



SALADES

voor de lunchbox



Klaar in
5 minuten!

Alexander Hart

DELTAS



INHOUD



4	INLEIDING
5	INGREDIËNTEN
9	KLASSIEKERS EN NIEUWE KLASSIEKERS
33	GROENTEN
47	BONEN EN PEULVRUCHTEN
63	GRANEN EN ZADEN
79	NOEDELS EN COURGETTI
92	REGISTER

INLEIDING



Tijdens de werkweek is elk vrij moment kostbaar. 's Avonds een lunch klaarmaken voor de volgende werkdag staat dan ook vaak onder aan je prioriteitenlijstje, en 's morgens heb je dan weer geen tijd omdat je haastig de deur uitgaat. De kans bestaat dat je iedere dag ergens een kant-en-klare lunch koopt, die bijna nooit gezond of de prijs waard is. Als dit je bekend in de oren klinkt, is het misschien tijd om zelf je lunch te maken. Het goede nieuws? Dat hoeft helemaal geen vervelend klusje te zijn.

De snelle salades in dit boek zijn ontworpen om 's morgens in een mum van tijd te worden gemaakt en blijven knapperig en vers tot de lunch. Het belangrijkste is dat je de dressing apart houdt, waardoor de verse knapperigheid behouden blijft. Slappe salades zijn niet lekker, dus kies een lunchbox met een speciaal bakje voor de dressing of gebruik een klein potje met schroefdeksel.

De recepten in dit boek bieden je het hele jaar door lekkere lunchideeën. De meeste salades maak je met verse ingrediënten binnen 5 minuten, of je tovert de restjes van de vorige avond om tot een gezonde en lekkere lunch. Hoe dan ook, deze eenvoudige sala-

des zullen lekkerder en voedzamer zijn dan een kant-en-klare gekochte lunch.

Maar nog beter, dit boek zit vol recepten met low-carb en volkoren ingrediënten die zijn opgebouwd rond een centraal eiwit en veel verse producten en daarom zal je na de lunch verzadigd en herboren weer achter je bureau plaatsnemen.

De hoofdstukken verdelen de recepten in vijf handige categorieën: klassiekers en nieuwe klassiekers, groenten, bonen en peulvruchten, granen en zaden en tot slot noedels en courgetti. Als je lunchinspiratie is uitgeput, ga je gewoon naar het hoofdstuk met je favoriete soort salade en zoek je iets om voor morgen klaar te maken. Met de aangegeven hoeveelheden maak je 1 portie.

Nog één ding. Probeer zo mogelijk niet te lunchen achter je bureau. Er is één energieboost die een salade je nooit kan geven: frisse lucht. Misschien heb je maar 20 minuten, maar neem dan als het weer het toelaat de tijd om even naar buiten te gaan en een rustig plekje op te zoeken om te eten en het liefst nog een wandelingetje te maken. Maak van je lunchmoment echt een onderbreking en niet een taak die je moet uitvoeren tussen het beantwoorden van e-mails. Het is immers een pauze.

INGREDIËNTEN



Hieronder vind je enkele opmerkingen over sommige ingrediënten die in dit boek worden gebruikt, samen met wat tips en trucs om de bereidingstijd nog korter te maken.

BIETEN

Gekookte bieten zijn in iedere supermarkt te vinden, meestal vacuümverpakt maar je vindt ook potten met bieten in schijven, sticks of zoetzuur. Meng ze en gebruik ook gele of gestreepte bieten als ze verkrijgbaar zijn.

DRESSING

Voor de meeste recepten in dit boek wordt de dressing apart gehouden zodat je die pas vlak voordat je de salade gaat eten erover kan gieten. Je kan jezelf 's morgens nog meer tijd besparen als je de dressing de avond ervoor maakt en het potje in de koelkast zet – je kan zelfs van tevoren dressing voor de hele week maken.

GEHAKTE KNOFLOOK EN GEMBER

Verkrijgbaar in potjes – of tubes (meestal als ‘pasta’) – in de supermarkt. Ze zijn een echt tijdbesparend wonder. Je kan ze ook zelf maken; maal een behoorlijke portie knoflook of verse gember in de keukenmachine met een beetje water, zout en een

druppeltje olie. Dit blijft in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast maximaal 2 weken en in de vriezer 2 maanden goed.

GEKOOKTE KIP

In stukjes gescheurde of gesneden gekookte kip is ook verkrijgbaar in de supermarkt. Je kan ook een hele gegaarde kip kopen (of bereid die zelf), het vlees in stukjes scheuren of snijden en maximaal 4 dagen bewaren in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast. Een andere gezonde optie (als je daarvoor tijd hebt) is een paar kipfilets pocheren en die in de loop van de week gebruiken.

GEROOSTERDE NOTEN EN ZADEN

Rooster noten en zaden van tevoren, laat ze afkoelen en bewaar ze maximaal 1 maand in een luchtdicht afgesloten bakje in de keukenkast.

GRANAATAPPEL

De recepten vragen voor het gemak om granaatappelpitjes uit de diepvries, maar je kan ook verse pitjes gebruiken als je die hebt. Haal om tijd te besparen de pitjes van tevoren uit de granaatappel en bewaar ze maximaal 3 dagen in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast.

**KLASSIEKERS
EN NIEUWE
KLASSIEKERS**



CAPRESE

Verwen jezelf voor deze salade met goede kwaliteit verse buffelmozzarella of gebruik, voor een eenvoudiger optie, hapklare miniballetjes mozzarella.



1 bol buffelmozzarella, in grove stukjes
gescheurd

een handvol basilicumblaadjes, in
groe stukjes gescheurd

een handvol rode en gele
cherrytomaatjes, doormidden
gesneden

een handvol rucola

BALSAMICODRESSING

1 el balsamicoazijn

2 el extra vergine olijfolie

zout en versgemalen zwarte peper,
naar smaak

- 1** Vermeng de ingrediënten voor de salade en schep ze in de lunchbox.
- 2** Vermeng de ingrediënten voor de dressing in een klein potje of bakje met schroefdeksel.
- 3** Giet vlak voordat je de salade gaat eten de dressing erover en vermeng alles goed.

