

## COLOFON

---

Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: Mega Salads

© Bauer Media Pty Limited 2019

Uitgever: Sally Eagle

Manager: Stephanie Kistner

Redacteur: Sophia Young

Ontwerp: Hannah Blackmore

Fotografie: John Paul Urizar

Stylist: Sophia Young

Oorspronkelijk uitgegeven in 2019 door Bauer Media Books, een onderdeel van Bauer Media Pty Ltd.

© 2022 De Lantaarn b.v., Ede

Vertaling: Ingrid Hadders/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal

Opmaak: Fenatic

Foto blz 154: Shutterstock

ISBN 978-94-6354-700-0

NUR 440

[www.lantaarnpublishers.nl](http://www.lantaarnpublishers.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## INHOUD

---

*Bowl 6*

*Bord 40*

*Bijgerecht 104*

*Dressings 154*

*Woordenlijst 172*

*Register 174*





## BOWL

---

*Kleurrijke, knapperige groenten en iets krokants als topping. Pak je lievelingskom en maak een van deze heerlijke salades voor jezelf.*



## BONEN-KOKOSSALADE

(VOOR)BEREIDING 25 MINUTEN VOOR 4 PERSONEN

35 g zonnebloempitten

1 el sesamzaad

2 tl komijnzaad

2 tl bruin mosterdzaad

2 tl fijn geraspte verse gember

1 kleine teen knoflook, geperst

½ tl garam masala

2 el citroensap

2 el olijfolie

300 g sperziebonen, afgehaald

300 g boterbonen (gele sperziebonen), afgehaald

200 g sugarsnaps

2 sjalotten, in dunne ringen

200 g kerstomaten in verschillende kleuren, gehalveerd

50 g verse jonge veldzuring

2 el geschaafd kokos

**1** Rooster de diverse pitten en zaden in een kleine koekenpan op vrij laag vuur. Roer voortdurend tot ze lichtbruin zijn. Neem ze uit de pan.

**2** Meng voor de dressing in een grote kom de gember, knoflook, garam masala, het citroensap en de olijfolie; voeg naar smaak zout en peper toe.

**3** Kook de groene en gele sperziebonen in een grote pan met kokend gezouten water in 3 minuten beetgaar. Schep ze met een schuimspaan uit de pan. Doe de sugarsnaps in het kokende water en kook ze 3 minuten. Laat ze uitlekken.

**4** Doe de sperziebonen en sugarsnaps in de kom met de dressing. Voeg de helft van de geroosterde pitten en zaden met de sjalot, tomaat, zuring en het kokos toe. Hussel de ingrediënten voorzichtig door elkaar. Bestrooi de salade met de rest van de pitten en zaden.

**serveersuggestie** Maak twee keer zoveel dressing en gebruik de helft als marinade voor lamskoteletten of -karbonades. Bereid ze op de barbecue en serveer ze met een salade.





## PROSCIUTTO-GROENTESALADE

(VOOR)BEREIDING 50 MINUTEN (+ KOELEN) VOOR 6 PERSONEN

200 g jonge rode bieten

225 g jonge wortels, geschraapt

100 g lente-ui, bijgesneden, in de lengte  
gehalveerd

170 g snackpaprika's, gehalveerd, zaden en  
zaadlijsten verwijderd

1 el extra vergine olijfolie

200 g groene asperges, bijgesneden, in de lengte  
gehalveerd

150 g sugarsnaps, afgehaald

125 g rucola

140 g radijsjes, in dunne plakjes

120 g prosciutto, in plakken

50 g walnoten, geroosterd

180 g gemarineerde feta, uitgelekt, verkruimeld

125 ml kant-en-klare honing-mosterdvinaigrette

1 Verwarm de oven voor op 220 °C. Vet een grote bakplaat in met olie.

2 Snijd de steeltjes en de uiteinden van de bieten; was ze. Snijd grotere exemplaren doormidden. Wikkel de bieten in aluminiumfolie. Leg ze op een tweede, niet-ingevette bakplaat en rooster ze 10 minuten in de oven.

3 Doe de wortels, lente-ui, paprika en olie in een middelgrote kom; schep alles goed om. Schep deze groenten op de ingevette bakplaat en bestrooi ze met zout en peper. Rooster ze 20 minuten in de oven of tot alle groenten zacht zijn; laat de bieten ook in de oven. Neem groenten die gaar zijn uit de oven en leg de asperges op de bakplaat. Bak de asperges in 10 minuten zacht. Laat de bieten 10 minuten afkoelen en schil ze daarna.

4 Doe de sugarsnaps in een middelgrote hittebestendige kom en schenk er kokend water op. Laat ze zo 1 minuut staan en giet ze dan af. Dompel de sugarsnaps in een kom ijswater en laat ze uitlekken.

5 Verdeel de rucola over 6 kommen. Schep de geroosterde groenten, de radijsjes, sugarsnaps, prosciutto, walnoten en feta erop. Besprenkel de porties met vinaigrette en serveer ze.

**tip** Voor een vegetarische salade vervang je de prosciutto door in de pan gebakken halloumi.



bowl

## SUSHISALADE MET TOFOE IN SOJAGLAZUUR

(VOOR)BEREIDING 45 MINUTEN VOOR 4 PERSONEN

125 ml sojasaus  
75 g fijne tafelsuiker  
1½ el fijn geraspte verse gember  
80 ml rijstwijnazijn  
1 el sesamolie  
600 g tofoe, in repen van 1 cm  
2 el teriyakisaus  
450 g voorgekookte (magnetron-)zilervliesrijst  
180 g wortel, julienne gesneden (zie tip)  
130 g snackkomkommers, fijngehakt  
2 kleine avocado's, in partjes  
70 g ingelegde gember  
1 el sesamzaad, geroosterd

**1** Verwarm de oven voor op 220 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

**2** Doe de sojasaus, suiker, 1 el geraspte gember, 2 el azijn en de olie in een steelpan. Verwarm het mengsel al roerend 4 minuten op hoog vuur of tot het mengsel is ingedikt. Bewaar de helft van deze marinade in een kannetje.

**3** Leg de repen tofoe op de bakplaat en bestrijk ze met de rest van de marinade. Bak de tofoe 8 minuten in de oven of tot de repen goudbruin zijn en bijna volledig doorgewarmd.

**4** Meng ondertussen in een middelgrote kom de teriyakisaus met de resterende geraspte gember en de overgebleven azijn. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in de magnetron. Roer de rijst door de teriyakidressing in de kom.

**5** Verdeel het rijstmengsel over de kommen. Schep de wortel, komkommer, tofoe, avocado en ingelegde gember erop. Besprenkel met de bewaarde marinade en bestrooi met het sesamzaad.

**tip** Gebruik een juliennesnijder of een mandoline om de wortel in dunne reepjes te snijden. Een juliennesnijder ziet eruit als een dunschiller, maar heeft een gekarteld mes. Je koopt hem bij de betere kookwinkel en de Aziatische winkel.

