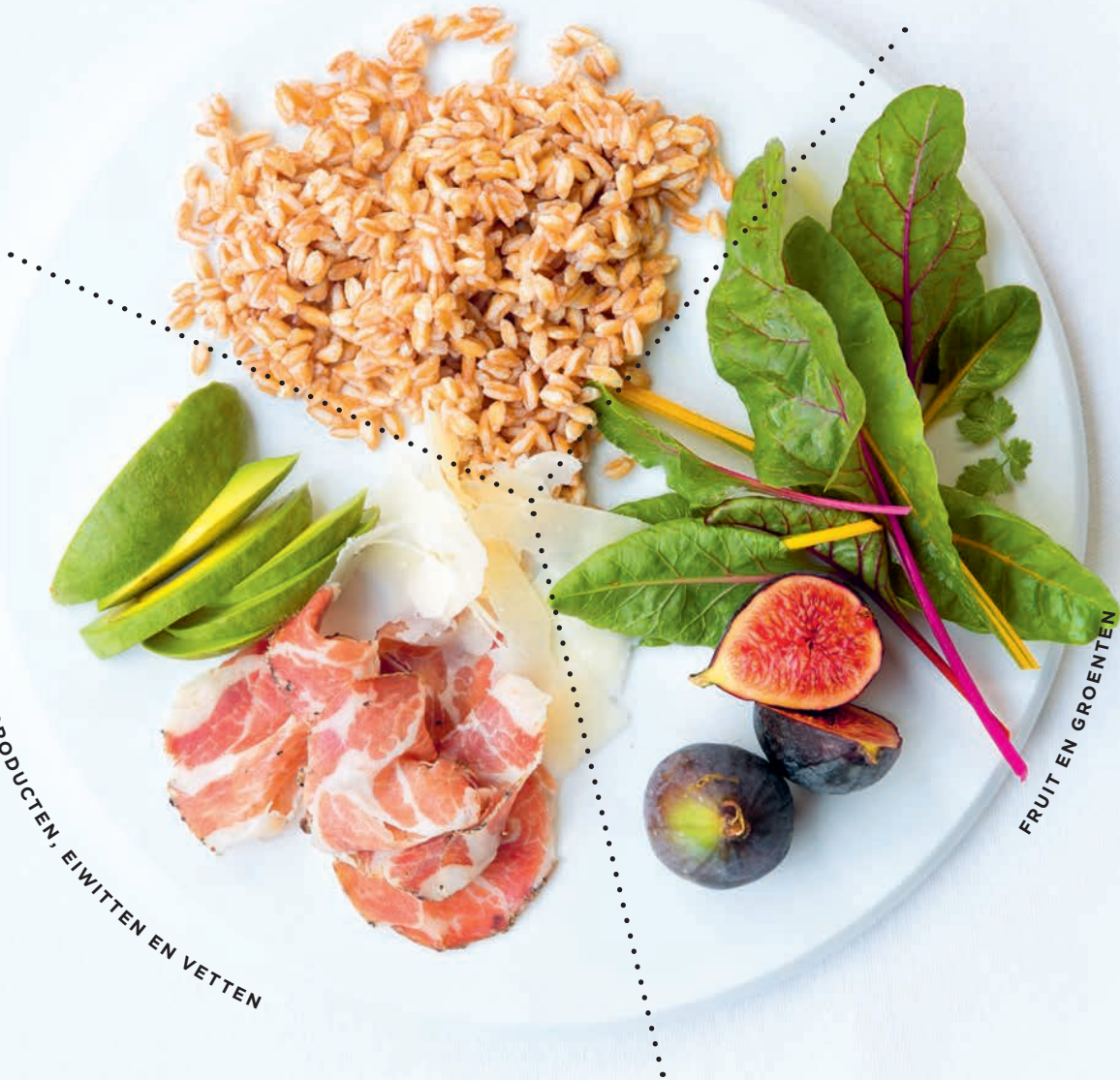
Het is soms lastig om de ingrediënten van een salade te doseren, proef dus steeds en pas de hoeveelheden aan je eigen smaak aan. Doe de dressing er in kleine hoeveelheden tegelijk bij, hussel de salade met je handen en stop zodra de ingrediënten net met de dressing bedekt zijn. Als een handje sla of kruiden jou niet voldoende lijkt, voeg dan meer toe. De recepten zijn slechts een leidraad. Sommige salades zijn geschikter als hoofdmaaltijd dan andere. Je kunt de hoeveelheden op je eigen trek afstemmen.

### **SEIZOENSAANDUIDING**

Voor de meeste recepten wordt een periode aangegeven waarin de gebruikte ingrediënten op hun best zijn, de meeste smaak hebben en het makkelijkst verkrijgbaar zijn.



GOEDE KOOLHYDRATEN



FRUIT EN GROENTEN

ZUIVELPRODUCTEN, EIWITTEN EN VETTEN

<i>Graan, bietjes &amp; walnoten</i> .....	<b>18</b>
<i>Quinoa met chilipeper</i> .....	<b>20</b>
<i>Groene taboulé</i> .....	<b>22</b>
<i>Borlottibonen &amp; groene groenten</i> .....	<b>24</b>
<i>Bulgur met granaatappelpitten</i> .....	<b>26</b>
<i>Linzen, kersen &amp; rucola</i> .....	<b>28</b>
<i>Tomaten &amp; linzen</i> .....	<b>30</b>
<i>Mediterrane taboulé</i> .....	<b>32</b>
<i>Tonijn &amp; witte bonen</i> .....	<b>34</b>
<i>Pestoquinoa &amp; feta</i> .....	<b>36</b>
<i>Sobanoedels met misodressing</i> .....	<b>38</b>
<i>Salade met falafel</i> .....	<b>40</b>
<i>Bonen &amp; paprika's</i> .....	<b>42</b>



# **GRANEN & PEULVRUCHTEN**

Granen en peulvruchten zijn uitstekende eiwitbronnen met een laag vetgehalte. Door de aanwezigheid van deze ingrediënten wordt een lichte salade voedzamer. In al onze recepten zijn de granen en peulvruchten gekookt. Dus zijn er voorbereiding en tijd om af te koelen nodig, voordat je aan het feitelijke bereiden van de salade toekomt. Wees niet zuinig met kruiden en specerijen, want granen en peulvruchten hebben de neiging smaken helemaal in zich op te nemen.

## GRAAN, BIETJES & WALNOTEN



18

*voor 2-4 personen*

50 ml eenvoudige vinaigrette (p. 150)

1 theelepel balsamicoazijn

2 theelepels geraspte citroenschil

250 g graan, gekookt, bijvoorbeeld spelt of parelgort, afgespoeld en uitgelekt

1 bosje waterkers (ongeveer 85 g), zonder de allerdikste steeltjes

2 kleine rode bietjes (ongeveer 200 g), geschild en geraspt

zout & peper

60 g walnoten, geroosterd en grofgehakt





*werkwijze*

Doe 2 eetlepels vinaigrette in een kom en meng deze met de balsamicoazijn en de citroenrasp. Voeg de spelt of parelgort en de waterkers toe, en meng om de dressing te verdelen. Doe de biet er voorzichtig bij, en voeg zout en peper naar smaak toe. Druppel er zo nodig nog wat dressing over. Strooi de gehakte walnoten over de salade en serveer meteen.

## SALADE EASY

*Simpele salades voor ieders smaak. Met radicchio, rucola, Romeinse sla, tomaten, artisjokken, paprika, komkommer, garnalen, kip, mozzarella, linzen, granen en nog veel meer.*



**63 RECEPTEN**  
*In 5 minuten klaar!*

[www.becht-boeken.nl](http://www.becht-boeken.nl)

