



INHOUD

INLEIDING	4
KLASSIEKERS	8
NATUURLIJK EN SNEL	42
LUNCHTROMMEL	82
VOOR VRIENDEN	124
VOOR FAMILIE	170
KROKANTE EXTRAATJES	214
DRESSINGS	216
REGISTER	220
DANKWOORD	224

INLEIDING

.....
Dit boek hebben we met heel veel plezier geschreven. We begonnen Leon om goed eten voor iedereen mogelijk te maken door natuurlijk fastfood te leveren en onze recepten en ideeën te delen via boeken als dit.
.....

LEON STOELT OP VIJF 'PRINCIPES':

.....

1.

HET ETEN MOET HEERLIJK SMAKEN.

2.

**HET MOET ZEER GOED
VOOR U ZIJN.**

3.

**U MOET ZICH NA AFLOOP
GOED VOELEN.**

4.

HET MOET DE PLANEET SPAREN.

5.

HET MOET BETAALBAAR ZIJN.

Salades zijn een geweldige manier om hieraan te voldoen. We zien groenten lekker klaarmaken als een van onze belangrijkste taken.

De recepten in dit boek zijn zo samengesteld dat ze goed zijn voor u én onze planeet. Ons lichaam heeft behoeften (nee, niet die) en het grote lichaam aarde heeft die ook, maar die worden soms ernstig verwaarloosd. Groenten komen tegemoet aan beide.

NET ALS KINDEREN ZIJN GROENTEN ONZE TOEKOMST.

Groenten leveren ons natuurlijke energie. Ze bevatten de vezels, antioxidanten en andere voedingsstoffen die we nodig hebben, en maken en houden onze darmen gezond. En de olijfolie die u over uw salade sprenkelt, voorziet u van het gezonde vet dat u nodig heeft om goed te functioneren en u goed te voelen, ongeacht uw metabolisme.

Waarom 'happy salads'? Omdat deze salades er happy uitzien. Omdat ze staan voor vrolijke gelegenheden. Omdat u er dol op zult zijn. Omdat u zich naderhand goed zult voelen, gezond en energiek als u ze vaak eet. Wij worden er blij van, en u waarschijnlijk ook.

We wilden een saladekookboek maken dat u zou meenemen naar een onbewoond eiland. Het enige wat u ooit nodig zult hebben. Elk recept op zich is een hoofdgerecht. Klassiekers. Leon-klassiekers. En een heleboel splinternieuwe.

HET BOEK

HET BOEK BESTAAT UIT VIJF DELEN.

1. KLASSIEKERS: dit zijn salades die u kent, lekker vindt en altijd al heeft willen maken. In deze Leon-versie zijn het geen strikte klassiekers, maar ze zullen u beslist nostalgisch maken en u zult ze niet kunnen weerstaan.

2. NATUURLIJK EN SNEL: de salades in dit deel vergen maximaal 20 minuten bereidingstijd. Of u ze nu snel maakt of op uw gemak, ze smaken fantastisch en verzadigen goed.

3. LUNCHTROMMEL: deze recepten zijn voor één persoon en bedoeld om er rustig van te genieten. Hoog tijd dat u uw lunchpauze terugpakt. Deze salades kunt u prima de avond tevoren voorbereiden en dan vlak voor u gaat eten aanmaken.

4. VOEDSEL VOOR VRIENDEN: deze recepten zien we als gerechten voor een etentje. Het zijn bijzondere salades, waarvan iedereen zegt: 'Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?' Het geheim? Ze zijn niet echt moeilijk om te maken, u heeft er alleen een paar speciale ingrediënten voor nodig.

5. VOEDSEL VOOR FAMILIE: dit zijn gerechten voor 's avonds met het gezin, een uitgebreide lunch of een picknick. Grote salades die iedereen lust.

VERKLARING

TV	GF	ZV	V	VE
TARWEVRIJ	GLUTENVRIJ	ZUIVELVRIJ	VEGETARISCH	VEGANIS- TISCH

ZO MAAKT U DE LEKKERSTE SALADES: SMAAK, TEXTUUR EN STRUCTUUR

Door de vele mogelijke ingrediënten en talloze manieren van serveren (warm, koud, in een pot of aan een spies) zijn salades ideaal om te experimenteren en creatief te zijn. De eerste salade die opdook na even zoeken op Pinterest was een Snickers-appelsalade met karamel. Hieruit blijkt wel dat een salade is wat u ervan maakt. Houd bij het samenstellen van een salade wel de volgende drie punten in gedachten.

SMAAK: wat u ook bereidt, de smaken moeten goed in balans zijn, en dat geldt zeker voor salades. Het is belangrijk dat u tijdens de bereiding uw dressing en ingrediënten proeft. Uw instinct zal u zeggen wat goed is en of u meer smaakgevers moet toevoegen.

TEXTUUR: het is cruciaal de salade te zien als een geheel. Probeer verschillende texturen op te nemen, van krokant tot glad.

STRUCTUUR: gebruikt u verschillende gare groenten in uw salade, probeer dan te variëren met de bereidingstechnieken. Combineer bijvoorbeeld gegrilde, geroosterde, gestoomde en rauwe groenten. Denk ook na over de presentatie (we eten allemaal met onze ogen) en de snijtechnieken die u toepast; die kunnen het aanzicht van een salade verfraaien.

DIT ZIJN DE ENIGE SALADERECEPTEN DIE U HOEFT TE KENNEN. ZE ZIJN VOOR MENSEN DIE AL HOUDEN VAN SALADES EN VOOR MENSEN DIE DAT SNEL GAAN DOEN.



MELOEN MET RUCOLA

VOOR 2 PERSONEN
VOORBEREIDING: 5 MIN.
TV • GV • ZV

½ kanteloep
4-6 plakjes prosciutto
handvol rucola
olijfolie
ongekookte jonge doperwten of
tuinbonen (naar keuze)

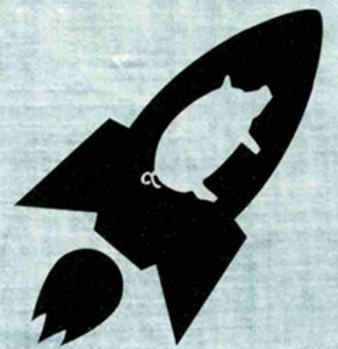
Dit is de perfecte combinatie van zout, peperachtig en fris.

Schil de meloen en schaf het vruchtvlees met een dunschiller in smalle repen. Scheur de prosciutto in repen en schik ze op een serveerschaal met de meloen. Hussel voorzichtig de rucola erdoor.

Servere de salade besprenkeld met olijfolie en desgewenst bestrooid met doperwten of tuinbonen.

TIP

Voor een traditionelere versie serveert u de meloen in partjes.



TEMPÉ & GEROOSTERDE TORTILLA

VOOR 2 PERSONEN

VOORBEREIDING: 15 MIN. • BEREIDING: 10 MIN.

ZV • V • VE

1 el kokosolie
60 g tempé, gehakt
120 g zwarte bonen, uitgelekt
100 g gekookte edamame
1 gekookte maiskolf, korrels verwijderd
½ avocado, gehakt
½ oranje of rode paprika, gehakt
2 maistortilla's
zout en versgemalen zwarte peper

DRESSING:

3 el olijfolie
1 el limoensap
1 rode chilipeper, gehakt
1 teentje knoflook, gekneusd
2 el gehakte koriander

Tempé, gefermenteerde soja, is een voedzaam, eiwitrijk basisproduct dat goed is voor uw spijsvertering. Het neemt erg goed smaken op en vormt een welkome afwisseling als u eens iets anders wilt dan tofoe.

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Meng in een grote kom alle ingrediënten voor de salade behalve de tortilla's.

Snijd de tortilla's in dunne repen. Rooster deze circa 10 minuten in de oven, tot ze goudbruin en krokant zijn. Haal ze uit de oven en zet opzij.

Meng, terwijl de tortilla's in de oven staan, de ingrediënten voor de dressing en hussel de salade erdoor. Breng die op smaak met zout en peper en leg de krokante tortillarepen erop.

TIP

Kook verse mais 10 minuten en snijd dan de korrels van de kolf. U kunt ook suikermis uit blik of uit de diepvries gebruiken. Voor warme tempé doet u die samen met de tortilla's in de oven.



DRESSINGS

LEONS HONING EN MOSTERD

TV • GV • ZV • V

- 5 el **olijfolie**
- 2 el **ciderazijn**
- 2 tl **honing**
- 2 tl **grove mosterd**
- 1 tl **dijonmosterd**

GEMARINEERDE RODE UIEN

TV • GV • ZV • V • VE

- 2 **rode uien**, in dunne ringen of gehakt
- 2 tl **bruine basterdsuiker**
- 1 el **goede rodewijn-** of **balsamicoazijn**
- flinke snuf **zout**

1. Meng de uien met de suiker en azijn en het zout.
2. Laat afgedekt 20 minuten tot een paar uur marinieren bij kamertemperatuur.

CHILIEPER-PETERSELIE-KNOFLOOK-DRESSING

TV • GV • ZV • V • VE

- 2 teentjes **knoflook**, gekneusd
- 2 **rode chilipepers**, gehakt
- 2 el gehakte **bladpeterselie**
- sap van ½ **citroen**
- 3 el **olijfolie**
- zout** en **versgemalen zwarte peper**

BLAUWEKAASDRESSING

TV • GV • V

- 100 g **blauwe kaas**, verkruid
- 50 ml **zure room**
- 50 ml **karnemelk**
- 1 el **rodewijnazijn**
- ½ teentje **knoflook**, gekneusd
- 1 tl **ahornsiroop**

1. Klop de blauwe kaas door de zure room en de karnemelk. Voeg de overige ingrediënten toe plus zout en peper naar smaak.
2. Verdun de dressing met water tot de gewenste consistentie. Gebruik als dressing of dipsaus.

MAYONAISE

TV • GV • ZV • V

- 1 **ei**
- 1 tl **dijonmosterd**
- 1 dl **koolzaadolie**
- 1 dl **olijfolie**
- citroensap**, naar smaak

1. Leg het ei 2 minuten in kokend water.
2. Breek het ei direct in een keukenmachine en schraap al het gekookte eiwit uit de schaal. Klop met de mosterd en voeg langzaam beide soorten olie toe tot u een dikke emulsie heeft.
3. Voeg citroensap toe naar smaak.

KNOFLOOKMAYONAISE:

- 3 el **mayonaise**.
- Kneus een teentje **knoflook** met wat **zout** tot een gladde pasta en roer die door 3 eetlepels **mayonaise**.

MOSTERDMAYONAISE:

- Voeg van elk 1 theelepel **Engelse, grove** en **dijonmosterd** toe aan 3 eetlepels **mayonaise**.