

100 HEERLIJKE SALADES

met kaas

nieuwe, verrassende recepten,
die bij allerlei gelegenheden de
feestelijke sfeer zeker zullen verhogen



Inhoud

6	Sla en salades
10	Garneren
12	Groensels voor de sla
15	Kruiden voor salades
18	Smaakmakers
22	De slabak, het bestek en andere keukenhulpen
24	Dressings of slasauzen
32	Salades met groenten
66	Salades met peulvruchten
72	Aardappelsalades
78	Rijtsalades
82	Salades met macaroni en spaghetti
86	Vissalades
90	Vleessalades
100	Salades met kip of kalkoen
106	Salades met vruchten
117	Register

© 1982. Het Nederlands
Zuivelbureau
Cort van der Lindenstraat 7
Postbus 30
2280 AA Rijswijk - ZH
Telefoon 070 - 98 55 50

Receptuur
Afdeling
Voedingsvoorlichting
van Het Nederlands
Zuivelbureau

Redactionele productie
Inside Books bv

Vormgeving
Heidi Franke

Fotografie
Henk van der Heijden
fotostudio

**Culinaire realisatie van de
fotografie**
John G. Nijsen

Illustraties
Sandra Ireland

Zetterij
Layout-zetterij Damman bv

Druk
Drukkerij Meijer
Wormerveer bv

Voorwoord

Waarom dit boekje met recepten?

Omdat de salade met kaas steeds meer aan populariteit wint. In de zomer van 1981 heeft Het Nederlands Zuivelbureau dit gerecht op grote schaal geïntroduceerd. Zes maanden na het begin van deze campagne bleek het aantal Nederlanders, dat weleens een salade met kaas had gegeten, verdubbeld.

De vraag naar receptuur was zodanig dat besloten is een boekje te maken.

U kunt een keuze maken uit salades voor de lunch of voor de hoofdmaaltijd, salades met kaas als voorgerecht, geschikt als volledige maaltijd, in verschillende seizoenen en bij diverse gelegenheden: feestelijke buffetten, barbecues, gezellige avondjes of vakantie.

Alle recepten zijn bestemd voor 4 personen, tenzij anders is vermeld.

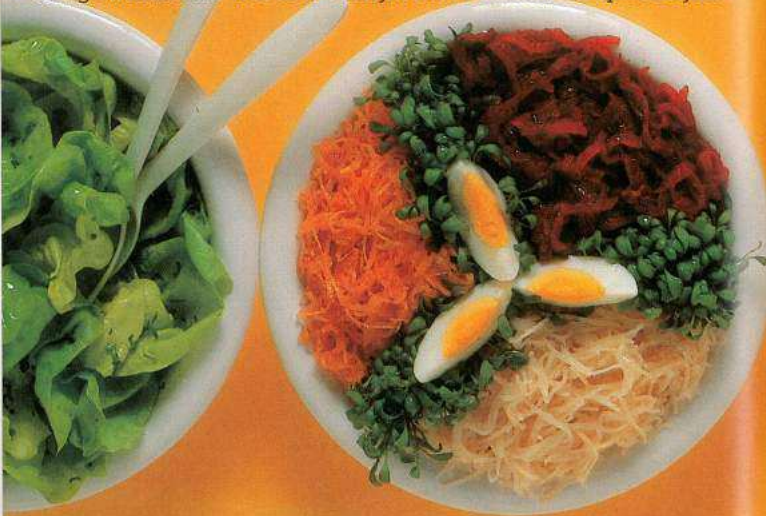
Het Nederlands Zuivelbureau

Sla en salades

Nederlanders hebben wel eens de neiging de zaken ingewikkelder te maken dan ze zijn. Zo spreken wij van sla, slaatjes en salades en wij bedoelen daarmee vrijwel hetzelfde. Het woord salade hebben wij overigens te danken aan de Romeinen.

Zij gebruikten de eetbare delen van planten die niet behoeften te worden gekookt en ze kruiden die eenvoudig met zout. Ze noemden dit herba salata. Zo'n eenvoudige sla werd gegeven voor de aanvang van het hoofdgerecht, om de mond te schonen en te verfrissen. Het heeft tot in de achttiende eeuw geduurd voor de verfijnde salade zijn intrede deed. Aan het Franse hof waren gespecialiseerde koks in dienst die zich uitsluitend bezighielden met het maken van salades en slasauzen. Wanneer een van hun creaties bij de koning bijzonder in de smaak viel kon zo'n kok zelfs een hoge onderscheiding te beurt vallen.

Door de grote Franse keukenmeesters van de negentiende eeuw werd er onderscheid gemaakt tussen enkelvoudige, gemengde en samengestelde salades. Deze verdeling wordt nog steeds in de meeste kookboeken aangehouden. Een enkelvoudige salade bestaat uit één enkele groentesoort, bijvoorbeeld kropsla, komkommer of bieten, aangemaakt met een slasaus of dressing. Zo'n slasaus kan een eenvoudige vinaigrette zijn – drie delen olijfolie op één deel wijnazijn met zout en peper – die naar eigen keuze desgewenst kan worden verrijkt met kruiden en specerijen

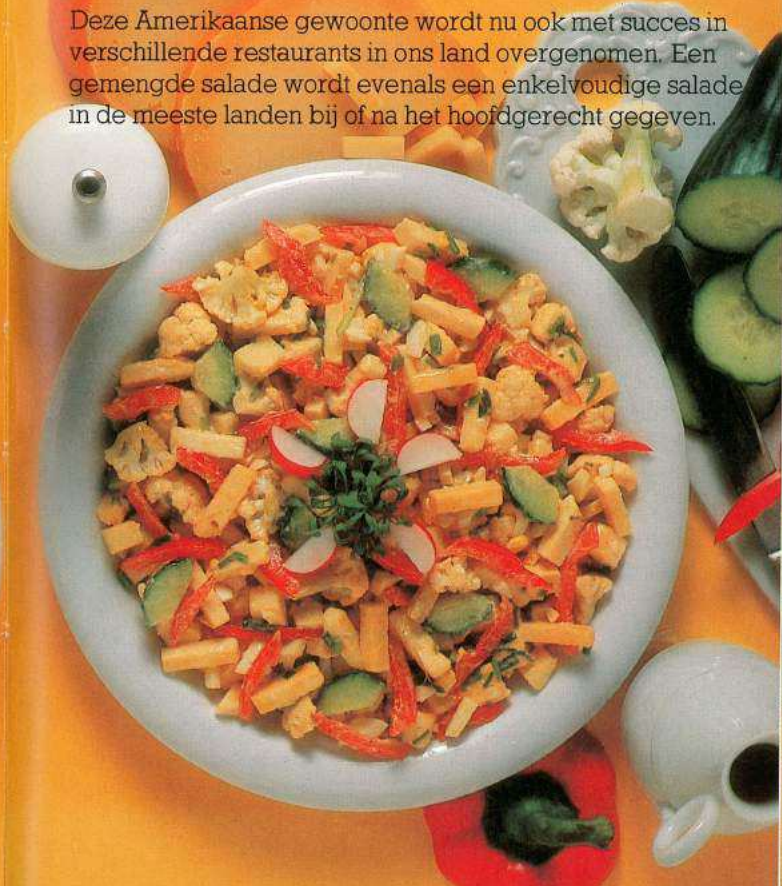


en andere smaakmakers. Veel dressings en slasauzen zijn kant-en-klaar verkrijgbaar, maar de ware kok zal op eigen wijze en met eigen fantasie zijn slasaus zelf maken.

Enkelvoudige salades worden in de meeste landen gegeven bij het hoofdgerecht als een frisse en gezonde aanvulling van de maaltijd.

Een gemengde salade bestaat uit twee of meer enkelvoudige salades, die wat smaak en kleurcombinatie betreft goed bij elkaar passen. Zo'n salade kan bijvoorbeeld bestaan uit een groene sla, geraspte wortelen, knolselderij en tomaten, desgewenst gegarneerd met plakjes ei, dobbelsteentjes in boter gebakken brood en reepjes paprika. In de Verenigde Staten wordt zo'n gemengde salade meestal gegeven aan het begin van de maaltijd. In veel restaurants is er een 'salad-bar', waar de gasten zich zelf bedienen en een kleurige gemengde salade naar eigen keuze samenstellen. Meestal zijn er ook verschillende dressings waaruit een keuze kan worden gemaakt.

Deze Amerikaanse gewoonte wordt nu ook met succes in verschillende restaurants in ons land overgenomen. Een gemengde salade wordt evenals een enkelvoudige salade in de meeste landen bij of na het hoofdgerecht gegeven.





Samengestelde salades worden, zoals de naam al doet veronderstellen, samengesteld uit een aantal ingrediënten, die een goede combinatie met elkaar vormen. De mogelijkheden voor samengestelde salades zijn vrijwel onbeperkt, zowel wat betreft het tijdstip van serveren als de samenstelling. Voor zo'n salade kan een grote variatie van ingrediënten worden gebruikt, zoals vlees, vis of schaaldieren, groenten en vruchten, aardappelen of rijst. Kaas in allerlei soorten kan aan deze salades vrijwel altijd worden toegevoegd, niet alleen als een pikant en bijzonder smaakgevend ingrediënt, maar ook als hoogwaardig eiwithoudend en gezond produkt. Het bindende element bij samengestelde salades kan mayonaise zijn, maar tegenwoordig wordt in veel gevallen de voorkeur gegeven aan andere, minder calorierijke mogelijkheden, zoals yoghurt of Bulgaarse yoghurt, sour cream of kwark.

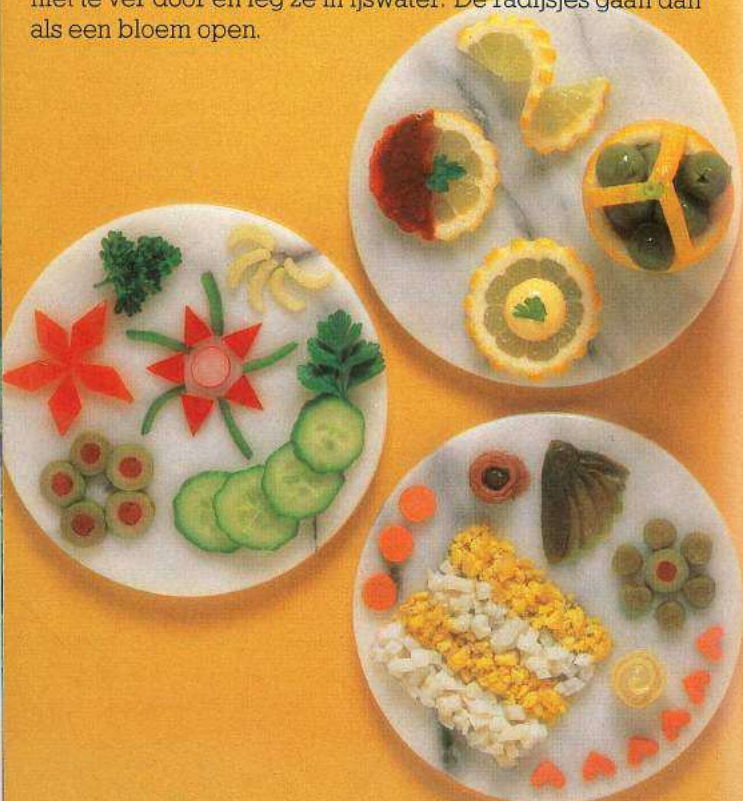
Een samengestelde salade kan op vrijwel ieder moment van de dag worden gegeven: als onderdeel van de lunch, als hapje vooraf bij de hoofdmaaltijd, als bijgerecht bij de barbecue, als hoofdgerecht op een zomerse dag, als onderdeel van een koud buffet of als welkome verrassing op een feestelijke avond.

In dit boekje worden voornamelijk recepten gegeven voor samengestelde salades. Bij het maken van deze salades kan overigens naar hartelust worden gevarieerd, door het naar eigen keuze toevoegen van allerlei smaakgevende ingrediënten. De meeste salades zijn eenvoudig en snel te maken. Bovendien kunnen er vaak restjes in worden verwerkt van aardappelen, rijst, groenten, vlees of kip, die van de vorige dag zijn overgebleven.

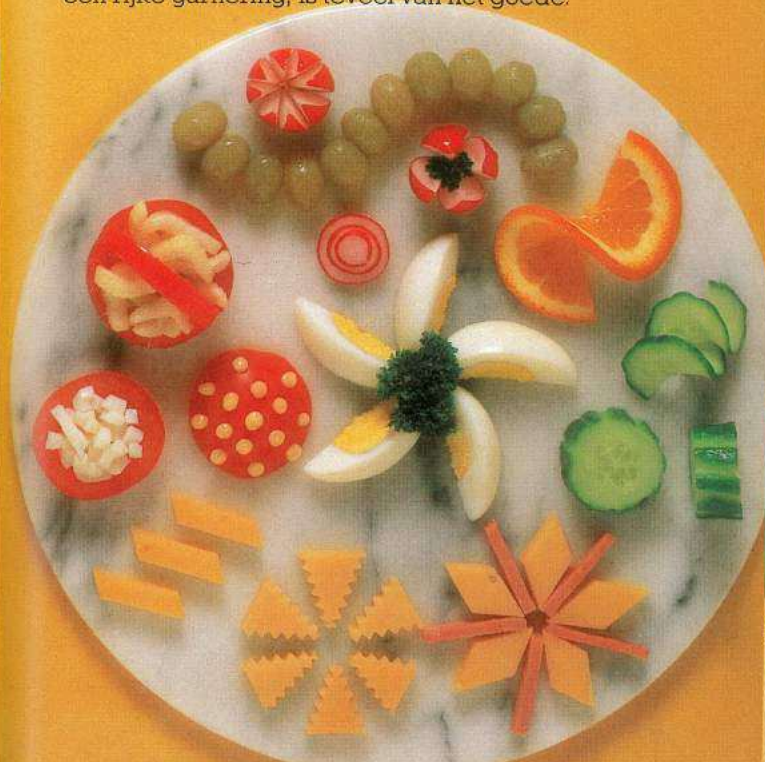
De feestelijke presentatie van een salade is het plezierigste onderdeel van de bereiding. Een enkelvoudige of gemengde salade wordt meestal op tafel gebracht in een grote slakom of op afzonderlijke bordjes of bakjes. Een samengestelde salade kan mooi worden gegarneerd en gepresenteerd op een grote schaal of op bordjes voor iedere gast afzonderlijk worden klaargemaakt.

Drink bij een samengestelde salade geen zware wijn. Een droge witte wijn is een goede combinatie. Mocht u een enkelvoudige groene salade na het hoofdgerecht geven dan kunt u daarbij beter geen wijn schenken. De azijn of het citroensap in zo'n frisse salade vormt geen goede combinatie met de robuuste wijn, die meestal bij het hoofdgerecht is gegeven.

Van paprika's kunnen ringen, reepjes en figuurtjes worden gesneden. Gebruik daarvoor afwisselend rode en groene paprika. Radijsjes kunnen tot roosjes worden gesneden door van boven vier of acht inkepingen te maken. Snijd ze niet te ver door en leg ze in ijswater. De radijsjes gaan dan als een bloem open.



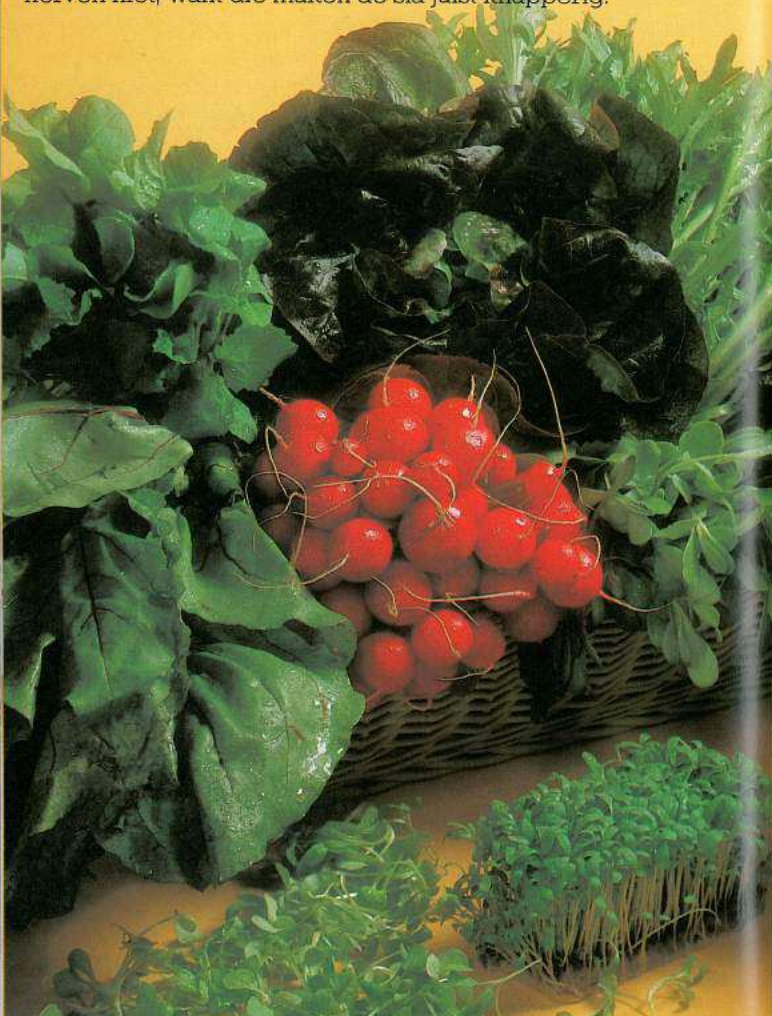
Bedenk bij het garneren altijd dat overdaad schaadt. Een eenvoudige salade, die letterlijk wordt bedolven onder een rijke garnering, is teveel van het goede.



Groensels voor de sla

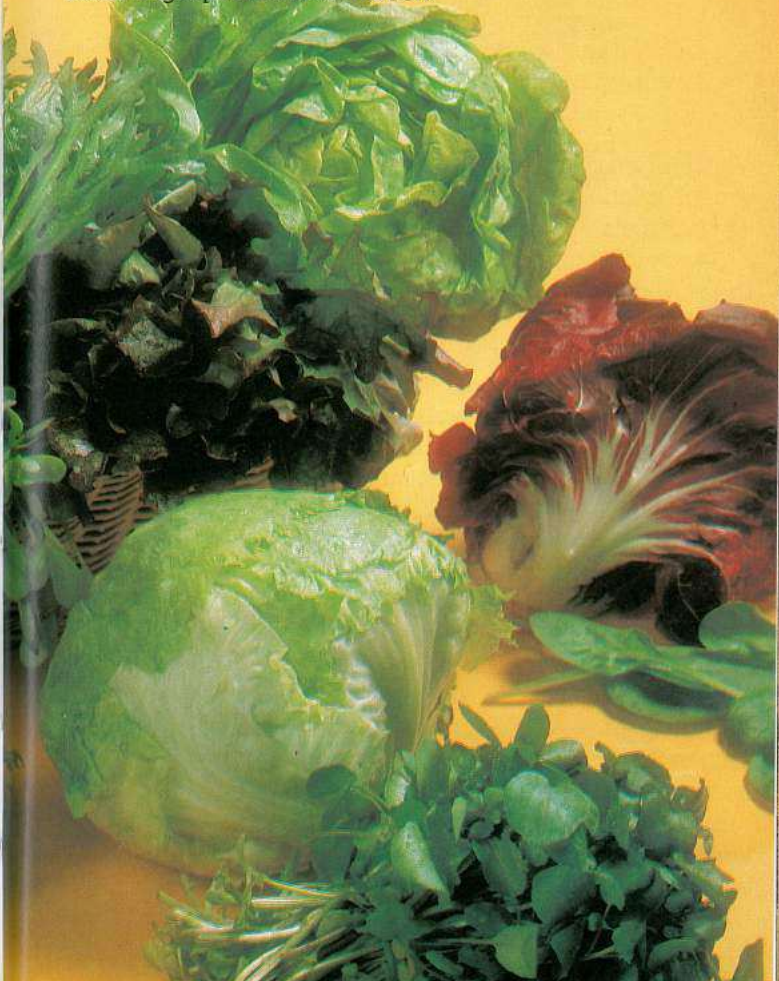
Met groensels worden alle bladgroenten en kruiden bedoeld die gebruikt kunnen worden voor een enkelvoudige of een gemengde salade.

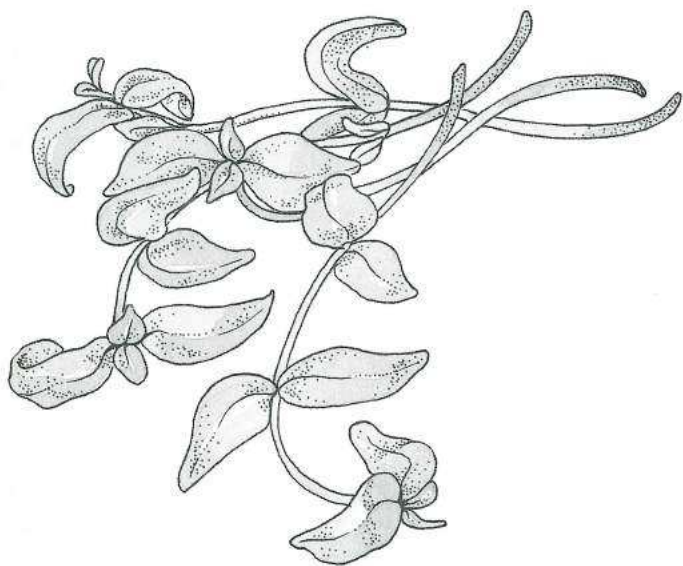
De vertrouwde kropsla is de meest daarvoor in aanmerking komende van alle groentesoorten. Kropsla is altijd en overal verkrijgbaar en de frisse bladeren uit de losse krop zijn direct te gebruiken. Kropsla komt van half mei tot eind oktober op de markt als sla van de koude grond en in de rest van het jaar als kassla. De buitenste bladeren van kropsla van de koude grond zijn vaak wat hard en moeten soms worden verwijderd. Kassla is meestal lichter van kleur en kan in zijn geheel worden gegeten. Verwijder de nerven niet, want die maken de sla juist knapperig.



Vanuit de Verenigde Staten is de Icebergsla, bij ons ook wel Ijsbergsla of ijsla genoemd, tot ons gekomen en vanwege de knapperige, harde bladeren en de vaste krop snel populair geworden. Meer uitgesproken van smaak is de nog niet lang bekende eikebladsla, met een bruinrode kleur en een heel losse krop. Romeinse sla of Cossla heeft lange bladeren en een donkerder kleur dan kropsla. Vooral in Frankrijk en Spanje is deze sla met zijn knapperig, nervig blad populair. Rode sla is eigenlijk geen slasoort maar een familielid van het witlof. De bladeren zijn rood gevamd en de smaak is licht bitter, evenals die van witlof. Als decoratie in een gemengde salade komt rode sla goed tot zijn recht.

Andijvie kan goed in een enkelvoudige salade worden gegeven. De smaak is wat bitter. Gebruik bij voorkeur krulandijvie, die wat harder is dan gewone andijvie en die een meer uitgesproken smaak heeft.





Veel andere gekweekte groenten lenen zich voor een groene salade, zoals jonge spinazieblaadjes, de blaadjes van postelein en raapstelen en ook bietenloof, vroeger bekend als warmoes, maar nu wat in onbruik geraakt. In het wild voorkomende groensels, zoals veldsla, molsla en waterkers worden steeds meer in gespecialiseerde groentewinkels verkocht. Zelfs zuring, vroeger alleen in het wild geplukt, komt hier en daar in de handel. Tuinkers of sterrekers is een van de welkome tekenen dat het voorjaar in aantocht is. Het kan zelf worden gekweekt maar het wordt ook in bakjes met kunstmatige voedingsbodem verkocht. Tuinkers wordt met wat zout en/of suiker en citroensap op brood gebruikt, maar leent zich ook goed als garnering van allerlei salades.

Wie meent dat hiermee het lijstje van groenten, die in een salade kunnen worden gegeven is uitgeput, komt bedrogen uit, want vrijwel iedere groente die rauw kan worden gegeten kan wel in een salade worden verwerkt. Dat zijn bijvoorbeeld verschillende koolsoorten – vooral in de Verenigde Staten populair, bijvoorbeeld in koolsla van geschaafde witte kool – knolgewassen als wortelen, bieten, radijs en knolselderij, vruchtgroenten als tomaten, komkommers en paprika. Maar dan zijn we zo langzamerhand wel ver van de benaming 'groensel' vandaan geraakt.

Kruiden voor salades

Verse kruiden zijn belangrijke ingrediënten bij het maken van iedere salade. Wees voorzichtig met hoeveelheden bij het gebruik van gedroogde kruiden. Een teveel aan tijm of basilicum kan de smaak van een salade soms sterk overheersen. Er zijn honderden kruiden en ieder zal zijn voorkeur hebben voor een bepaald kruid of kruidenmengsel. Het klassieke verse kruidenmengsel wordt in de Franse keuken 'fines herbes' genoemd. Daarin zijn vertegenwoordigd peterselie, kervel, dragon en bieslook.

Dit mengsel geeft iedere salade een fijn en geurig aroma. Peterselie is veruit het meest gebruikte keukenkruid. Het is overal en altijd verkrijgbaar en kan ook eenvoudig in eigen tuin of op het balkon worden gekweekt. Gebruik gehakte bladpeterselie bij de verwerking in salades en garneer een salade met decoratieve toefjes krulpeterselie.

Kervel is een klassiek kruid met een zachte, anijsachtige smaak die goed past in salades en dressings. Kervel wordt ook in blikjes verkocht.

Dragon is vers, ingemaakt en gedroogd verkrijgbaar. De kleingesneden verse of ingemaakte blaadjes met een wat bitterzoete smaak zijn de beste.



Bieslook, een lid van de uienfamilie, is een van de fijnste keukenkruiden. Ook om te garneren is bieslook heel geschikt. Het kruid heeft een tere uienmaak en kan alleen vers worden gebruikt. Bieslook mag niet worden gehakt, maar wordt altijd geknipt.

Keukenkruiden met een meer uitgesproken smaak zijn bijvoorbeeld:

Basilicum, waarvan de geurige blaadjes – bij voorkeur vers, maar eventueel ook gedroogd – heel goed passen bij salades waarin tomaten zijn verwerkt en in vleessalades. Bonekruid kan behalve in salades met peulvruchten ook in bescheiden mate in dressings worden gebruikt. De smaak overheerst echter vrij snel.

Van dille kunnen zowel de fijngeveerde blaadjes als de zaadjes in salades met aardappelen, kool, tomaten of vis worden gebruikt. De blaadjes lenen zich ook bijzonder goed als garnering.

Karwij- of kummelzaadjes kunnen, mits in niet te grote hoeveelheid, goed worden verwerkt in salades met komkommer, kool of vlees.

Majoraan is geliefd in de Italiaanse keuken. Gebruik dit kruid vooral in salades waarin tomaten zijn verwerkt. Sterker van smaak is de wilde marjolein, ook wel oregano genoemd.

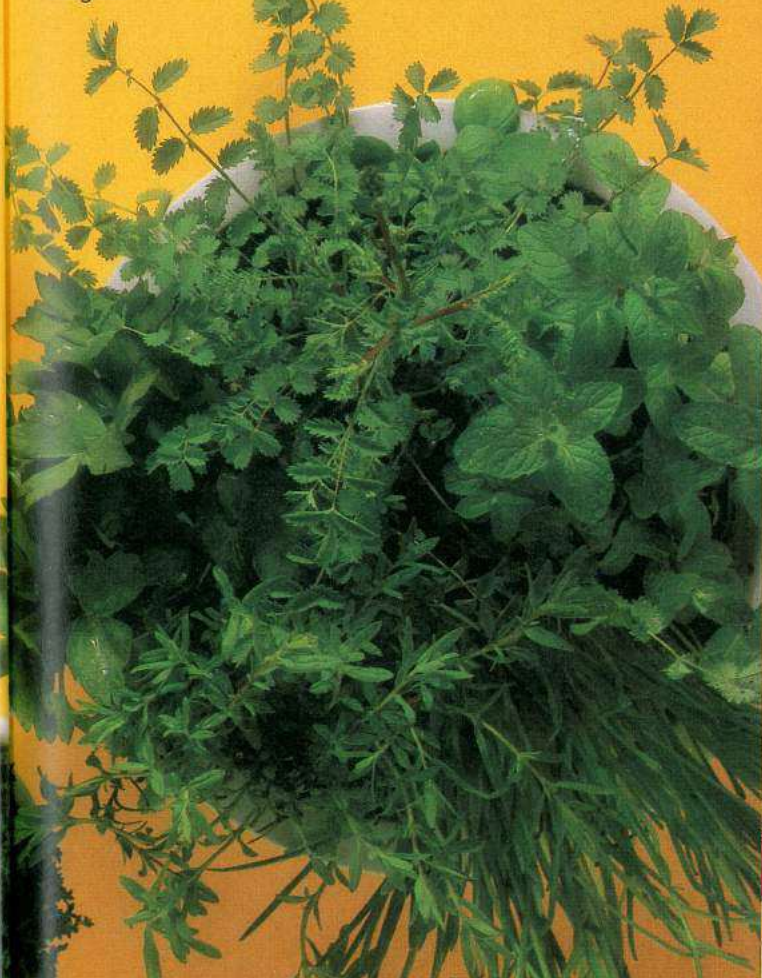
Mierikswortel moet altijd zeer fijn worden geraspt. De smaak houdt het midden tussen die van scherpe mosterd en radijs. Gebruik het dus met mate. Geraspte mierikswortel is in potjes verkrijgbaar en bovendien als mierikswortelsaus.



Tijm is een geurig en veelzijdig kruid, dat zowel vers als gedroogd kan worden gebruikt. Het is bijzonder geliefd in de landen rond de Middellandse Zee. De smaak komt goed tot zijn recht in allerlei samengestelde salades, bijvoorbeeld met vlees of gevogelte. Gebruik niet meer dan een mespunt gedroogde tijm.

Het verse groen van de venkelknol past uitstekend bij salades met vis of schaal- en schelpdieren. Ook in salades met rijst of kip of in tomatensalades kunnen de fijngeveerde venkelblaadjes goed worden verwerkt.

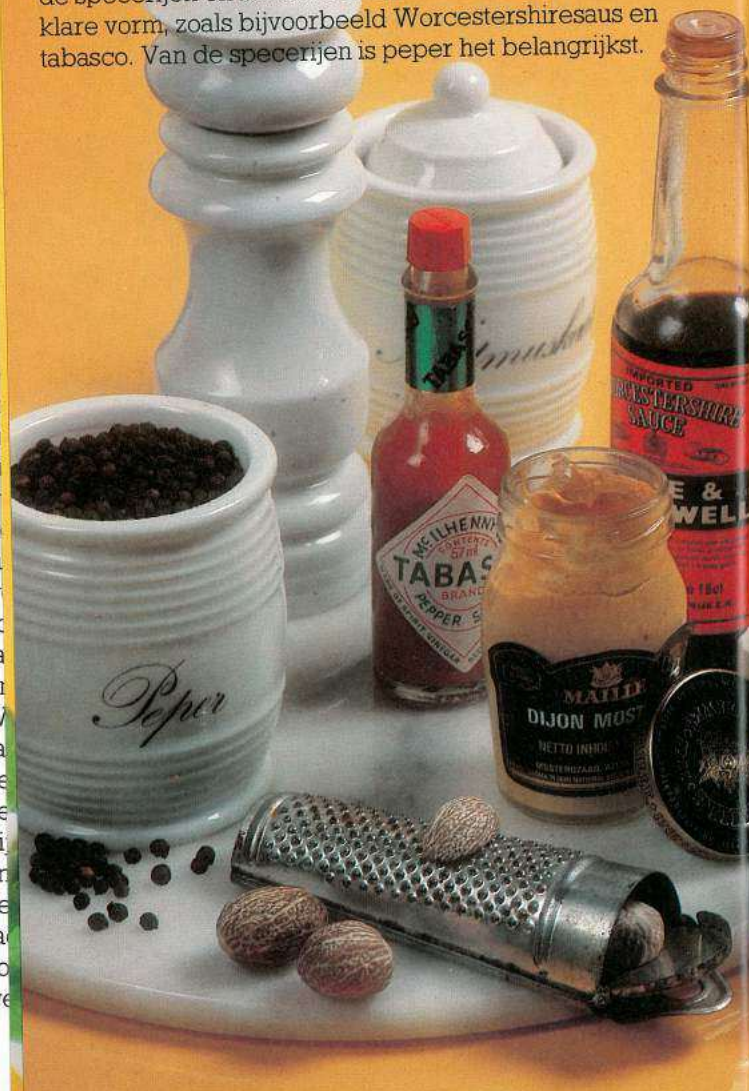
Goede groentenwinkels hebben nog vele andere verse kruiden te koop en overal zijn wel gedroogde kruiden in strooibussen of flesjes verkrijgbaar. Zelf experimenteren met deze kruiden en daardoor het vinden van voordien onbekende smaakcombinaties geeft vaak dankbare ervaringen.



Smaakmakers

'Breng op smaak met zout en peper', staat er in de meeste recepten en iedere kok is dan vrij naar eigen inzicht en eigen smaak de zoutstrooier en de pepermolen te hantieren. Die staan altijd bij de hand, want zout en peper ontbreken in geen enkel gerecht, met uitzondering van de zoete gerechten. Daarmee in tegenspraak lijkt een uitdrukking als 'het zout in de pap' en het feit dat een theelepeltje suiker soms wonderen doet in een hartige salade.

Tot de smaakmakers voor een salade behoren verschillende specerijen en bovendien enkele sauzen in kant-en-klaar vorm, zoals bijvoorbeeld Worcestershiresaus en tabasco. Van de specerijen is peper het belangrijkste.



Maal peper altijd vers uit de molen en gebruik daarvoor zwarte peperkorrels. De buitenste bast daarvan is niet verwijderd, maar in de zon gedroogd. Van witte peperkorrels is de bast wel verwijderd, daardoor zijn ze minder geurig. Een vooral in Nederland geliefde specerij is nootmuskaat, dat te pas en soms ook te onpas in de vaderlandse keuken wordt gebruikt, maar in andere landen veel minder bekend is. Rasp nootmuskaat altijd van de noot, dan komen de fijne, aromatische geur en smaak het best tot hun recht. Kerrie is een geheimzinnig mengsel van een groot aantal kruiden en specerijen, afkomstig uit India. Er bestaan talloze mengingen, variërend van zacht tot zeer scherp. Paprikapoeder wordt gemaakt van gedroogde rode paprika's. Er zijn verschillende soorten in de handel, van de zachte Edelsüss tot de scherpe Rosenpaprika. Bij lang bewaren verliest paprikapoeder geur en smaak en ook de heldere rode kleur, die een garnering zo aantrekkelijk kan maken, wordt minder.

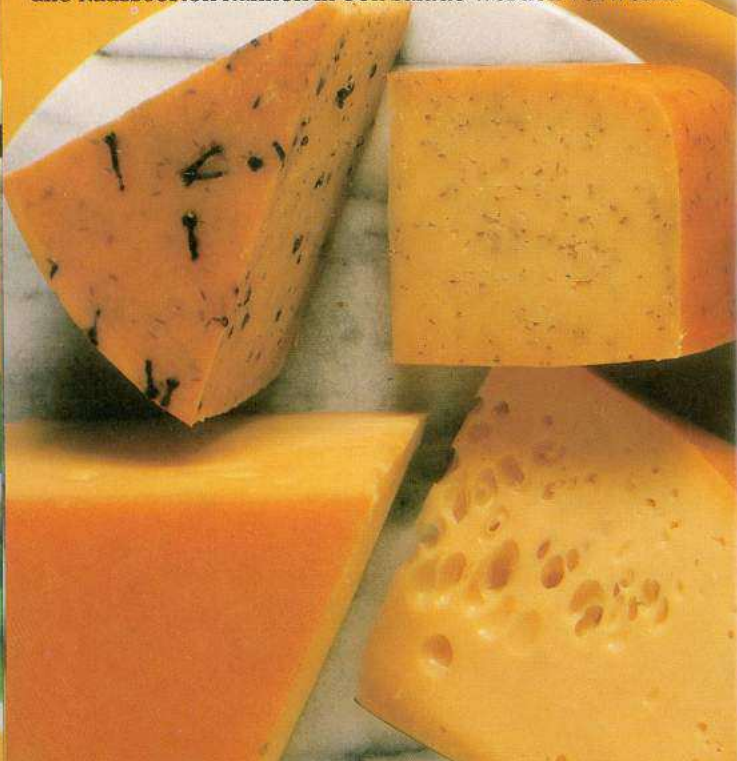
Mosterd is een onmisbaar ingrediënt in veel salades. Het komt in poedervorm en aangemaakt in de handel. Gebruik in salades bij voorkeur grove Hollandse of Franse mosterd. Kant-en-klaar sausjes zijn vaak bereid volgens een al eeuwenoud recept. Worcestershiresaus is zo'n saus, waarvan het recept geheim is. Enkele druppels zijn al voldoende om een salade een bijzonder en aromatisch accent te geven. Nog scherper is tabasco, gemaakt van de tabasco-peper met enkele smaaktoevoegingen. Chilisaus van de chilipeper is eveneens zeer scherp, maar er zijn ook mildere smaakvarianties. Bij tomatenketchup kan de fles met wat lossere pols worden gehanteerd. Het is een mengsel van gepureerde tomaten, gekruid met verschillende smaakmiddelen.



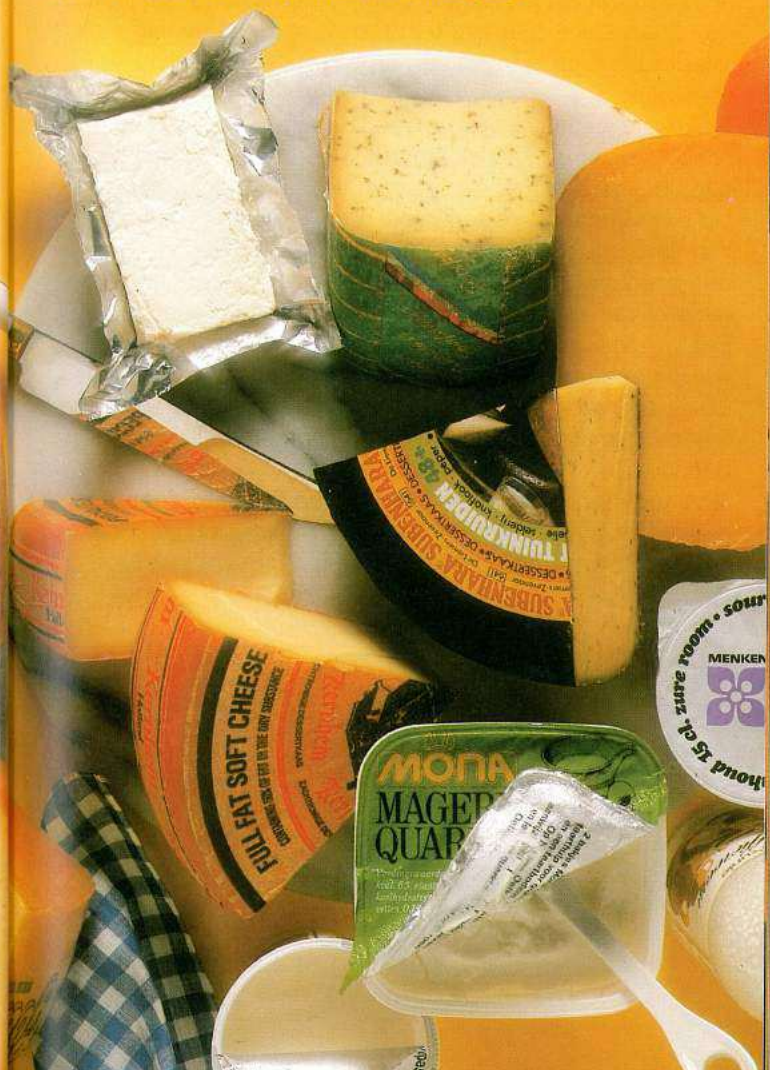
Wat olie betreft wordt voor salades olijfolie, bij voorkeur eerste persing, aangeraden. Er zijn bepaalde soorten plantaardige olie die meervoudig onverzadigde vetzuren bevatten, zoals maïsolie en zonnebloemolie. Azijn kan in verschillende recepten worden vervangen door citroensap of het nat van augurken. Gebruik een zachte azijnsoort, bijvoorbeeld wijnazijn of kruidenazijn.

Wie het zich makkelijk wil maken zal bij het aanmaken van een salade gebruik maken van mayonaise of een kant-en-klare slasaus, die in potten, flessen en tubes in allerlei vormen en soorten verkrijgbaar zijn. De smaak is meestal nogal neutraal en verveelt snel. Zelf een saus maken is eenvoudig genoeg en daarbij kan men meestal smakelijker resultaten bereiken.

Zuivelprodukten spelen als lekkere en gezonde smaaktoevoeging een belangrijke rol in een salade. Ze worden meer en meer ontdekt als bindend element, zowel bij een eenvoudige dressing als in een pittige samengestelde salade. Met zachtzure yoghurt of sour cream kunnen smeuge dressings en salades worden gemaakt, evenals met kwark of kruidenkwark. Sauzen krijgen een vollere smaak wanneer er slagroom of koffieroom aan wordt toegevoegd en vrijwel alle kaassoorten kunnen in een salade worden verwerkt.



Zo kunnen verse roomkazen als Mon Chou en Cessibon worden uitgeroerd met tomatenketchup en worden gekruid tot een romige dressing. Reepjes of blokjes kaas geven een pittig accent aan vele samengestelde salades. Daarvoor kunnen de oude, vertrouwde kaassoorten als Goudse en Edammer worden gebruikt, maar de recepten in dit boekje tonen aan dat er ook met Friese nagelkaas en Leidse kaas verrassende salades zijn te bereiden. Ook voor de nieuwere, snel populair geworden kaassoorten als Kernhem, Subenhara, Pompadour en Maasdam zijn recepten ontwikkeld, die in dit boekje zijn opgenomen. Wie deze recepten met bekende en minder bekende kaassoorten uitprobeert zal ervaren dat kaas in een salade even veel betekent als het zout in de pap.

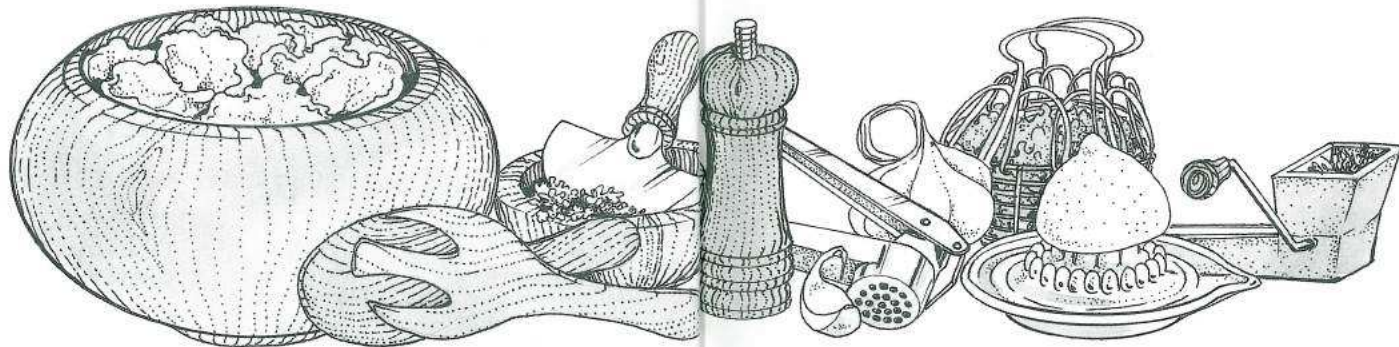


De slabak, het bestek en andere keukenhulpen

Het maken van een salade is niet zo'n ingewikkelde zaak en de keukenattributen die er aan te pas komen zijn dan ook eenvoudig. Het belangrijkste is natuurlijk de slabak, bij voorkeur van ongelakt, reukloos hout. Zo'n houten slabak houdt de goede geuren van kruiden en dressings vast. Spoel een houten slabak dan ook nooit om met een heet sop, maar veeg hem na gebruik goed uit met keukenpapier. Een slakom van aardewerk of glas behoort ook tot de mogelijkheden. Meestal ziet een salade er in zo'n kom heel decoratief uit. Een slakom van plastic of metaal is uit den boze. Door de inwerking van zuren geeft metaal een minder plezierige bijmaak aan de salade en plastic wordt snel lelijk.

Een grote slabak of slakom geeft de tafel een feestelijke aanblik, maar er zijn ook individuele kommetjes verkrijgbaar, die gevuld met een salade bij de hoofdmaaltijd naast het bord kunnen worden gezet. Een voordeel van deze kommetjes is dat de salade niet op het bord hoeft te worden geschept en daardoor niet de smaak van het hoofdgerecht of van op het bord overgebleven jus aanneemt. Een goed slacouvert, vork en lepel waarmee de salade wordt gemengd, is van ongelakt hout of van hoorn of been. Ook hier wordt het gebruik van metalen couverts ontraden, omdat de smaak van de salade hierdoor nadelig wordt beïnvloed.

Slamandjes, om de slabladeren buiten droog te slaan, zijn er in verschillende uitvoeringen. Er zijn mandjes die kunnen worden opgevouwen en dus bijna geen ruimte inne-



men en niet opvouwbaar mandjes op pootjes, die ook dienst kunnen doen voor het bewaren van andere ingrediënten, bijvoorbeeld eieren.

Een slacentrifuge heeft het voordeel dat hij binnenshuis kan worden gebruikt, maar het is een apparaat dat veel ruimte inneemt. De ware liefhebbers gebruiken in het geheel geen slamand of slacentrifuge. Zij wassen de bladeren stuk voor stuk onder stromend koud water en betten ze dan voorzichtig droog met een keukendoek.

Voor het fijnhakken van kruiden zijn er houten bakjes met een bijbehorend halvemaanvormig hakmes. De verse kruiden die er in worden fijngemaakt spatten niet weg, maar blijven bij elkaar op een hoopje liggen. Ook een kruidenmolentje kan goede diensten bewijzen. Maal peper altijd vers uit de pepermolen, de smaak is veel beter dan die van gemalen peper in busjes.

Voor het snijden, hakken en snipperen van harde groenten en vruchten is een goed en scherp geslepen koksmes nodig met een lang lemnet, dat doorloopt en vastgeklonken is in het heft.

Een knoflookpersje is handig voor degenen die een teentje knoflook in de salade wat teveel van het goede vinden, maar er toch een vleugje knoflookaroma aan mee willen geven. Goede knoflookpersjes hebben nog enkele extra's op de handgrepen, waarmee olijven en kersen kunnen worden ontpit en noten kunnen worden gekraakt. Voor het persen van een enkele citroen of sinaasappel is een eenvoudig glazen of plastic citruspersje te verkiezen boven een elektrische citruspers. Het schoonmaken kost dan minder tijd.

Goed keukenmateriaal is een voorwaarde voor het welslagen van ieder gerecht. Ook bij het maken van een salade gaat deze regel op.

Dressings of slasauzen

Engelsen hebben een beeldend woordgebruik. Met het woord dressing bedoelen zij het sausje waarmee de salade wordt aangekleed. To dress betekent immers aankleden. Het woord is intussen ook in ons land ingeburgerd en klinkt wat vriendelijker dan ons woord slasaus.

De basis van een goede dressing is 3 delen olie, bij voorkeur olijfolie, 1 deel zachte azijn, bijvoorbeeld wijnazijn of kruidenazijn, zout en peper uit de molen. Dat is de sauce vinaigrette of Franse dressing, die vervolgens op allerlei manieren kan worden gevarieerd. Volgens het gezegde zijn er vier mensen nodig om een goede salade aan te maken: een verspillier voor de olie, een vrek voor de azijn, een wijze voor het zout en een dwaas voor de peper.

De slakom kan vooraf worden ingewreven met een teentje knoflook en de dressing kan naar eigen keuze nog worden verrijkt met wat bruine basterdsuiker, mosterd, fijn gesnipperde prei of geraspte ui. Zo kunnen we steeds doorgaan met het variëren van de dressing, bijvoorbeeld door te kruiden met dille, venkel of dragon, met kerrie of paprikapoeder, tabasco of worcestershiresaus, tomatenpuree of tomatenketchup. Wanneer de dressing in de slakom of slabak is gemaakt laat hem dan eerst even staan om in te trekken. Dan wordt het slabestek er kruiselings overheen gelegd en daar boven komt de sla. Meng de dressing aan tafel door de sla, dan komt de smaak het best tot zijn recht.

Voor het aanmaken van een samengestelde salade wordt vaak mayonaise of slasaus gebruikt, maar er zijn voor het bindende element, zowel voor enkelvoudige als samengestelde salades veel meer mogelijkheden. Zuivelproducten spelen daarbij een belangrijke rol. Zo kan slagroom of sour cream, al of niet aangevuld met mayonaise zorgen voor een zachte, romige dressing. Magere yoghurt en

kwark zijn gezonde ingrediënten voor een frisse slasaus, die niet alleen bij salades met groenten, vlees en aardappelen, maar ook bij vruchtensalades kan worden gegeven. Ook verse roomkaas, losgeroerd met koffieroom geeft een verrukkelijke, zachte dressing. De recepten voor dressings die op de volgende bladzijden worden gegeven leveren het smakelijke bewijs dat met zuivelproducten verrassende nieuwe sausjes voor een salade zijn te bereiden.

Vinaigrette dressing

- 3 eetlepels olie
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel sherry
- worcestershiresaus
- tabasco
- selderijzout
- paprikapoeder
- peper
- 1 uitgeperst teentje knoflook
- 1 theelepel bruine suiker

Vermeng de olie met het citroensap en de sherry. Breng het mengsel op smaak met de overige ingrediënten. Geef deze dressing bij salades met groenten, rijst of aardappelen.

Yoghurt dressing

- 1 dl yoghurt
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel suiker
- zout
- peper

Roer de yoghurt uit met citroensap, suiker, zout en peper. Geef deze dressing bij salades met groenten, vruchten of vlees.

Kwarkdressing

- 100 g kwark
- 2 eetlepels augurkennat
- 1 theelepel suiker
- zout
- peper

Vermeng de kwark met het augurkennat, suiker, zout en peper. Geef deze dressing bij salades met vruchten, groenten of vlees.

Bulgaarse dressing

- 1 dl Bulgaarse yoghurt
- zout
- peper
- tabasco
- 1 theelepel suiker
- 3 eetlepels fijngeknipt bieslook

Vermeng de yoghurt met zout, peper, tabasco, suiker en bieslook. Geef deze dressing bij salades met groenten, vlees of vis.

Zoetzure dressing

- 1 bekertje sour cream
- 1 eetlepel wijnazijn
- 1 theelepel suiker
- zout

Vermeng de sour cream met de azijn. Voeg de suiker en het zout toe. Geef deze dressing bij salades met groenten of vruchten.

Mieriksworteldressing

- 1 bekertje sour cream
- 3 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel geraspte mierikswortel
- zout
- peper

Vermeng de sour cream met de mayonaise. Voeg mierikswortel en zout en peper naar smaak toe. Geef deze dressing bij salades met kip of vis.

Citrus dressing

- 1 dl slagroom
- 2 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels sinaasappelsap
- 1 theelepel suiker
- zout en peper

Klop de slagroom lobbij en roer er voorzichtig mayonaise, vruchtesappen en suiker door. Breng het mengsel op smaak met zout en peper. Geef deze dressing bij salades met groenten of vruchten.



Chutney dressing

- ½ dl slagroom
- 2 eetlepels mayonaise
- 1 theelepel kerrie
- 3 eetlepels mango chutney

Klop de slagroom lobbig. Vermeng deze voorzichtig met de mayonaise, de kerrie en de fijngesneden chutney. Geef deze dressing bij salades met kip, vlees of vis.



Komkommer dressing

- 1 dl magere yoghurt
- 6 eetlepels geraspte komkommer
- 1 theelepel dille
- zout
- peper
- ½ theelepel suiker

Vermeng de yoghurt met de komkommer. Roer er dille, zout, peper en suiker door. Geef deze dressing bij salades met groenten.

Paprika dressing

- 1 dl magere yoghurt
- ½ gesnipperde rode paprika
- ½ gesnipperde groene paprika
- zout
- peper
- tabasco
- worcestershiresaus
- knoflookpoeder
- 1 theelepel suiker
- 1 theelepel citroensap

Vermeng de yoghurt met de paprika. Breng het mengsel op smaak met de overige ingrediënten. Geef deze dressing bij salades met groenten.

Groene dressing

- 3 eetlepels mayonaise
- ½ bekertje sour cream
- 1 eetlepel citroensap
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie
- 1 eetlepel fijngesneden bieslook
- 1 eetlepel dille

Vermeng de mayonaise met de sour cream. Voeg al roerend het citroensap en het uitgeperste teentje knoflook toe. Roer er tot slot de groene kruiden door. Geef deze dressing bij salades met vis of vlees.



Honing dressing

- 1 dl magere yoghurt
- 2 eetlepels honing
- 3 eetlepels sinaasappelsap
- 1 eetlepel citroensap

Vermeng de yoghurt met de honing en de vruchtesappen. Geef deze dressing bij salades met vruchten.

India dressing

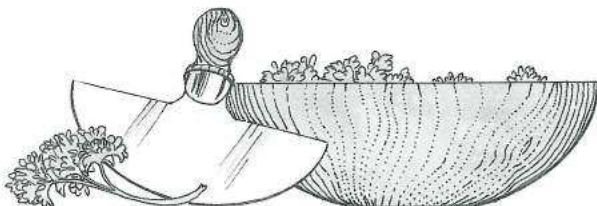
- 1 bekertje sour cream
- 3 eetlepels augurkennat
- ½ eetlepel suiker
- zout
- 1 theelepel kerrie
- worcestershiresaus

Vermeng de sour cream met het augurkennat. Breng het mengsel op smaak met de overige ingrediënten. Geef deze dressing bij salades met vis of kip.

Verse roomkaas dressing

- 1 dl koffieroom
- 1 eetlepel tomatenketchup
- 1 eetlepel citroensap
- 100 g Mon Chou of Cessibon
- zout en peper
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie

Roer de koffieroom, de tomatenketchup en het citroensap door de Mon Chou of Cessibon. Breng het mengsel op smaak met zout, peper en peterselie. Geef deze dressing bij salades met kip, kalkoen of groenten.



Mosterd dressing

- 1 bekertje sour cream
- 3 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels mosterd
- zout
- peper
- 1 theelepel suiker

Vermeng de sour cream met de mayonaise en de mosterd. Breng het mengsel op smaak met zout, peper en suiker. Geef deze dressing bij salades met groenten, vis, vlees, aardappelen of rijst.

Chili dressing

- 1 bekertje sour cream
- ½ dl chilisaus
- tabasco
- peper
- worcestershiresaus

Vermeng de sour cream met de chilisaus en breng het mengsel op smaak met de overige ingrediënten. Geef deze dressing bij salades met aardappelen, rijst of kip.

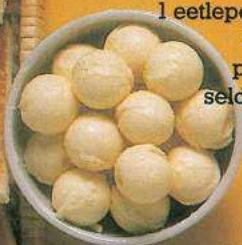
Hongaarse dressing

- 1 bekertje sour cream
- 1 eetlepel tomatenketchup
- 1 eetlepel sherry
- ½ eetlepel citroensap
- peper
- selderijzout
- worcestershiresaus
- 2 druppels tabasco

Vermeng de sour cream met de tomatenketchup en de sherry. Breng het mengsel op smaak met het citroensap en de overige ingrediënten. Geef deze dressing bij salades met groenten of vlees.

Spika salade

- 200 g spinazie
- 4 hard gekookte eieren
- 250 g jong belegen kaas
- 1 dl Bulgaarse yoghurt
- 1 theelepel suiker
- 1 eetlepel citroensap
- zout
- peper
- selderijzout



Was de spinazie en laat deze goed uitlekken. Knijp de bladeren eventueel voorzichtig uit en snijd ze in grove stukken. Hak de gepelde eieren fijn en snijd de kaas in dunne reepjes van 2 cm lengte.

Maak een sausje van yoghurt, suiker, citroensap, zout, peper en selderijzout. Schep alle ingrediënten door deze saus.

Geef deze frisse salade bij de lunch op een mooie lentedag, wanneer de eerste spinazie van de koude grond zijn intrede heeft gedaan. Geef er geroosterd brood bij en boterballetjes, of stokbrood, dat even in de oven is opgewarmd en in schuine plakken wordt gesneden.

Roosjessalade

- 1 middelgrote bloemkool
- zout
- 2 hard gekookte eieren
- 1 appel
- sap van ½ citroen
- 200 g Kernhem
- 3 eetlepels sour cream
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel suiker
- peper
- nootmuskaat
- 4 eetlepels fijngeknipt bieslook
- of fijngehakte peterselie



Was de bloemkool goed en verdeel hem in kleine roosjes. Kook deze vijf minuten in kokend water met zout. Giet ze af en laat ze afkoelen. Hak de gepelde eieren fijn en snijd de schoongemaakte appel in blokjes. Schenk het citroensap erover. Snijd de kaas in blokjes. Maak een sausje van sour cream, olie, suiker, zout, peper, nootmuskaat en bieslook of peterselie. Schep alle ingrediënten door deze saus.

De zacht pikante smaak van de Kernhem is een goede combinatie met de even gekookte, maar nog knapperig gebleven bloemkoolroosjes. Geef deze salade bij de lunch.

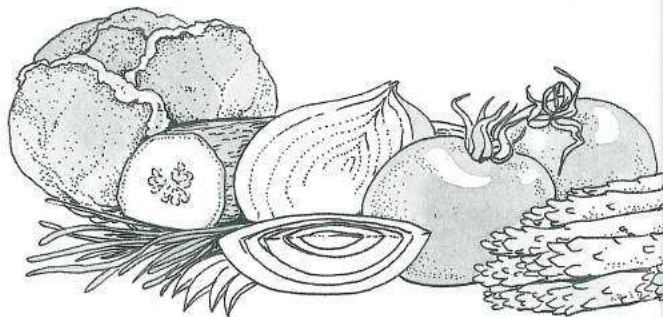
Boerensalade

75 g Pompadour Poivre
 ½ bekertje Bulgaarse yoghurt
 1 eetlepel fijgeknipt bieslook
 1 kleine ui
 zout
 ½ theelepel suiker
 sap van ½ citroen
 tijm
 vers gemalen peper
 1 krop sla of ½ krop Icebergsla
 1 klein blikje asperges
 2 tomaten
 ¼ komkommer

Maak de Pompadour Poivre fijn. Vermeng deze met yoghurt, bieslook, de zeer fijn gesnipperde ui, zout, suiker, citroensap, tijm en peper.

Was de sla, laat deze goed uitlekken en verdeel de bladeren in stukjes. Laat de asperges goed uitlekken en snijd ze in stukjes.

Ontvel de tomaten en snijd ze in partjes. Was de komkommer en snijd deze in blokjes. Vermeng deze ingrediënten vlak voor het serveren met het sausje en meng alles snel en luchtig dooreen.



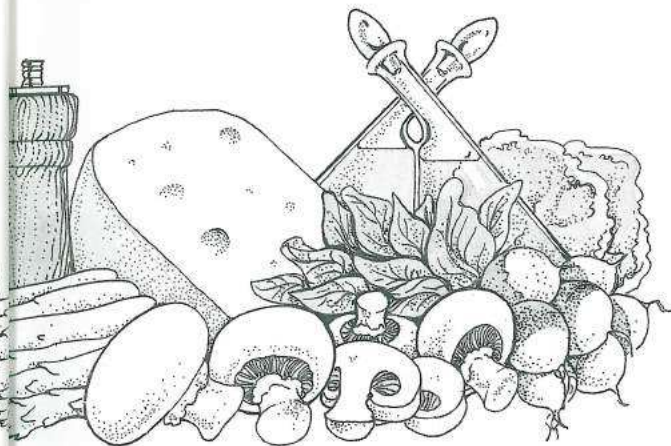
Pompadour Poivre is een jonge, platronde kaas, waaraan groene pepers zijn toegevoegd. Deze boerensalade leent zich bijzonder goed als bijgerecht bij een barbecue of als luchtig zomers hoofdgerecht. Geef er in het laatste geval gebakken aardappelen bij.

Zomersalade

150 g champignons
 250 g jonge kaas
 1 bosje radijs
 1 blik asperges (250 g)
 4 eetlepels olie
 2 eetlepels azijn
 zout
 peper
 mosterd
 enkele mooie slabladeren

Was de champignons en verwijder de onderkant van de steel. Snijd de champignons in plakjes en kook ze vijf minuten in kokend water. Giet ze af en laat ze afkoelen. Snijd de kaas in dobbelsteentjes, de radijsjes in plakjes en de goed uitgelekte asperges in stukjes. Maak een sausje van olie, azijn, zout, peper en mosterd en schep alle ingrediënten er luchtig door.

Beleg een schaal met enkele gewassen en gedroogde slabladeren en schik de salade hierop.



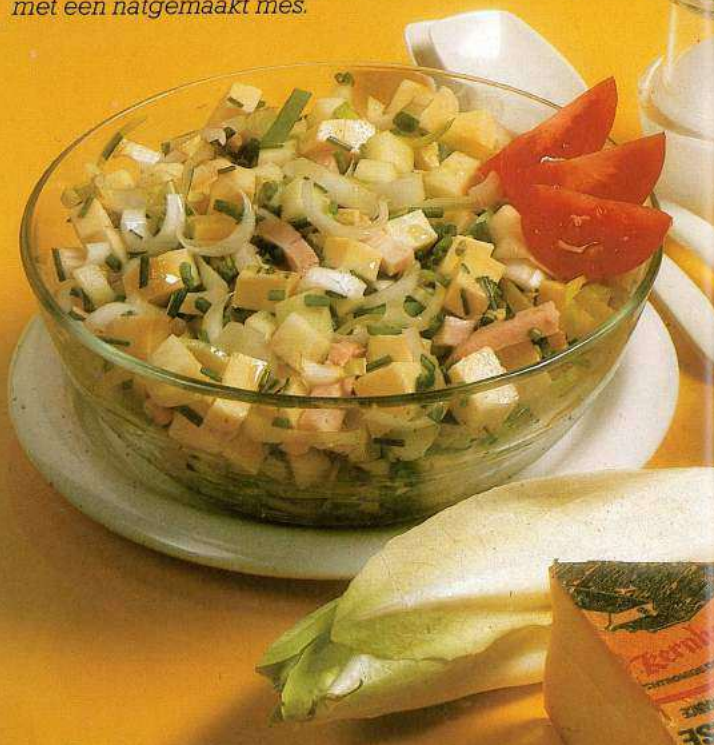
Geef deze zomersalade bij de lunch en garneer de schotel langs de rand met toefjes krulpeterselie, plakjes tomaat en hard gekookt ei en enkele radijsrozetjes. De radijsrozetjes worden gemaakt door de radijsjes van boven kruiselings viermaal in te snijden en ze daarna in ijswater te leggen, waardoor de radijsjes zich als bloemblaadjes openen.

Kernhemsalade

2 struikjes witlof
 ½ prei
 1 appel
 sap van ½ citroen
 2 plakken gebraden fricandeau à 50 g
 200 g Kernhem
 1 eetlepel olie
 1 theelepel suiker
 zout
 2 eetlepels fijgeknijpt bieslook
 peper
 aromazout

Snijdt lof en prei in fijne reepjes. Was deze goed en laat ze uitlekken. Schil de appel en snijd hem in kleine blokjes. Schenk wat citroensap over lof, prei en appel. Snijd de fricandeau en de Kernhem in kleine blokjes. Maak een sausje van het resterende citroensap, olie, suiker, zout, bieslook, peper en aromazout. Schep alle ingrediënten door deze saus.

Gebruik de Kernhem direct uit de koelkast en snijd hem met een natgemaakt mes.



Prinsessesalade

200 g sperziebonen
 zout
 ¼ komkommer
 ½ bosje radijs
 200 g belegen Goudse kaas
 2 eetlepels Bulgaarse yoghurt
 1 eetlepel tomatenketchup
 1 eetlepel citroensap
 peper

Haal de sperziebonen af, was ze en snijd ze in stukjes van 2 cm. Kook deze in weinig water met zout gedurende 5 minuten. Giet ze af en laat ze afkoelen. Schil de komkommer en snijd hem in de lengte in vieren. Verwijder het zaad en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Ontdooi de gewassen radijsjes van de groene steeltjes en snijd ze in plakjes. Snijd de kaas in dunne reepjes van 1 ½ cm lengte. Maak een sausje van yoghurt, tomatenketchup, citroensap, zout en peper. Meng alle ingrediënten luchtig door deze saus.

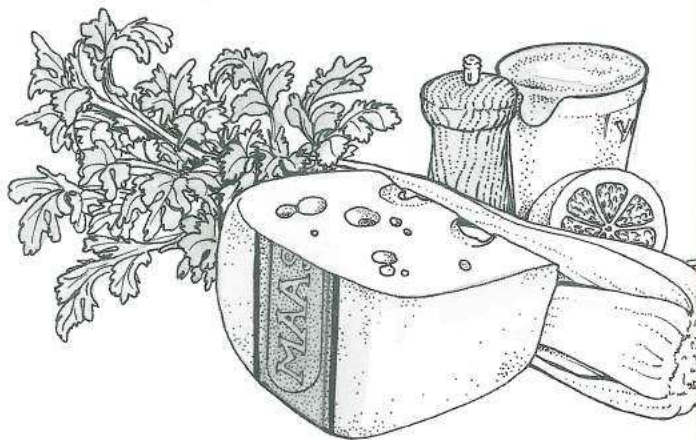
Voor dit zomerse lunchgerecht moeten de boontjes nog knapperig zijn. Kook ze daarom niet langer dan 5 minuten. De belegen Goudse kaas geeft deze salade extra pittigheid.



Maasdammersalade

3 stengels bleekselderij
200 g Maasdam
1 plak tongeworst van 100 g
2 eetlepels yoghurt
1 theelepel mierikswortelsaus
1 theelepel suiker
zout
peper
sap van ½ citroen

Ontdoe de stengels bleekselderij van de draden. Was de bleekselderij en snijd de stengels in kleine ringetjes. Snijd de kaas en de tongeworst in dobbelsteentjes. Maak een sausje van yoghurt, mierikswortelsaus, suiker, zout, peper en citroensap. Meng alle ingrediënten luchtig door deze saus.



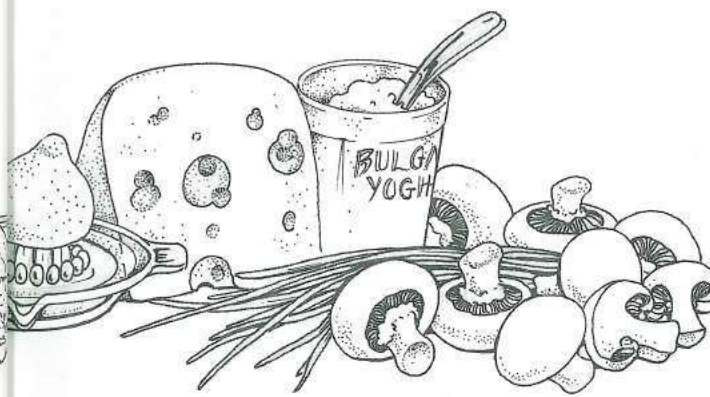
Maasdammer kaas wordt ook wel Hollandse gatenkaas genoemd, vanwege de grote gaten. De kaas is enigszins bol aan de bovenzijde en de smaak is wat zoet en nootachtig. Maasdammer kaas komt op de markt onder verschillende handelsnamen, zoals Leerdammer, Westberg, Bergumer en Gouwetaler.

Deze frisse salade smaakt uitstekend als lunchgerecht in het voorjaar. De mierikswortelsaus geeft er een pittig accent aan, maar mag niet gaan overheersen. Geef er warm, knapperig stokbrood bij.

Champignonsalade

250 g champignons
1 eetlepel citroensap
200 g Maasdam
2 eetlepels Bulgaarse yoghurt
zout
peper
tabasco
1 theelepel suiker
2 eetlepels fijngeknipt bieslook

Was de champignons en verwijder de onderkant van de steel. Snijd de champignons in plakjes en besprenkel ze met citroensap. Kook de champignons vijf minuten in kokend water en giet ze af. Snijd de kaas in blokjes. Maak een sausje van yoghurt, zout, peper, tabasco, suiker en bieslook. Meng alle ingrediënten door deze saus.



Om champignons snel in mooie, gelijkmatige plakjes te snijden kunt u gebruik maken van een eiersnijder. Besprenkel de champignonplakjes direct met citroensap om verkleuren te voorkomen.

Deze frisse, zachtzure salade past uitstekend bij de barbecue, maar kan ook als lunchgerecht worden gegeven. Wees voorzichtig met de tabasco. Een paar druppels van deze scherpe saus zijn al voldoende, anders gaat de smaak teveel overheersen. Desgewenst kan nog een scheutje sherry aan het sausje worden toegevoegd.

Salade Ankara

1 kleine bloemkool
 zout
 100 g belegen kaas
 2 schijven ananas
 50 g rozijnen
 1 bekertje sour cream
 peper
 1 eetlepel fijgehakte peterselie
 1 eetlepel fijngeknipt bieslook
 ½ rode paprika
 knäckebröd

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes. Kook deze vijf minuten in water met wat zout. Laat ze uitlekken en afkoelen. Snijd de kaas in dobbelsteentjes, de ananas in stukjes. Wel de rozijnen. Schep de ingrediënten door elkaar en roer er de sour cream door. Breng de salade op smaak met zout, peper en tuinkruiden. Garneer de salade met reepjes paprika en geef er knäckebröd bij.

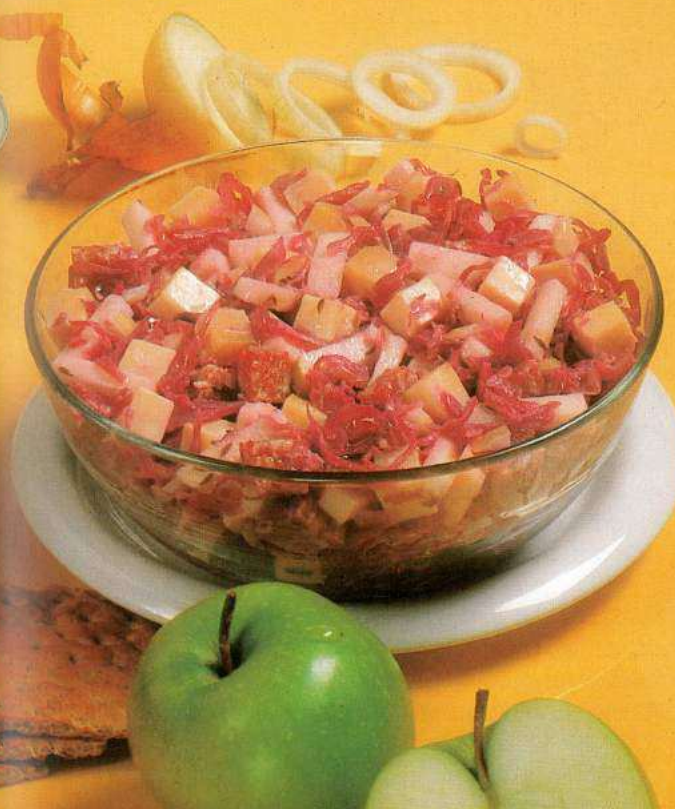


Rode koolsalade

300 g dun gesneden rode kool
 ½ bouillontablet
 1 ui
 1 appel
 100 g boerenmetworst
 250 g belegen Goudse kaas
 1 bekertje sour cream
 zout
 peper
 1 theelepel suiker
 1 theelepel kummel

Doe de gewassen rode kool in een pan en voeg het bouillontablet en zoveel water toe dat de kool net onderstaat. Kook de kool vijf minuten, giet hem af en laat hem goed uitlekken. Snijd de schoongemaakte ui fijn. Schil de appel en snijd deze in kleine blokjes, evenals de worst en de kaas.

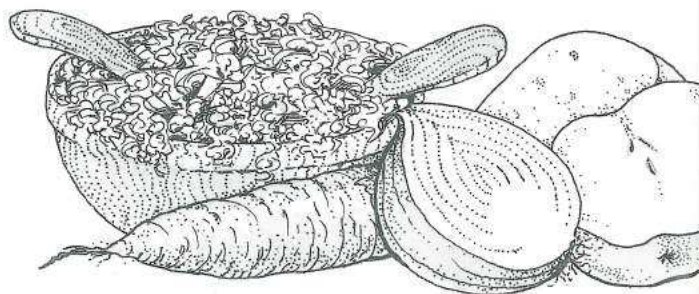
Maak een sausje van sour cream, zout, peper, suiker en kummel. Meng alle ingrediënten luchtig door deze saus.



Zuurkoolsalade

2 eetlepels rozijnen
200 g winterwortel
1 appel
250 g (wijn)zuurkool
150 g jong belegen kaas
1 ui
1 bekertje sour cream
2 eetlepels room
zout
peper
selderijzout
paprikapoeder

Wel de rozijnen en laat ze goed uitlekken. Rasp de wortel en de schoongemaakte appel. Spoel de zuurkool eventueel onder stromend koud water even af en snijd ze fijn. Snijd de kaas in kleine blokjes en snipper de gepelde ui. Vermeng de sour cream met room, zout, peper, selderijzout en paprikapoeder. Schep alles luchtig door elkaar.



Zuurkool wordt bereid van witte kool, die met weinig zout wordt ingelegd en daarbij tot gisting komt. Zo ontstaat de typische zure smaak. Bij de bereiding van wijnzuurkool wordt tijdens het gistingsproces nog witte wijn toegevoegd. Om een al te zure smaak weg te nemen kan de zuurkool eerst even worden afgespoeld.

Zuurkool kan goed rauw in een salade worden verwerkt. De gisting is namelijk bevorderlijk voor de verteerbaarheid. Geef deze salade als lunchgerecht in de winter en serveer er bijvoorbeeld licht roggebrood en boter bij.

Brusselse salade

2 strukjes witlof
1 appel
2 theelepels citroensap
150 g belegen boeren Goudse kaas
2 eetlepels sour cream
zout
peper
kerrie
1 eetlepel Cognac of Vieux

Snijd het gewassen lof in dunne reepjes en de appel in blokjes. Besprenkel lof en appel met het citroensap. Snijd de kaas in kleine driehoekjes. Maak een sausje van sour cream, zout, peper, kerrie en Cognac of Vieux. Schep lof, appel en kaas luchtig door het sausje.



Witlof en appelen vormen een goede combinatie in een salade, maar de smaak is zonder toevoegingen wat flauw. De pikante toevoeging van belegen boeren Goudse en het gebruik van kerrie en Cognac in de saus maken deze Brusselse salade tot een pittig lunchgerecht. Geef er geroosterd brood bij of stokbrood, dat even in de oven is opgewarmd.

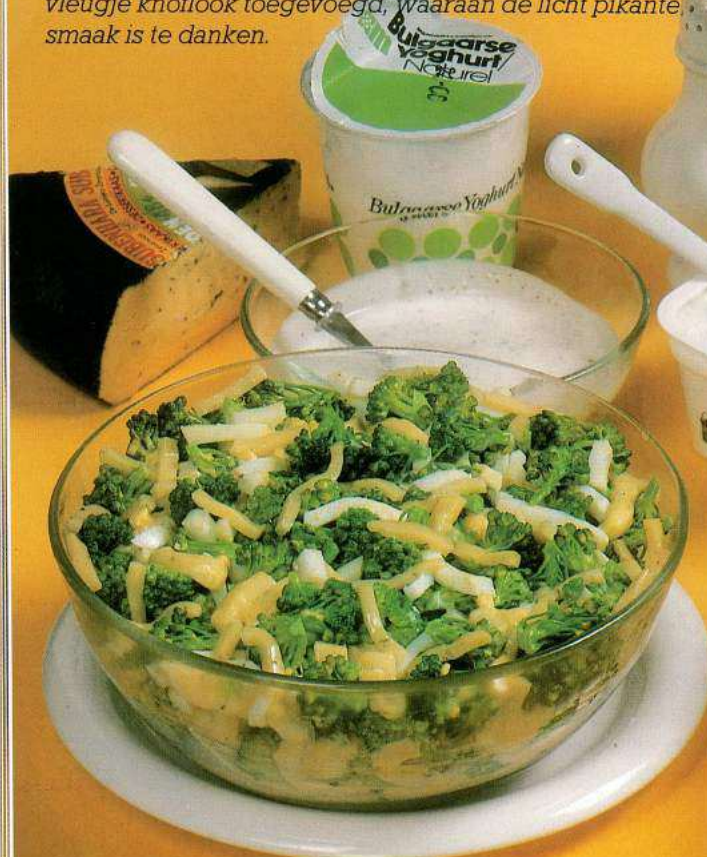
Het is niet beslist noodzakelijk om Cognac of Vieux in het sausje te verwerken. Ook zonder deze toevoeging smaakt deze Brusselse salade uitstekend.

Broccolisalade

- 500 g broccoli
- zout
- 2 hard gekookte eieren
- 200 g Subenhara
- ½ dl yoghurt
- sap van ½ citroen
- peper
- ½ theelepel suiker

Was de broccoli en verdeel het bosje in kleine roosjes. Kook deze twee minuten in kokend water met zout. Giet ze af en laat ze afkoelen. Hak de gepelde eieren fijn. Snijd de Subenhara in smalle reepjes. Maak een sausje van yoghurt, citroensap, zout, peper en suiker. Schep alle ingrediënten goed door de saus.

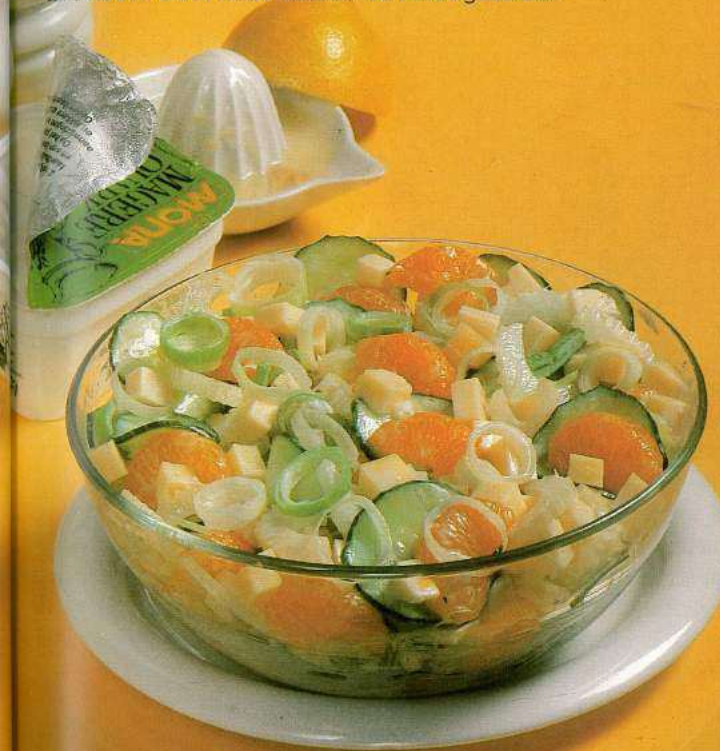
Subenhara is een zachte dessertkaas met een opvallende zwarte korst. Aan de kaas zijn fijne tuinkruiden en een vleugje knoflook toegevoegd, waaraan de licht pikante smaak is te danken.



Westlandse salade

- 1 kleine komkommer
- ½ eetlepel olie
- ½ eetlepel azijn
- zout
- 1 stengel bleekselderij
- 2 kleine preien
- 1 blikje mandarijntjes
- 150 g Maasdam
- 1 bekertje sour cream
- 1 eetlepel citroensap
- peper
- 1 eetlepel fijngeknipt bieslook

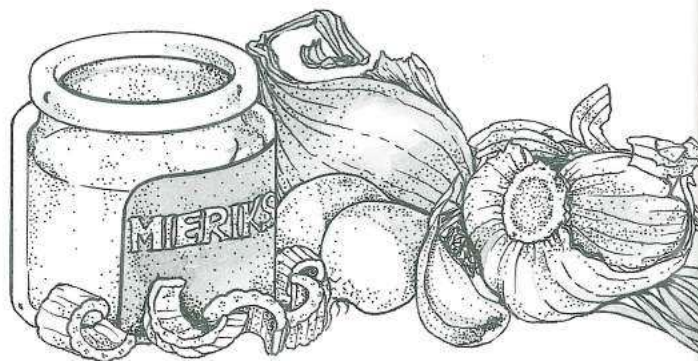
Was de komkommer, schaf hem in dunne plakjes en vermeng deze met olie, azijn en wat zout. Laat dit even doortrekken. Was de bleekselderij, ontdoe de stengel van de draden en snijd hem in kleine reepjes. Was de preien en snijd ze in dunne ringen. Was deze nogmaals. Laat de mandarijntjes uitlekken en snijd de kaas in blokjes. Maak een sausje van sour cream, citroensap, zout en peper. Meng alle ingrediënten goed dooreen en garneer de salade met bieslook. Geef deze salade als lunchgerecht.



Pikante salade

250 g jong belegen kaas
2 stengels bleekselderij
10 radijsjes
1 uitje
1 teentje knoflook
4 eetlepels mierikswortelsaus
peper
1 theelepel Franse mosterd
1 eetlepel fijngeknipt bieslook

Snijd de kaas in dunne reepjes en de gewassen en van de draden ontdane bleekselderij en de radijsjes in dunne plakjes.
Snipper het gepelde uitje en pers het teentje knoflook uit. Vermeng de ingrediënten met de mierikswortelsaus en breng de salade op smaak met peper en mosterd. Schik de salade op een schaal en garneer met bieslook.



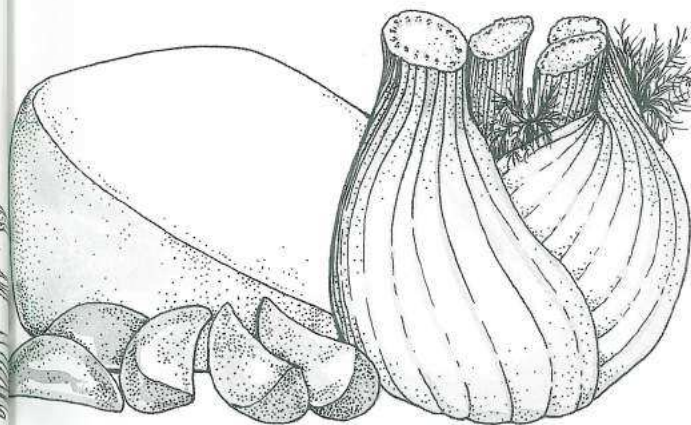
Door het gebruik van de mierikswortelsaus mag deze salade met recht pikant worden genoemd. Mierikswortelsaus kan in potjes en flesjes worden gekocht. Het is geraspte mierikswortel die is aangemaakt met azijn, suiker en andere smaakmiddelen. De pittige smaak houdt het midden tussen die van mosterd en radijs.

De schaal waarop dit lunchgerecht wordt opgebracht kan worden belegd met slabladeren en gegarneerd met plakjes ei, bestoven met paprikapoeder, plakjes tomaat en zilveruitjes.

Venkelsalade

2 venkelknollen
sap van 1 citroen
400 g jonge Goudse kaas
1 blikje mandarijntjes
2 eetlepels yoghurt
zout
peper
venkelgroen
paprikapoeder

Snijd de schoongemaakte venkelknollen in zeer dunne reepjes en schenk het citroensap erover. Snijd de kaas in kleine blokjes. Laat de mandarijntjes goed uitlekken. Maak een sausje van yoghurt, zout en peper. Hak het venkelgroen fijn.
Scheep alle ingrediënten luchtig door elkaar en garneer de salade met wat paprikapoeder.



Vooraf in Italië is de venkel geliefd. De naam ontleent deze groente aan het Latijnse woord *foeniculum*, hetgeen hooi betekent en inderdaad doet de geur wat denken aan die van vers hooi. De venkelknol is eigenlijk geen knol, maar wordt gevormd door de onderste, verdikte delen van de bladscheden. Rauwe venkelknol kan uitstekend in salades worden verwerkt en ook het fijnvertakte venkelgroen smaakt uitstekend in salades en soepen. Geef deze salade in het najaar met stokbrood.

Venkel-bateaux

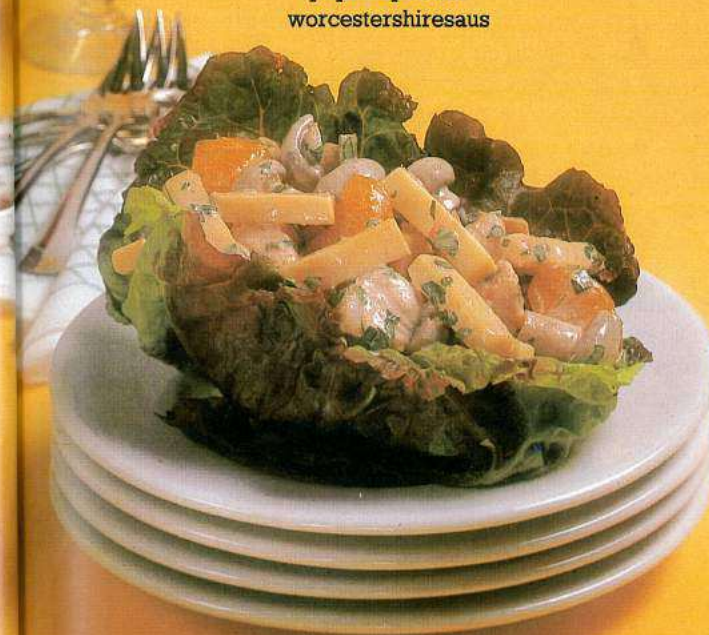
2 venkelknollen
2 kleine grapefruits
75 g Maasdam
1 bekertje sour cream
1 eetlepel citroensap
½ eetlepel suiker
zout
peper



Verwijder van de venkelknollen vier mooie bladeren. Houd deze apart om de salade in te serveren. Schil de grapefruits en verwijder de witte velletjes en de vliezen. Snijd het vruchtvlees in stukjes, de venkelknollen in zeer dunne reepjes en de kaas in kleine blokjes. Vermeng de sour cream met citroensap, suiker, zout en peper en schep er grapefruit, venkel en kaas door. Gebruik de salade als vulling voor de achtergehouden venkelbladeren. Geef ze bij een koud buffet of als voorgerecht.

Monicasalade

150 g champignons
zout
75 g gaar kippevlees
100 g jong belegen kaas
½ blikje mandarijntjes
2 eetlepels fijngehakte bladselderij
½ bekertje sour cream
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel tomatenketchup
½ eetlepel citroensap
1 eetlepel sherry
aromazout, peper
paprikapoeder
worcestershiresaus



Kook de gewassen en in plakjes gesneden champignons in weinig water met wat zout in ongeveer 10 minuten gaar. Laat ze goed uitlekken en afkoelen. Snijd het kippevlees in kleine stukjes en de kaas in smalle reepjes. Voeg de uitgelekte mandarijntjes, de champignons en de bladselderij hieraan toe. Vermeng de sour cream met mayonaise, tomatenketchup, citroensap, sherry, aromazout, peper, paprikapoeder en worcestershiresaus. Schep de saus door de ingrediënten en vermeng alles goed met elkaar. Geef deze salade als voorgerecht.

Courgettesalade

1 grote courgette
zout
½ rode paprika
1 sjalotje
50 g salami
150 g geraspte kaas
3 eetlepels yoghurt
sap van ½ citroen
½ theelepel suiker
peper
oregano
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Schil de courgette, maar laat hier en daar wat groen van de schil zitten. Snijd de courgette in de lengte door, verwijder het zaad en was de courgette. Snijd hem in dunne plakjes. Kook deze vijf minuten in kokend water met zout. Giet ze af en laat ze afkoelen. Snijd de van zaad en zaadlijsten ontdane paprika in dunne reepjes en houd enkele achter voor de garnering. Snipper het gepelde sjalotje. Snijd de salami in kleine blokjes. Roer de geraspte kaas door bovengenoemde ingrediënten. Maak een saus van yoghurt, citroensap, suiker, zout, peper en oregano. Schep het groentekaasmengsel en de helft van de peterselie door de saus. Garneer de courgettesalade met de achtergehouden reepjes paprika en de resterende peterselie.



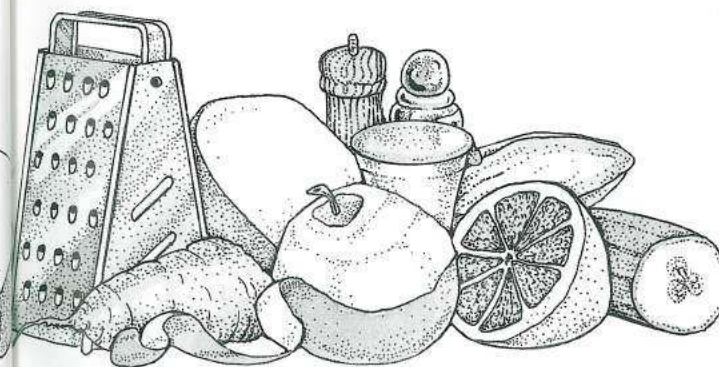
Deze kleurige salade, waarin het donkere groen van de courgette contrasteert met het rood van de reepjes paprika is vooral geschikt als winters lunchgerecht. Geef er stokbrood bij.

Wintersalade

½ winterwortel
½ komkommer
1 appel
2 theelepels citroensap
2 struikjes witlof
200 g jong belegde Goudse kaas
1 dl yoghurt
zout
peper
paprikapoeder

Rasp de geschilde en gewassen wortel. Snijd de gewassen komkommer in blokjes. Snipper de schoongemaakte appel en vermeng deze direct met het citroensap. Snijd het gewassen witlof in zeer dunne reepjes. Snijd de kaas in kleine blokjes. Vermeng de yoghurt met zout, peper en paprikapoeder en roer alle ingrediënten door het sausje.

Wintergroenten als witlof en winterwortel komen in deze salade goed tot hun recht als ze worden gecombineerd met de zacht pikante smaak van jong belegde Goudse. Een eenvoudige en snel te maken salade, die als lunchgerecht kan worden gegeven.



Witlof, ook wel Brussels lof genoemd, is een echte wintergroente. De grootste aanvoer is van november tot mei. Witlof is eigenlijk een bladgroente, die wordt geteeld in kuilen onder een laag lichte grond, afgedekt met stro. Omdat de bladeren niet met het daglicht in aanraking komen blijven ze blank en wordt de smaak niet te bitter.

Seizoensalade

2 eetlepels kleine zilveruitjes
 2 schijven ananas
 100 g worteltjes
 ¼ komkommer
 200 g belegen Goudse kaas
 2 eetlepels yoghurt
 1 theelepel suiker
 citroensap
 zout en peper
 2 eetlepels fijngehakte peterselie

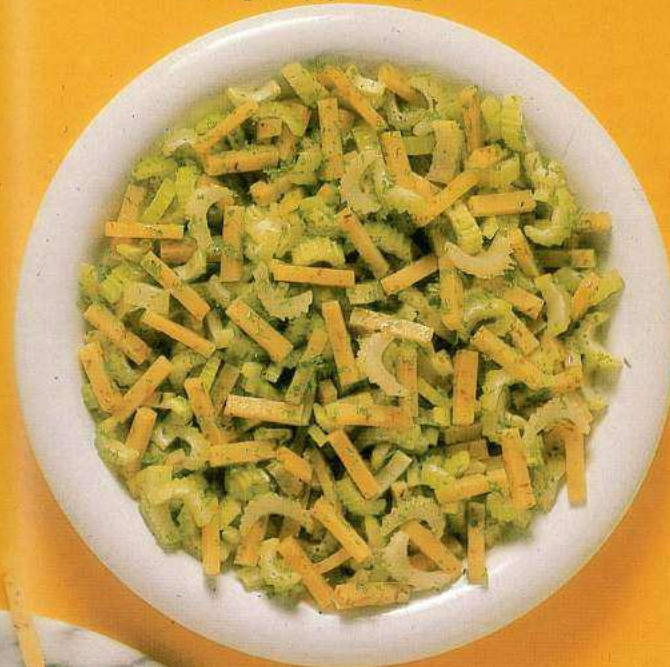


Laat de zilveruitjes en de ananas goed uitlekken. Was de worteltjes en snijd of schaaf ze in dunne plakjes. Snijd de komkommer in de lengte door, verwijder het zaad en was de komkommer. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes, de ananas in kleine stukjes en de kaas in dobbelsteentjes. Maak een sausje van yoghurt, suiker, citroensap, zout en peper. Meng alle ingrediënten goed dooreen en garneer de salade met peterselie.

Deze salade kan vanwege de eenvoudige beschikbaarheid van de ingrediënten in elk seizoen worden gegeven.

Leidse salade

5 korte stengels bleekselderij
 300 g Leidse kaas
 2 eetlepels maisolie
 1 eetlepel citroensap
 zout
 peper
 1 theelepel suiker
 2 eetlepels fijngehakte peterselie



Was de stengels bleekselderij en ontdoe ze van de draden. Snijd bleekselderij en kaas in smalle reepjes. Maak een sausje van olie, citroensap, zout, peper en suiker. Vermeng de saus met peterselie, bleekselderij en kaas en schep het geheel goed dooreen.

In een Leidse salade hoort Leidse kaas thuis. De kruidige komijnsmaak en de knapperige bleekselderij maken deze salade tot een heerlijk licht lunchgerecht.

In plaats van Leidse kaas kunt u voor deze salade ook gebruik maken van Goudse of Edammer kaas met komijn.

Pompadour salade

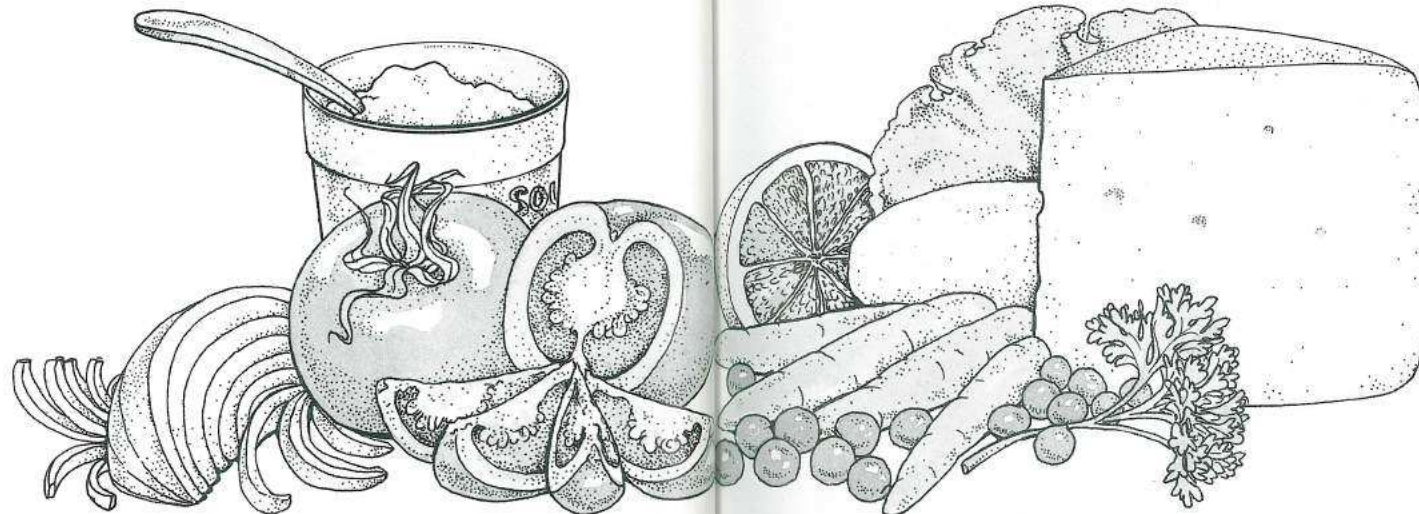
250 g Pompadour Poivre
4 tomaten
1 kleine ui
1 bekertje sour cream

Snijd de Pompadour Poivre in blokjes en de gewassen tomaten in stukjes. Roer de gepelde en gesnipperde ui door de sour cream en schep kaas en tomaten er luchtig door.

Pompadour is een betrekkelijk nieuwe Nederlandse kaas-soort, die in verschillende smaken verkrijgbaar kan zijn. De verschillende smaken zijn te herkennen aan het uiterlijk: Pompadour Fines Herbes, waaraan fijngehakte tuinkruiden en een vleugje knoflook zijn toegevoegd en Pompadour Poivre, met groene pepers.

Gebruik voor de Pompadoursalade stevige, kleine tomaten en verwijder zoveel mogelijk de zaadjes en al te waterig vruchtvlees. Hierdoor wordt voorkomen dat de salade te vochtig wordt.

De Pompadour salade kan als pikant hapje bij de borrel worden gegeven, met toast en boterballetjes.



Groenten-confettisalade

¼ l blik doperwten
½ l blik worteltjes
2 grote gekookte aardappelen
200 g jong belegen Goudse kaas
3 eetlepels yoghurt
zout
cayennepeper
aromazout
citroensap
enkele mooie slabladeren
peterselie

Laat doperwten en worteltjes goed uitlekken. Snijd de worteltjes in kleine stukjes en de aardappelen en de kaas in kleine blokjes. Maak een sausje van yoghurt, zout, cayennepeper, aromazout en wat citroensap. Vermeng alle ingrediënten goed met elkaar. Beleg een schaal met enkele gewassen en uitgelekte slabladeren en schik de salade hierop. Garneer met een toefje peterselie.

Deze kleurige salade, waarin vertrouwde Nederlandse groenten als doperwten en worteltjes en jong belegen Goudse kaas zijn verwerkt kan heel goed samengaan met een koude vleesschotel, die op een zomerse dag als hoofdgerecht wordt opgediend.

Salade Méditerranée

1 avocado
 ¼ komkommer
 ¼ rode paprika
 ¼ prei
 100 g belegen Goudse kaas
 1 sinaasappel
 ¼ krop Icebergsla
 ½ dl yoghurt
 ½ dl sour cream
 zout, peper
 paprikapoeder
 1 eetlepel fijngehakte dille
 1 teentje knoflook
 1 augurk

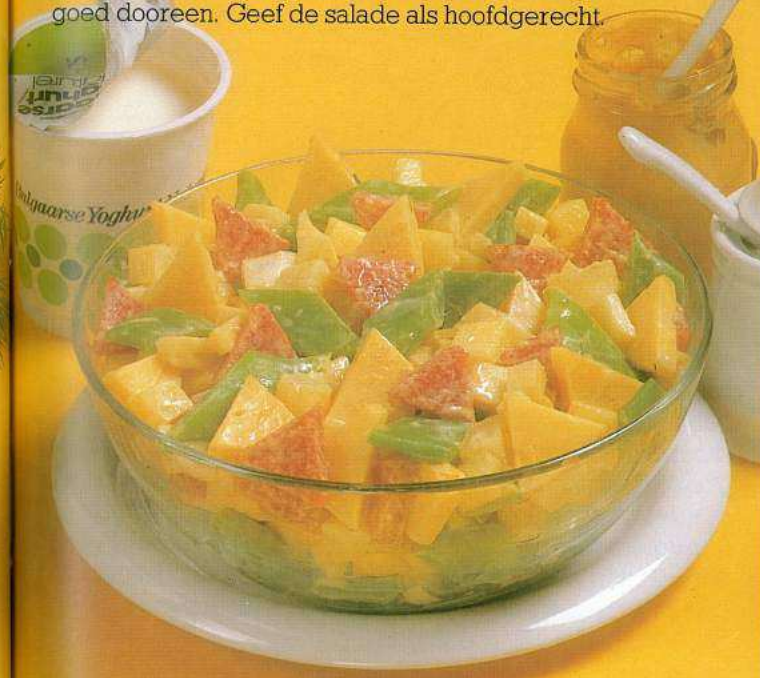
Snijd de avocado in de lengte door en neem de helften van elkaar. Verwijder de pit en trek de schil voorzichtig van de avocado. Snijd de avocado in plakjes. Schil de komkommer en snijd deze eveneens in plakjes. Ontdoe de paprika van zaad en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Was de prei, snijd hem in dunne ringen en was deze nogmaals. Snijd de kaas in kleine blokjes. Schil de sinaasappel en snijd het vruchtvlees in stukjes. Was en droog de sla en scheur deze in stukjes. Vermeng voor het sausje de yoghurt met sour cream, zout, peper, paprikapoeder en dille. Pers het teentje knoflook er in uit en roer er de fijngesneden augurk door. Schep het sausje door de overige ingrediënten. Geef de salade als zomers lunchgerecht.



Snijbonensalade

400 g snijbonen
 zout
 4 grote aardappelen
 2 appels
 sap van ½ citroen
 100 g salami
 300 g jong belegen kaas
 ½ ui
 1 bekertje Bulgaarse yoghurt
 2 eetlepels koffieroom
 2 theelepels mosterd
 peper
 2 theelepels suiker

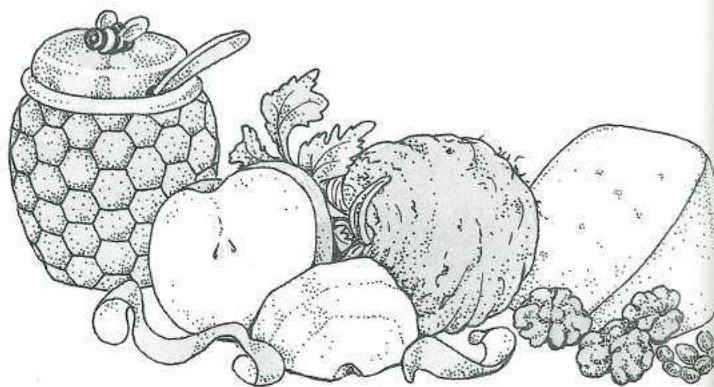
Haal de bonen af, was ze goed en snijd ze in stukjes van 2 cm. Kook deze in weinig water met zout gedurende 5 minuten. Giet ze af en laat ze afkoelen. Snijd de geschilde en gewassen aardappelen in kleine blokjes. Strooi ze in weinig kokend water met zout en laat ze 5 minuten koken. Giet ze af en laat ze afkoelen. Schil de appels. Snijd ze in kleine blokjes en besprenkel deze met het citroensap. Snijd de salami en de kaas in kleine driehoekjes. Pel de ui en snipper deze. Maak een sausje van yoghurt, koffieroom, mosterd, zout, peper en suiker. Schep alle ingrediënten goed dooreen. Geef de salade als hoofdgerecht.



Knolselderijsalade

1 kleine selderijknol
 1 bekertje sour cream
 sap van ½ citroen
 1 eetlepel honing
 1 eetlepel sesamzaad
 50 g geweldige rozijnen
 1 frisure appel
 100 g belegde kaas
 50 g grof gehakte walnoten
 zout
 paprikapoeder
 worcestershiresaus

Schil de selderijknol en was hem goed. Vermeng de sour cream met citroensap, honing, sesamzaad en rozijnen. Rasp de selderijknol boven de saus en roer deze er direct door. Voeg de gesnipperde appel, de in kleine blokjes gesneden kaas en de walnoten toe. Meng alles goed dooreen en breng de salade op smaak met zout, paprikapoeder en worcestershiresaus.

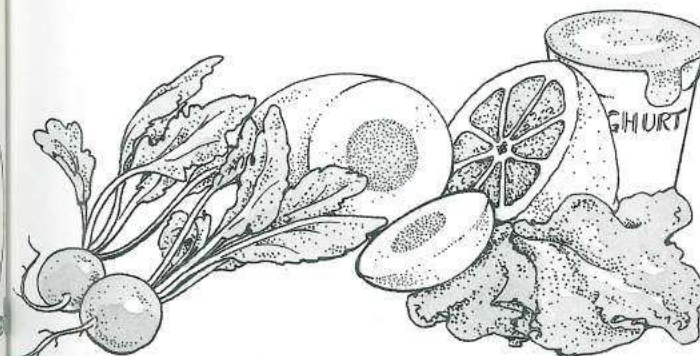


De knoestige, bruine selderijknol, die van binnen wit is, is een geliefd bestanddeel van veel salades, waarin hij gerast of en julienne – dat is in dunne reepjes – gesneden goede diensten bewijst. Knolselderij geeft altijd een frisse salade waarbij goed kan worden gevarieerd met andere ingrediënten. Geef deze knolselderijsalade als lunchgerecht met warm, knapperig stokbrood of als bijgerecht bij een hoofdschotel, bijvoorbeeld van koud vlees.

Voorjaarssalade

enkele mooie slabladeren
 ½ komkommer
 ½ bosje radijs
 1 plak ham van 50 g
 2 plakken kaas van 50 g
 1 hard gekookt ei
 2 eetlepels yoghurt
 citroensap
 1 theelepel suiker
 zout
 peper

Was de slabladeren, droog ze en verdeel ze over vier glazen coupes. Snijd de komkommer in de lengte door en verwijder het zaad. Was de radijsjes en houd er enkele achter voor de garnering. Snijd de radijsjes in plakjes en komkommer, ham en kaas in kleine blokjes. Hak het gepelde ei fijn. Maak een sausje van yoghurt, wat citroensap, suiker, zout en peper. Schep alle ingrediënten luchtig door elkaar en verdeel de salade over de coupes. Garneer deze met de achtergehouden radijsjes.



Deze luchtige salade kan goed worden gegeven als voorgerecht of als onderdeel van een koud buffet. De salade kan nog extra worden gegarneerd door de radijsjes twee maal kruiselings in te snijden en daarna in ijswater te leggen, waardoor ze zich als een bloem openen. Verkruiemel de dooier van een hard gekookt ei en versier hiermee de coupes, door het eierdooierkruiem als gele zonnestralen van de geopende radijsrozetjes te laten uitgaan.

Komijnesalade

200 g worteltjes
 ¼ l blik doperwtten
 2 appelen
 200 g komijnekaas
 sap van ½ citroen
 3 eetlepels yoghurt
 zout
 1 theelepel suiker
 3 eetlepels fijgehakte peterselie
 cayennepeper
 aromazout

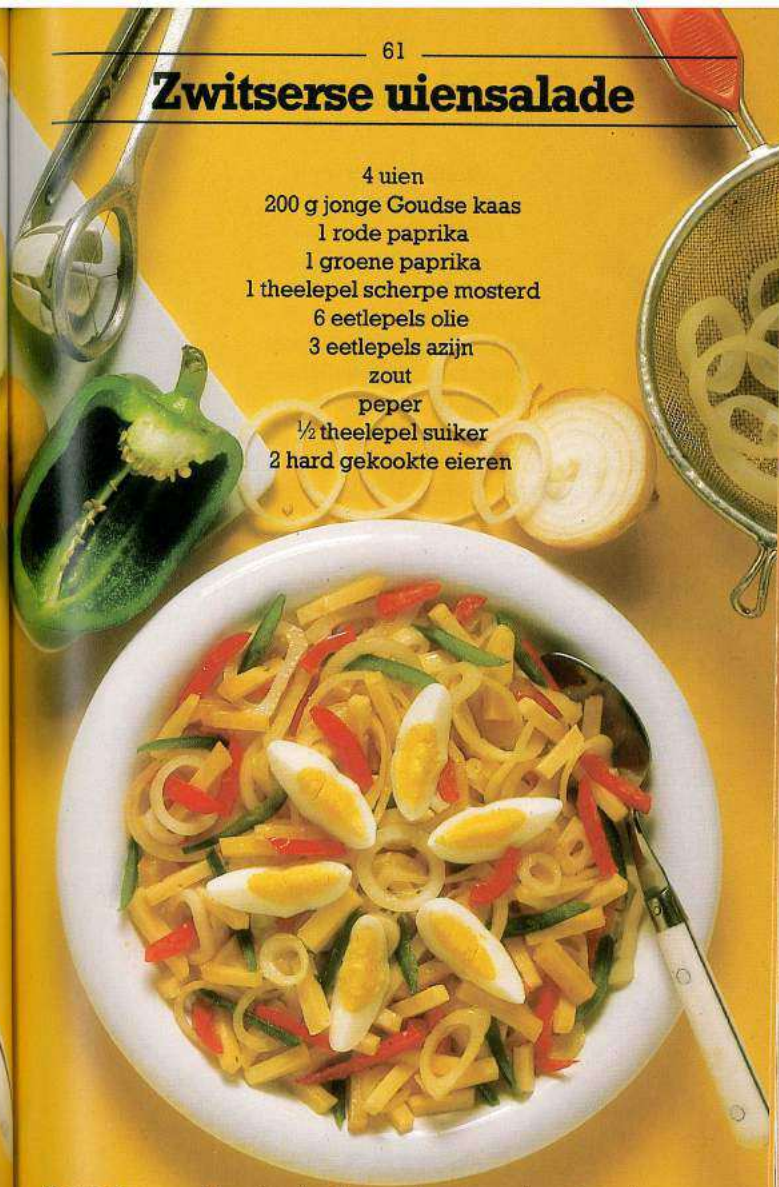


Schrap de worteltjes. Was ze goed en snijd of schaaft ze in dunne plakjes. Laat de doperwtten goed uitlekken. Schil de appelen. Snijd kaas en appelen in smalle reepjes en schenk het citroensap over de reepjes appel. Maak een sausje van yoghurt, zout, suiker, peterselie, cayennepeper en aromazout. Schep alle ingrediënten goed dooreen.

Ook pittige komijnekaas leent zich goed voor een salade. U kunt hiervoor Leidse kaas gebruiken, maar ook Edammer kaas met komijn of Goudse kaas met komijn.

Zwitserse uiensalade

4 uien
 200 g jonge Goudse kaas
 1 rode paprika
 1 groene paprika
 1 theelepel scherpe mosterd
 6 eetlepels olie
 3 eetlepels azijn
 zout
 peper
 ½ theelepel suiker
 2 hard gekookte eieren



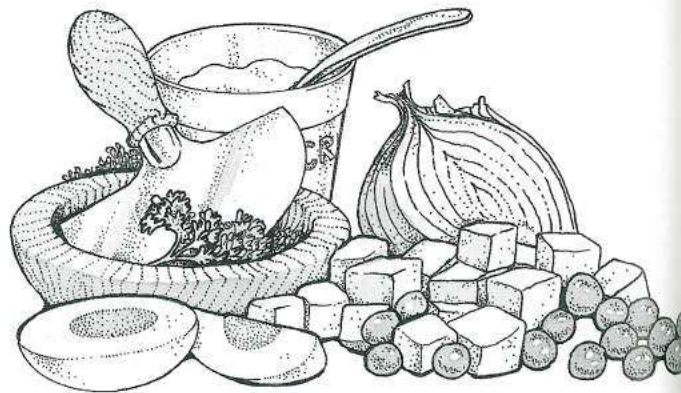
Snijd de gepelde uien in dunne ringen en leg deze in een kom. Schenk er kokend water over en laat ze een minuut staan. Laat de uiringen op een vergiet uitlekken. Snijd de kaas in dunne reepjes. Was de paprika's, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Maak een sausje van mosterd, olie, azijn, zout, peper en suiker. Schep uiringen, kaas en paprika luchtig door deze saus en garneer de uiensalade met de gepelde en in partjes gesneden eieren. Geef de salade bij een gerecht met peulvruchten of rijst.

Knikkersalade

½ l blik doperwten
 100 g jonge kaas
 1 bekertje sour cream
 zout
 vers gemalen peper
 ½ uitje
 enkele mooie slabladeren
 1 hard gekookt ei
 1 eetlepel fijngehakte peterselie

Laat de doperwten goed uitlekken. Snijd de kaas in kleine dobbelsteentjes. Vermeng de sour cream met zout, peper en het geraspte uitje. Schep doperwten en kaas door de saus en zet de salade een uur in de koelkast. Schep hem nogmaals door en serveer de knikkersalade op een met slabladeren belegde schaal. Garneer met het gepelde ei en de peterselie.

Kinderen zijn dol op deze eenvoudig te maken salade. U kunt hem bijvoorbeeld geven op een kinderpartijtje. Ook kunt u de knikkersalade zelf door de kinderen op zo'n partijtje laten maken. Dat verhoogt de feestvreugde! Geef er toastjes en boterballetjes bij.



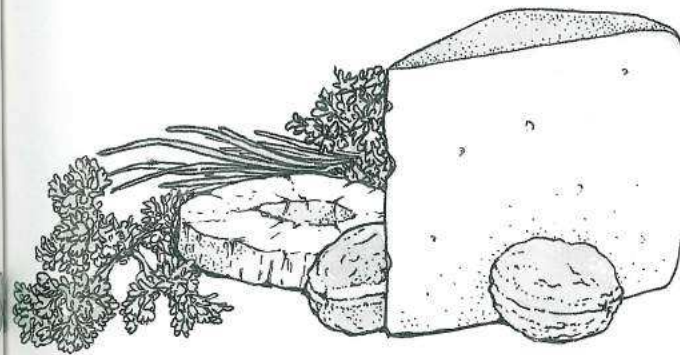
Gebruik voor de knikkersalade flinke en stevige doperwten uit blik, in ieder geval niet een extra-fijne soort. Het best zijn nog de stevige hardgroene Engelse 'peas', die de knikkersalade bovendien een eigen, frisse kleur geven.

Selderij-rozijzensalade

¼ selderijknol
 zout
 2 schijven ananas
 100 g belegde kaas
 2 eetlepels walnoten
 50 g gewelde rozijnen
 1 dl Bulgaarse yoghurt
 2 eetlepels koffieroom
 peper
 selderijzout
 tabasco
 1 eetlepel fijngehakte peterselie
 of fijngeknipt bieslook

Schil de selderijknol, was hem en snijd hem in luciferdunne reepjes. Kook deze vijf minuten in weinig water met zout en laat ze in een vergiet uitlekken en afkoelen. Snijd de ananas en de kaas in kleine blokjes, en hak de walnoten fijn en voeg de rozijnen toe. Vermeng de Bulgaarse yoghurt met koffieroom, zout, peper, selderijzout en tabasco. Roer alle ingrediënten dooreen.

Knolselderij, vruchten en kaas vormen een goede combinatie. In plaats van schijven ananas uit blik kunt u ook stukjes ananas uit blik gebruiken. Verse ananas met zijn zoet en geurig vruchtvlees is smakelijker dan ananas uit blik. Geef deze salade als lunchgerecht met stokbrood.



Walnoten geven zelfs al in kleine hoeveelheden door hun fijne, zacht bittere smaak een speciaal accent aan vele salades, vooral aan salades waarin knolselderij en vruchten zijn gecombineerd, zoals in het hierboven gegeven recept.

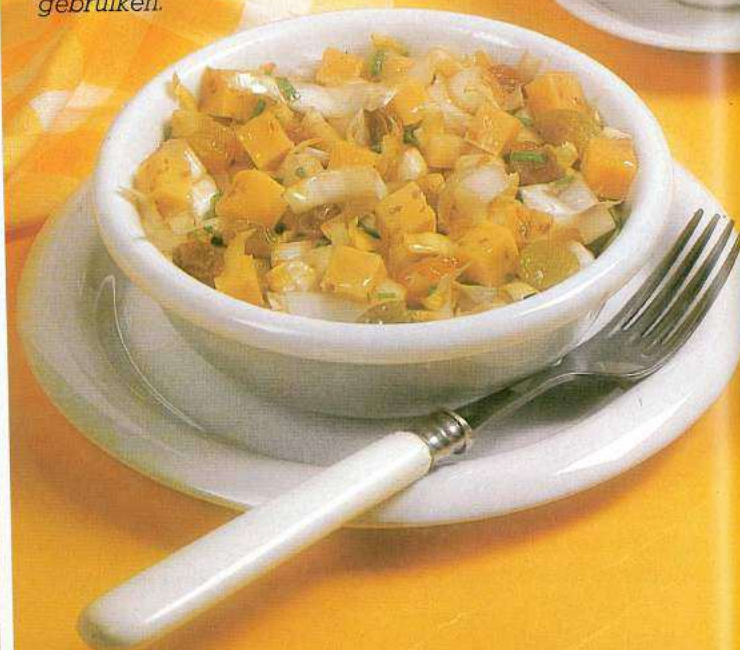
Brabantse salade

2 struikjes witlof
sap van ½ citroen
1 appel
2 eetlepels rumrozijsen
100 g komijnekaas
1 eetlepel maisolie
1 theelepel suiker
zout
cayennepeper
2 eetlepels fijngeknipt bieslook

Snijd het gewassen lof in zeer dunne reepjes en besprenkel deze met wat citroensap. Snijd de geschilde appel in kleine blokjes en roer deze direct door het lofmengsel. Schep er de rumrozijsen en de in kleine blokjes gesneden kaas door.

Maak een sausje van olie, het resterende citroensap, suiker, zout, cayennepeper en bieslook. Vermeng alle ingrediënten goed met elkaar.

Deze salade is geschikt als lunchgerecht maar kan ook goed als fris bijgerecht worden gegeven bij een winterse schotel van bonen of erwten. In plaats van in rum geweekte rozijnen kunt u ook rozijnen uit een pot boerenjongens gebruiken.



Taugésalade

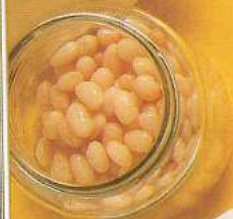
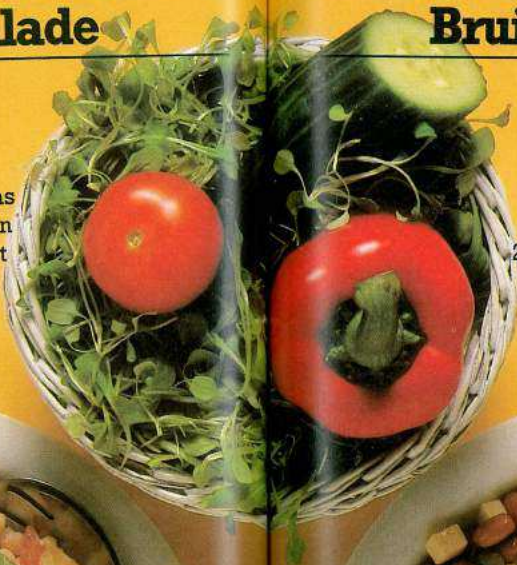
100 g taugé
½ groene paprika
10 radijsjes
1 ui
100 g belegen Goudse kaas
1 eetlepel zonnebloemolie
1 eetlepel wijnazijn
1 eetlepel tomatenketchup
zout
peper
selderijzout

Leg de gewassen taugé in een schaal en schenk er kokend water over. Laat dit vijf minuten staan en giet het water vervolgens af. Ontdoe de paprika van zaad en zaadlijsten, de radijsjes van de groene steeltjes en was beide goed. Snijd de paprika in dunne reepjes van 2 cm lengte en de radijsjes in dunne plakjes. Snijd de gepelde ui in dunne ringen en de kaas in blokjes. Maak een sausje van olie, wijnazijn, tomatenketchup, zout, peper en selderijzout. Schep alle ingrediënten luchtig door deze saus. Geef de salade als bijgerecht bij de barbecue.



Witte bonensalade

½ 1 pot witte bonen
4 tomaten
100 g veldsla
300 g jong belegen kaas
4 hard gekookte eieren
1 dl Bulgaarse yoghurt
sap van ½ citroen
½ theelepel suiker
zout en peper
nootmuskaat



Laat de bonen goed uitlekken. Snijd de ontvelde en van zaad ontdane tomaten in reepjes. Was de veldsla zorgvuldig en laat deze goed uitlekken. Snijd de kaas in kleine blokjes en hak de gepelde eieren fijn. Maak een sausje van yoghurt, citroensap, suiker, zout, peper en nootmuskaat. Schep alle ingrediënten luchtig en voorzichtig door de saus.

Reeds voorgekookte witte of bruine bonen uit blik of glas vormen een stevige basis voor vele salades, die goed als lunchgerecht of als bijgerecht bij de barbecue kunnen worden gegeven.

Bruine bonensalade

½ 1 pot bruine bonen
½ rode paprika
1 komkommer
1 uitje
10 olijven
200 g belegen Goudse kaas
1 eetlepel olie
1 eetlepel citroensap
zout
peper



Laat de bonen goed uitlekken. Ontdoe de gewassen paprika van zaad en zaadlijsten. Schil de gewassen komkommer, snijd hem in de lengte in vieren en verwijder het zaad. Snijd paprika en komkommer in kleine stukjes. Snipper het uitje. Snijd de olijven in plakjes en de kaas in blokjes. Maak een sausje van olie, citroensap, zout en peper en schep er alle ingrediënten goed door.

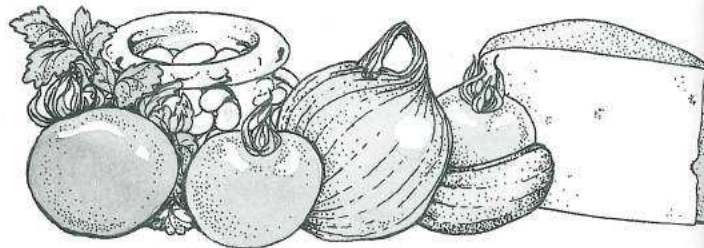
De combinatie van olijven en belegen Goudse kaas geeft aan de bruine bonen een verrassend en smakelijk accent. Geef deze salade als lunchgerecht in het najaar of 's winters.

Carnavalsalade

½ l pot witte bonen
 4 tomaten
 300 g belegen Goudse kaas
 1 ui
 2 augurken
 4 eetlepels augurkennat
 zout
 peper
 paprikapoeder
 4 eetlepels fijngehakte bladselderij

Laat de witte bonen goed uitlekken. Ontvel de tomaten, snijd ze doormidden en verwijder het zaad. Snijd het vruchtvlees in dunne reepjes en de kaas in kleine blokjes. Hak de gepelde ui en de augurken fijn. Maak een sausje van augurkennat, zout, peper, paprikapoeder en bladselderij. Schep alle ingrediënten goed door de saus.

Deze kleurrijke salade kan als stevig lunchgerecht worden gegeven, maar is ook heel goed geschikt – wanneer u de aangegeven hoeveelheden iets verhoogt – als hoofdgerecht op een zomerse dag.

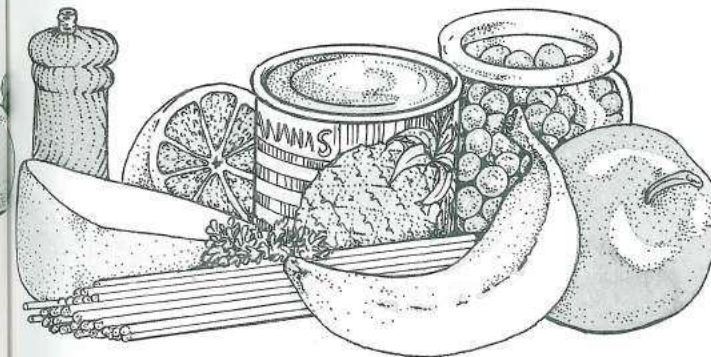


Witte en bruine bonen worden beschouwd als typisch Nederlands voedsel. Dank zij de Nederlanders zijn bonen bijvoorbeeld in de Verenigde Staten populair geworden. Een daar bekend gerecht als Boston baked beans, bruine bonen met stroop, stamt oorspronkelijk uit ons land. In Zuid-Frankrijk en Spanje worden grote witte bonen met een uitstekende smaak gekweekt, die het hoofdbestanddeel vormen van beroemde schotels uit die streken, zoals cassoulet en fabada.

Turijnse salade

100 g spaghetti
 1 bouillontablet
 100 g ham
 200 g jong belegen kaas
 1 klein blikje ananasstukjes
 1 groene appel
 1 banaan
 sap van ½ citroen
 ½ l pot kapucijners
 2 dl yoghurt
 zout
 peper
 worcestershiresaus
 1 eetlepel fijngehakte peterselie

Breek de spaghetti in kleine stukjes en kook deze in ruim kokend water met het bouillontablet gaar. Spoel ze op een vergiet met koud water af. Snijd ham en kaas in reepjes, laat de ananasstukjes uitlekken en snijd ananas en schoon-gemaakte appel in stukjes. Snijd de banaan in plakjes en sprenkel het citroensap erover. Vermeng de kleingesneden ingrediënten met de afgespoelde en uitgelekte kapucijners. Maak van yoghurt met zout, peper en worcestershiresaus een sausje en meng deze luchtig door het spaghetti-mengsel. Garneer de salade met peterselie.



Jonge kapucijners in combinatie met vruchten, kaas en spaghetti blijkt een aparte salade op te leveren, die als stevig lunchgerecht kan dienen, maar wanneer u de hierboven aangegeven hoeveelheden iets verhoogt ook als hoofdgerecht kan worden gegeven.

Italiaanse bruine bonensalade

1 l pot bruine bonen
2 uien
6 tomaten
200 g salami
200 g jonge kaas
8 groene olijven
citroensap
zout
peper
1 eetlepel fijngenhakt bonekruid
1 bekertje sour cream

Laat de bruine bonen goed uitlekken. Snijd de gepelde uien in ringen, de gewassen tomaten in plakjes en salami en kaas in blokjes.

Snijd de olijven zeer klein en vermeng deze met citroensap, zout, peper, bonekruid en sour cream. Schep alle ingrediënten door het sausje.

Deze stevige salade kan worden gegeven als hoofdgerecht. Gebruik een niet al te harde salamisoort en wees voorzichtig met het toevoegen van bonekruid, omdat de smaak van dit kruid snel kan overheersen.



Hollandse bonensalade

½ l pot witte bonen
2 hard gekookte eieren
1 kleine ui
2 plakken knolselderij
200 g belegen kaas
1 dl yoghurt
sap van ½ citroen
zout
peper
worcestershiresaus
paprikapoeder
aromazout
1 eetlepel fijngehakte peterselie

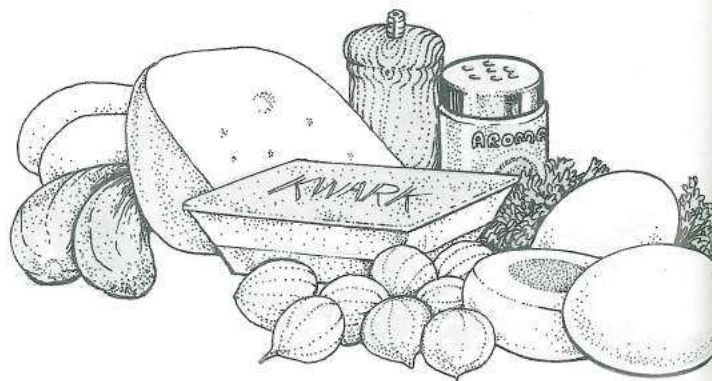
Laat de witte bonen uitlekken. Snijd de gepelde eieren fijn, snipper de gepelde ui en snijd de gewassen plakken knolselderij in zeer dunne reepjes. Blancheer ze en laat ze goed uitlekken. Snijd de kaas in kleine dobbelsteentjes. Vermeng de yoghurt met het citroensap en breng hem op smaak met de overige ingrediënten, maar houd wat van de peterselie achter. Schep alles door het sausje en serveer de salade in een glazen schaal. Carneer met de resterende peterselie en geef de salade bij de lunch.



Grootmoeders salade

500 g gekookte aardappelen
 3 augurken
 250 g jong belegen kaas
 4 hard gekookte eieren
 3 eetlepels kwark
 3 eetlepels augurkennat
 1 theelepel suiker
 zout
 peper
 aromazout
 2 eetlepels fijngehakte peterselie
 1 eetlepel zilveruitjes

Snijd aardappelen, augurken en kaas in kleine blokjes. Hak de gepelde eieren fijn. Maak een sausje van kwark, augurkennat, suiker, zout, peper, aromazout, peterselie en zilveruitjes. Meng alle ingrediënten door deze saus.

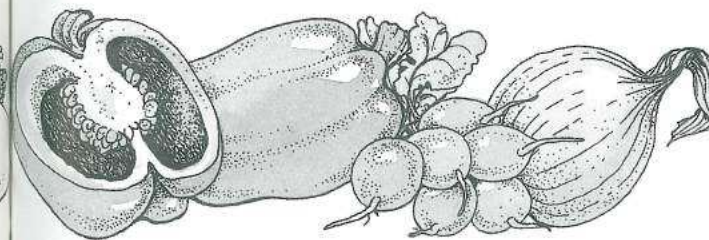


Het is nauwelijks voorstelbaar dat de aardappel, die vierhonderd jaar geleden door de Spaanse veroveraars uit Amerika werd meegebracht, tot tegen de negentiende eeuw uitsluitend als siergewas werd beschouwd. Pas in de laatste tweehonderd jaar is de aardappel geworden tot een van de belangrijkste voedingsmiddelen, die op allerlei manieren in gerechten kan worden gebruikt en waarvan de smaak zelden verveelt. Ook in salades kunnen aardappelen een belangrijke rol spelen als basisingrediënt, waarbij de combinatie met kaas altijd gelukkig is.

Aardappel-paprikasalade

250 g aardappelen
 zout
 ½ bosje radijs
 1 augurk
 ½ rode paprika
 ½ groene paprika
 1 kleine ui
 150 g jonge Goudse kaas
 3 eetlepels yoghurt
 citroensap
 aromazout
 peper

Snijd de geschilden en gewassen aardappelen in kleine blokjes. Strooi deze in kokend water met zout en kook ze 5 minuten. Giet ze af en laat ze afkoelen. Snijd de radijsjes en de augurk in dunne plakjes. Ontdoe de paprika's van zaad en zaadlijsten, was ze en snijd ze in reepjes. Snipper de gepelde ui en snijd de kaas in blokjes. Maak een sausje van yoghurt, wat citroensap, zout, aromazout en peper. Schep alle ingrediënten door de saus en breng de aardappel-paprikasalade desgewenst op smaak met zout en peper.



Evenals de aardappel hebben wij de paprika te danken aan de Spaanse veroveraars die deze vruchtgroente uit Midden-Amerika naar Europa meebrachten. In ons land is paprika pas de laatste tien jaar populair geworden en wordt nu op grote schaal in Nederland geteeld. Paprika's zijn groen als ze onrijp zijn, gevlamd als ze half gerijpt zijn en rood wanneer ze geheel rijp zijn. Er bestaan ook gele en paarse varianten.

Geef deze kleurige salade als zomers lunchgerecht.

Amerikaanse salade

300 g belegen kaas
1 rode paprika
2 grote uien
4 grote augurken
500 g gekookte aardappelen
½ l blik maiskorrels
2 bekertjes sour cream
4 eetlepels mayonaise
zout en peper
paprikapoeder
worcestershiresaus



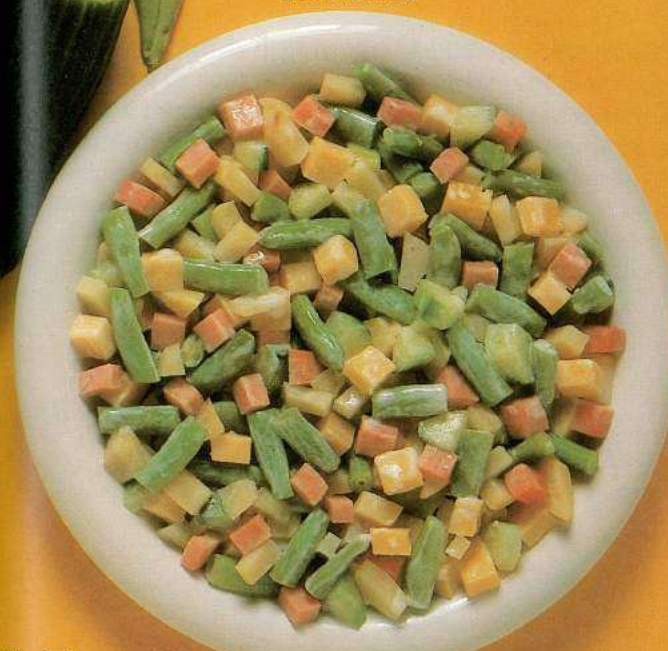
Snijd de kaas in smalle reepjes en de van zaad en zaadlijsten ontdane paprika in reepjes. Hak de gepelde uien en de augurken fijn, snijd de aardappelen in blokjes en laat de maiskorrels uitlekken.

Vermeng de sour cream met mayonaise, zout, peper, paprikapoeder en worcestershiresaus en schep er de overige ingrediënten luchtig door.

Deze stevige salade waarin naast aardappelen en kaas ook mais een belangrijke rol speelt kan goed worden gegeven als hoofdgerecht.

Groene salade

200 g sperziebonen
zout
500 g aardappelen
½ komkommer
300 g belegen Edammer kaas
1 plak ham van 100 g
1 dl Bulgaarse yoghurt
1 theelepel suiker
1 theelepel citroensap
peper
nootmuskaat

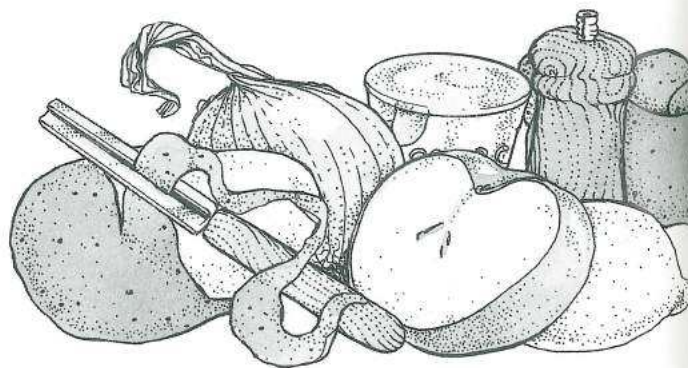


Haal de sperziebonen af, was ze en snijd ze in stukjes van 2 cm. Kook deze in kokend water met zout gedurende 5 minuten. Giet ze af en laat ze afkoelen. Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in kleine blokjes. Strooi deze in kokend water met zout en laat ze 5 minuten koken. Giet ze af en laat ze afkoelen. Schil de komkommer, maar laat hier en daar wat groen van de schil zitten. Snijd de komkommer in de lengte door en verwijder het zaad. Snijd het vruchtvlees, de kaas en de ham in kleine blokjes. Maak een saus van yoghurt, suiker, citroensap, zout, peper en nootmuskaat. Meng alle ingrediënten door deze saus en geef de salade als hoofdgerecht.

Duitse aardappelsalade

500 g aardappelen
 zout
 1 kleine ui
 2 kleine augurken
 2 plakken boterhamworst van 50 g
 150 g jong belegen kaas
 1 appel
 1 bekertje sour cream
 citroensap
 1 theelepel suiker
 peper

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in kleine blokjes. Strooi ze in kokend water met zout en kook ze 5 minuten. Giet ze af en laat ze afkoelen. Snipper de gepelde ui. Snijd de augurken in plakjes en de boterhamworst, de kaas en de geschildde appel in kleine blokjes. Maak een sausje van sour cream, wat citroensap, suiker, zout en peper. Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

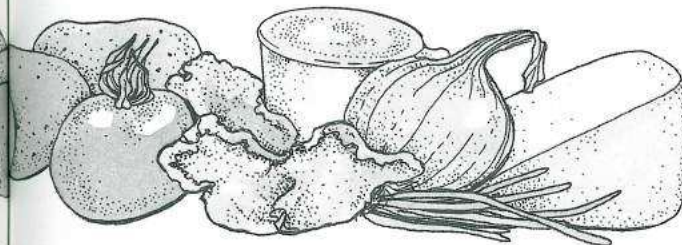


Duitsland staat bekend om zijn aardappelsalades die vaak in een friszure saus worden gegeven. In het recept van deze Duitse salade wordt daarvoor sour cream, ook wel zure room genoemd, gebruikt. Sour cream is koffieroom, die is aangezuurd met een reïncultuur van melkzuurbacteriën. Het is vooral in Duitsland en in de Oosteuropese landen bekend en geliefd, maar de laatste jaren is ook de populariteit in ons land groeiende.

Aardappelsalade

750 g gekookte aardappelen
 200 g jonge kaas
 1 bekertje sour cream
 1 theelepel suiker
 citroensap
 zout
 peper
 1 kleine ui
 2 eetlepels fijngeknipt bieslook
 1 krop Icebergsla
 1 tomaat

Snijd de aardappelen in plakjes en de kaas in kleine blokjes. Vermeng de sour cream met suiker, wat citroensap, zout, peper, de gepelde en gesnipperde ui en bieslook. Was de krop sla en laat deze uitlekken. Scheur de bladeren in kleinere stukken, maar houd enkele mooie bladeren achter. Meng aardappelen, kaas en Icebergsla zorgvuldig door de saus. Beleg een schaal met de achtergehouden slabladeren, schik de salade erop en garneer met de in partjes gesneden tomaat.

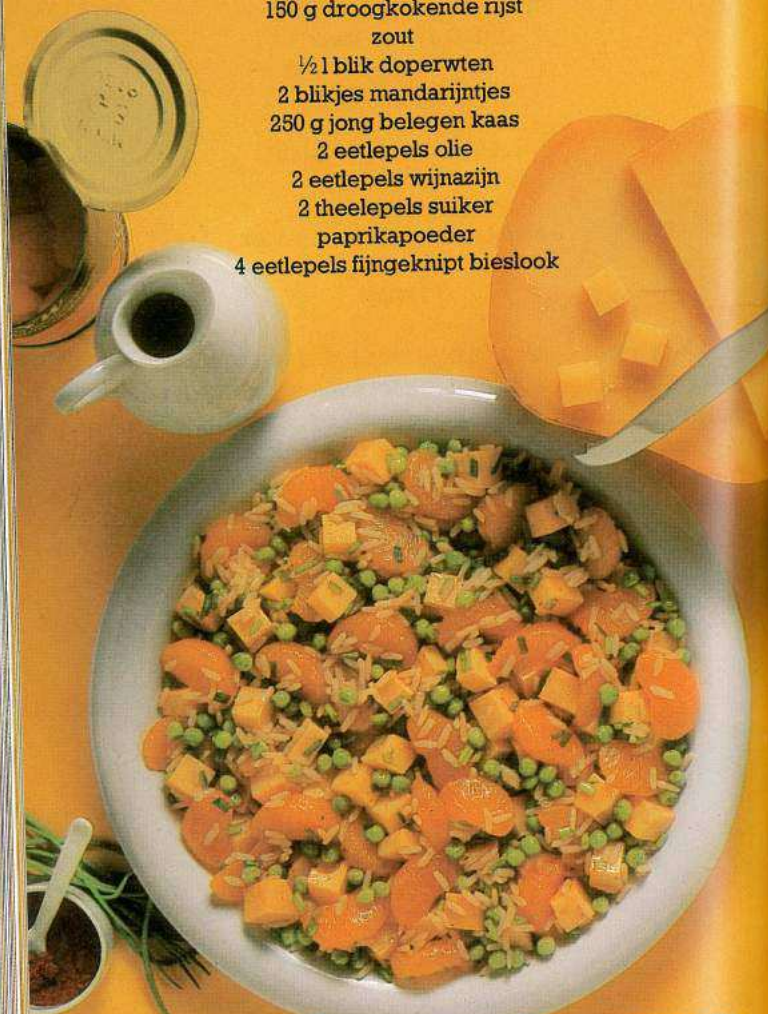


Aardappelsalades kunnen worden bereid van restjes overgebleven aardappelen, maar het is beter voor een geslaagde aardappelsalade aardappelen kort en in de schil te koken. Hierdoor behouden de aardappelen hun stevigheid en kunnen ze gemakkelijk in blokjes worden gesneden. Restjes gekookte aardappelen zijn meestal te kruimig om in een salade te worden verwerkt. Gebruik ook altijd een stevige slasoort in een samengestelde salade, bijvoorbeeld Icebergsla.

Geef deze aardappelsalade als hoofdgerecht.

Oranje salade

150 g droogkokende rijst
zout
½ l blik doperwtten
2 blikjes mandarijntjes
250 g jong belegen kaas
2 eetlepels olie
2 eetlepels wijnazijn
2 theelepels suiker
paprikapoeder
4 eetlepels fijngeknipt bieslook

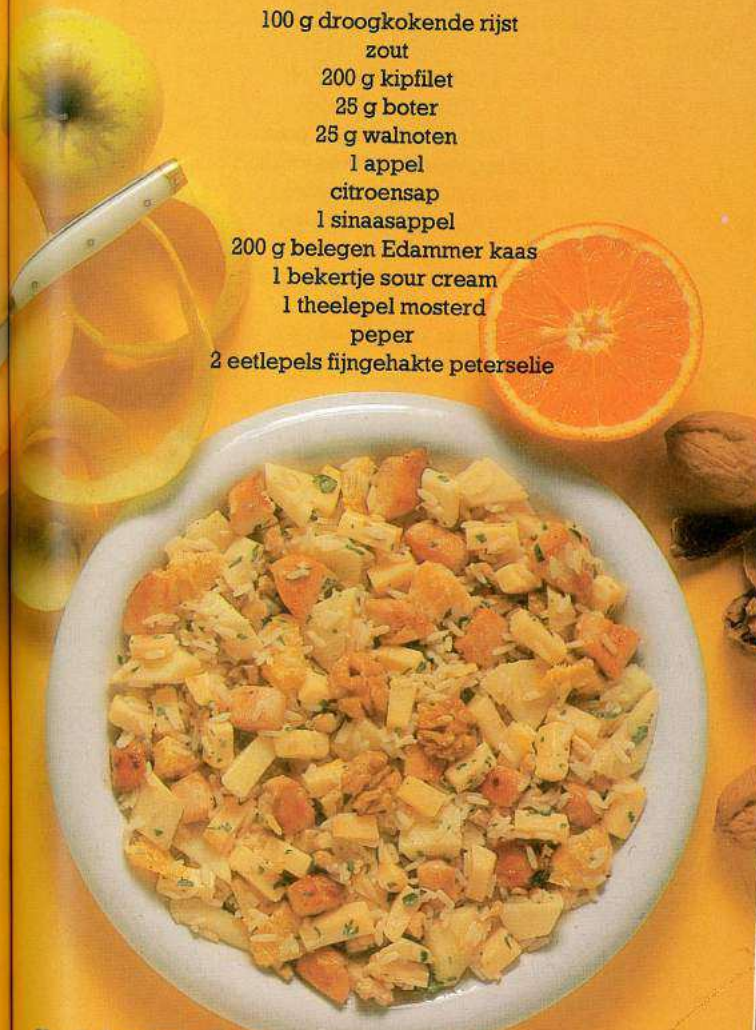


Kook de rijst in 2 ½ deciliter water met zout in ongeveer 20 minuten gaar en droog. Laat hem goed afkoelen. Roer er af en toe met een vork door, zodat ze rul wordt. Laat doperwtten en mandarijntjes uitlekken. Snijd de kaas in blokjes. Maak een sausje van olie, azijn, suiker, paprikapoeder, zout en bieslook. Schep alle ingrediënten erdoor.

Deze eenvoudige en snel te maken salade dankt zijn naam aan de mandarijntjes die er een belangrijke rol in spelen. Geef de oranje salade als hoofdgerecht.

Rijst-kipsalade

100 g droogkokende rijst
zout
200 g kipfilet
25 g boter
25 g walnoten
1 appel
citroensap
1 sinaasappel
200 g belegen Edammer kaas
1 bekertje sour cream
1 theelepel mosterd
peper
2 eetlepels fijnggehakte peterselie



Kook de rijst in 2 deciliter water met zout in ongeveer 20 minuten gaar en droog. Laat hem goed afkoelen. Snijd de kipfilet in dobbelsteentjes, bestrooi ze met wat zout en bak ze in de hete boter in ongeveer 10 minuten mooi bruin en gaar. Hak de walnoten fijn. Snipper de schoongemaakte appel en besprenkel deze met wat citroensap. Maak de sinaasappel schoon. Snijd de kaas en de sinaasappel in stukjes. Vermeng de sour cream met mosterd, zout, peper en peterselie en schep alle ingrediënten door deze saus. Geef deze smakelijke salade als hoofdgerecht.

Rijstsalade met druiven

200 g droogkokende rijst
 zout
 400 g druiven
 75 g walnoten
 150 g jong belegen kaas
 1 dl magere Bulgaarse yoghurt
 peper
 kerrie
 suiker
 enkele mooie slabladeren

Kook de rijst in 3 deciliter water met wat zout in ongeveer 20 minuten gaar en droog. Laat hem afkoelen. Pel de druiven, halveer ze en verwijder de pitjes. Hak de walnoten fijn en snijd de kaas in dobbelsteentjes. Schep alles voorzichtig door elkaar.

Vermeng de yoghurt met zout, peper, kerrie en wat suiker en schep de saus door de salade.

Zet deze een half uur in de koelkast zodat de smaak goed kan doortrekken. Schep de rijstsalade vervolgens nogmaals door. Serveer hem op een met gewassen en gedroogde slabladeren belegde schaal.

Geef deze salade bij een feestelijke gelegenheid als lunchgerecht. Gebruik stevige druiven, bijvoorbeeld de grote groengele muskaatdruif of de kleinere blauwe Frankentaler. Het pitten van de druiven is een heel karwei, dat kan worden vereenvoudigd door een stopnaald te gebruiken, waarmee u de pitjes snel uit de druiven wipt. Wanneer u het zich helemaal makkelijk wilt maken kunt u ook gepelde en ontpitte druiven uit blik gebruiken. Bij het verwerken in de salade moet u dan wel heel voorzichtig omscheppen.

Gebruik voor rijstsalades altijd droogkokende rijst, zoals Patnarijst of Siamrijst. Ook Surinaamse rijst is zeer geschikt. De korrels moeten stevig zijn en mogen niet aan elkaar plakken.

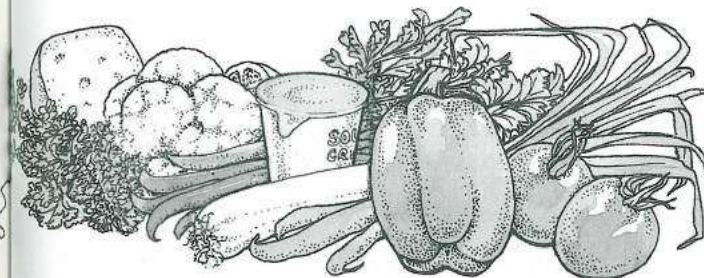


Rijstsalade met verse groenten

½ bosje bladselderij
 ½ bosje peterselie
 takje lavas
 enkele blaadjes tijm
 1 paprika, ¼ bloemkool
 200 g sperziebonen, ½ prei
 2 tomaten
 200 g droogkokende rijst, zout
 200 g kaas
 1 bekertje sour cream
 sap van ½ citroen
 peper
 aromazout
 enkele mooie slabladeren

Was de kruiden en de groenten. Hak bladselderij, peterselie, lavas en tijm fijn. Ontdoe de paprika van zaad en zaadlijsten. Verdeel de bloemkool in kleine roosjes. Snijd de paprika en de sperziebonen in kleine stukjes en de prei in dunne ringetjes. Kook bloemkool, paprika en sperziebonen afzonderlijk vijf minuten in weinig water met zout. Giet ze af en laat ze afkoelen. Snijd de tomaten in kleine stukjes. Kook de rijst in 3 deciliter water met wat zout in ongeveer 20 minuten gaar en droog. Laat de rijst goed afkoelen. Snijd de kaas in kleine blokjes. Vermeng de sour cream met citroensap, zout, peper en aromazout. Schep alle ingrediënten er luchtig door. Serveer de salade op een met enkele gewassen en uitgelekte slabladeren belegde schaal.

Geef deze salade als hoofdgerecht.



Oliviasalade

200 g macaroni
zout
4 augurken
1 uitje
12 olijven
300 g Pompadour Poivre
½ bekertje sour cream
cayennepeper
4 eetlepels gehakte bladselderij

Kook de macaroni in ruim water met zout gaar. Spoel de macaroni in een vergiet onder de koude kraan af en laat hem goed uitlekken. Hak de augurken en het gepelde uitje fijn. Snijd de olijven in plakjes en de kaas in blokjes. Maak een sausje van sour cream, zout, cayennepeper en bladselderij. Meng alle ingrediënten door deze saus.

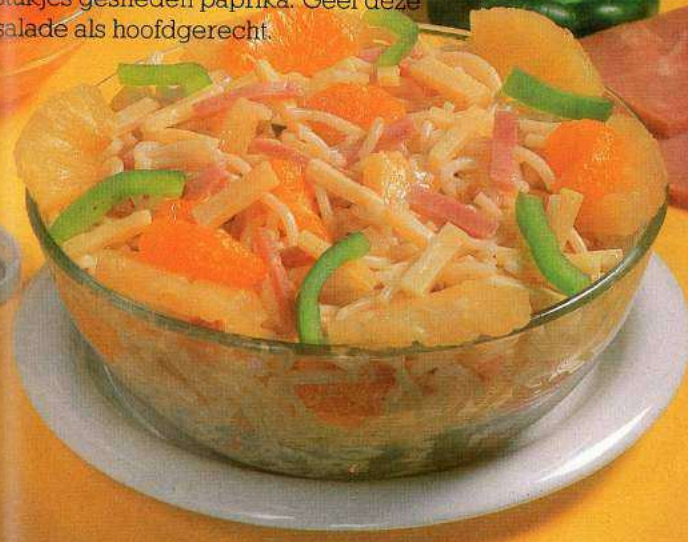
Deze salade kan goed worden gegeven als hoofdgerecht op een zomerse dag.



Spaghettisalade

150 g spaghetti
1 bouillontablet
125 g ham
200 g jong belegen kaas
3 schijven ananas
2 groene appelen
1 blikje mandarijntjes
3 dl yoghurt
zout en peper
tabasco en paprikapoeder
worcestershiresaus
sap van 1 citroen
2 eetlepels slaolie
1 groene paprika

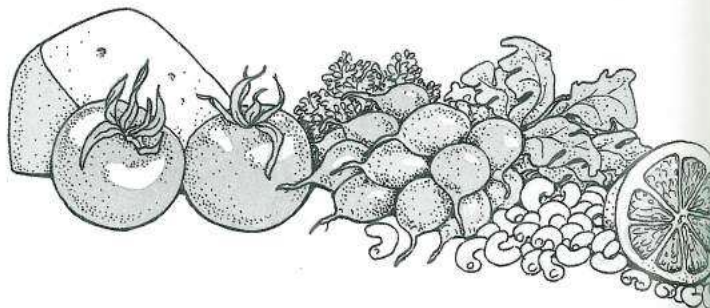
Breek de spaghetti in kleine stukjes en kook deze 10 minuten in ruim kokend water waaraan het bouillontablet is toegevoegd. Spoel de spaghetti in een vergiet onder de koude kraan af en laat ze uitlekken. Snijd de ham en de kaas in reepjes en 2 schijven ananas en de schoongemaakte appelen in zeer kleine stukjes. Vermeng de bovengenoemde ingrediënten met de helft van de uitgelekte mandarijntjes. Maak van yoghurt, zout, peper, tabasco, paprikapoeder, worcestershiresaus, citroensap en slaolie een saus. Meng alle ingrediënten er goed door. Schik de salade in een ronde, glazen schaal. Garneer met de in stukken gesneden derde schijf ananas, de resterende mandarijntjes en de in stukjes gesneden paprika. Geef deze salade als hoofdgerecht.



Macaronisalade

100 g macaroni
 zout
 ½ komkommer
 2 tomaten
 ½ bosje radijs
 150 g jong belegen kaas
 3 eetlepels yoghurt
 sap van ½ citroen
 1 theelepel suiker
 peper
 aromazout
 1 eetlepel fijngehakke peterselie

Kook de macaroni in ruim water met zout gaar. Spoel de macaroni in een vergiet onder de koude kraan af en laat hem goed uitlekken. Was de komkommer en snijd hem in de lengte door. Verwijder het zaad en snijd het vruchtvlees in reepjes. Ontvel de tomaten en halveer ze. Verwijder het zaad en snijd ze in stukjes. Snijd de radijsjes in plakjes en de kaas in blokjes. Maak een sausje van yoghurt, citroensap, zout, suiker, peper, aromazout en peterselie. Meng alle ingrediënten door de saus.



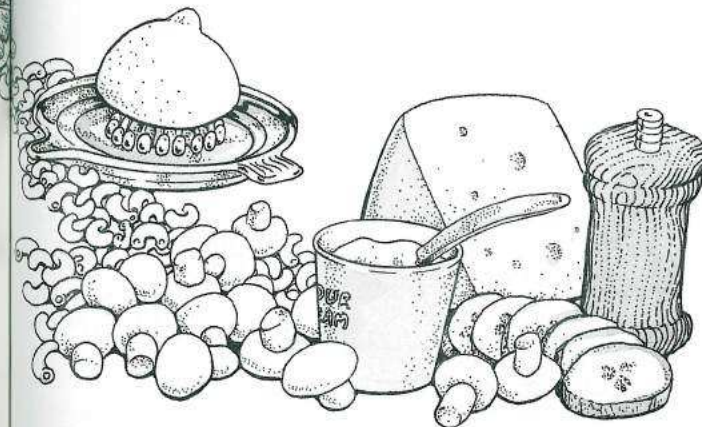
Macaroni, of maccheroni zoals de Italianen het noemen, is de in ons land meest gebruikte deegwarensort. In Italië, waar men naar men beweert meer dan zeshonderd verschillende soorten deegwaren kent, wordt voor al deze soorten de verzamelnaam pasta gebruikt. Pasta wordt gemaakt van harde tarwe, de zogenaamde durum tarwe, water en soms olie of eieren en vervolgens gedroogd. Tijdens het koken zwelt het dan op tot twee maal het gedroogde volume.

Elleboogsalade

200 g elleboogmacaroni
 zout
 1 blikje champignons, van ongeveer 250 g
 1 komkommer
 300 g jong belegen kaas
 1 bekertje sour cream
 citroensap
 1 theelepel suiker
 vers gemalen peper
 1 theelepel mosterd

Kook de macaroni in ruim water met zout gaar. Spoel de macaroni in een vergiet onder de koude kraan af en laat hem goed uitlekken. Laat de champignons eveneens uitlekken. Was de komkommer, snijd hem in de lengte door en verwijder het zaad. Snijd het vruchtvlees en de kaas in kleine blokjes. Maak een sausje van sour cream, wat citroensap, suiker, zout, peper en mosterd. Schep alle ingrediënten goed dooreen.

Macaroni komt in de handel in vele soorten en maten. Gebruik voor salades bij voorkeur de korte elleboogmacaroni, die zich het best leent om met andere ingrediënten te vermengen. Voor een goede salade is het gebruik van restjes macaroni niet aan te bevelen, want meestal is de macaroni dan al te plakkerig. Geef deze elleboogsalade als lunchgerecht.



Sardinesalade

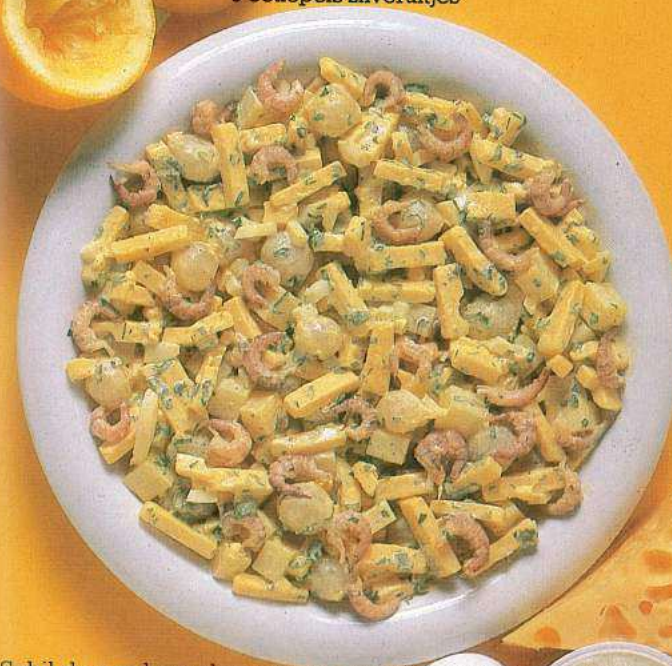
300 g spaghetti
2 bouillontabletten
2 blikjes sardines van 175 g
6 tomaten
2 groene paprika's
400 g jong belegen Goudse kaas
2 eetlepels sardineolie
2 eetlepels wijnazijn
zout
peper
oregano



Breek de spaghetti in kleine stukjes en kook deze in ruim water waaraan de bouillontabletten zijn toegevoegd gaar. Giet de spaghetti af, spoel ze op een vergiet onder de koude kraan en laat ze goed uitlekken. Laat de sardines uitlekken, maar bewaar de olie. Snijd de sardines in kleine stukjes. Ontvel de tomaten, halveer ze en verwijder het zaad. Snijd het vruchtvlees in reepjes. Ontdoe de paprika's van zaad en zaadlijsten en was ze. Snijd de paprika's in stukjes en de kaas in kleine blokjes. Maak een sausje van sardineolie, wijnazijn, zout, peper en oregano. Vermeng alle ingrediënten goed.

Garnalensalade

300 g aardappelen
zout
2 hard gekookte eieren
200 g belegen Maasdam
1 bekertje sour cream
peper
kerrie
1 theelepel suiker
citroensap
200 g garnalen
2 eetlepels fijngehakte peterselie
3 eetlepels zilveruitjes



Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in kleine blokjes. Strooi deze in ruim kokend water met zout en kook ze gedurende vijf minuten. Giet ze af en laat ze afkoelen. Hak de gepelde eieren zeer fijn en snijd de kaas in reepjes. Maak een sausje van sour cream, zout, peper, kerrie, suiker en wat citroensap. Schep alle ingrediënten door de saus.

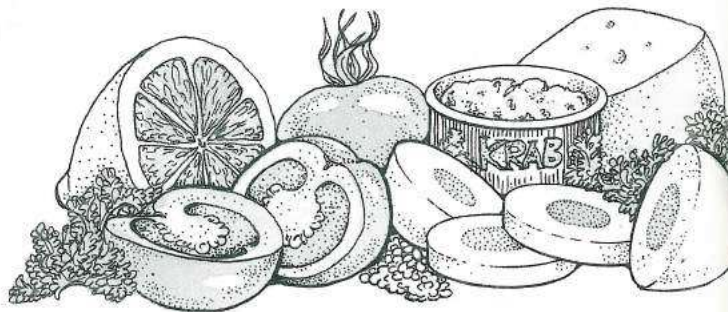
Gebruik voor deze salade verse Hollandse garnalen. De grotere Noorse garnalen zijn weliswaar meer vlezig, maar hebben een minder fijne smaak. Garnalen uit blik of glas hebben vrijwel alle smaak verloren.

Krabsalade met rijst

150 g jonge Goudse kaas
 150 g gare, droge rijst
 2 tomaten
 1 blikje krab
 ½ bekertje sour cream
 1 eetlepel tomatenketchup
 1 eetlepel citroensap
 zout
 kerrie
 worcestershiresaus
 paprikapoeder
 aromazout
 1 eetlepel peterselie
 1 hard gekookt ei

Snijd de kaas in kleine blokjes. Vermeng deze met de rijst, de ontvelde en in plakjes gesneden tomaten en de schoon-gemaakte en kleingesneden krab.

Maak van sour cream, tomatenketchup, citroensap, zout, kerrie, worcestershiresaus, paprikapoeder en aromazout een saus. Meng kaas, rijst, tomaten en krab door deze saus en garneer de salade met peterselie en het gepelde en in plakjes gesneden ei.



Krab in blik is meestal afkomstig uit Alaska of het daar tegenover liggende Russische schiereiland Kamchatska. Het vlees is afkomstig van de grote koningskrab en is aanzienlijk fijner van smaak dan het vlees van de Noordzee-krabben, die vers worden aangevoerd. In plaats van krab in blik kan ook gebruik worden gemaakt van kreeft in blik.

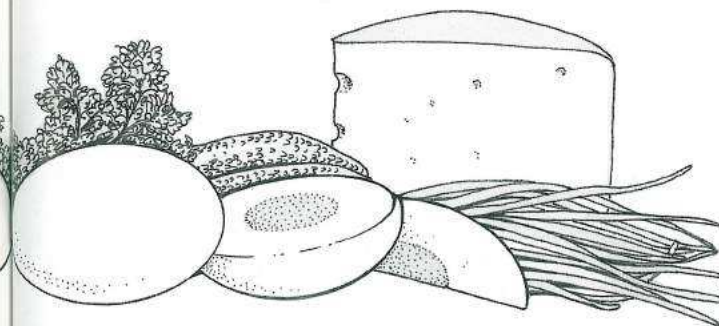
Geef deze krabsalade als lunchgerecht.

Haringsalade

150 g belegen kaas
 4 hard gekookte eieren
 2 zure haringen
 1 zoetzure augurk
 1 ½ dl mayonaise
 1 eetlepel fijgehakte peterselie
 1 eetlepel fijgeknipt bieslook
 enkele augurken

Snijd de kaas, de gepelde eieren, de haringen en de augurk in kleine stukjes. Vermeng de mayonaise met peterselie en bieslook en schep de ingrediënten door deze saus. Garneer de haringsalade met mayonaise en augurk-waaiers.

Zo'n Hollandse haringsalade, waarvoor ingelegde haring wordt gebruikt, is geschikt om bij allerlei gelegenheden te worden gegeven. Als hapje bij de lunch bijvoorbeeld of als voorgerecht, met warm geroosterd brood, maar ook bij een koud buffet of bij de borrel. Serveer in het laatste geval de haringsalade in barquetjes, dat zijn bakjes van blader-deeg. Ook kunt u tomaten met deze salade vullen.



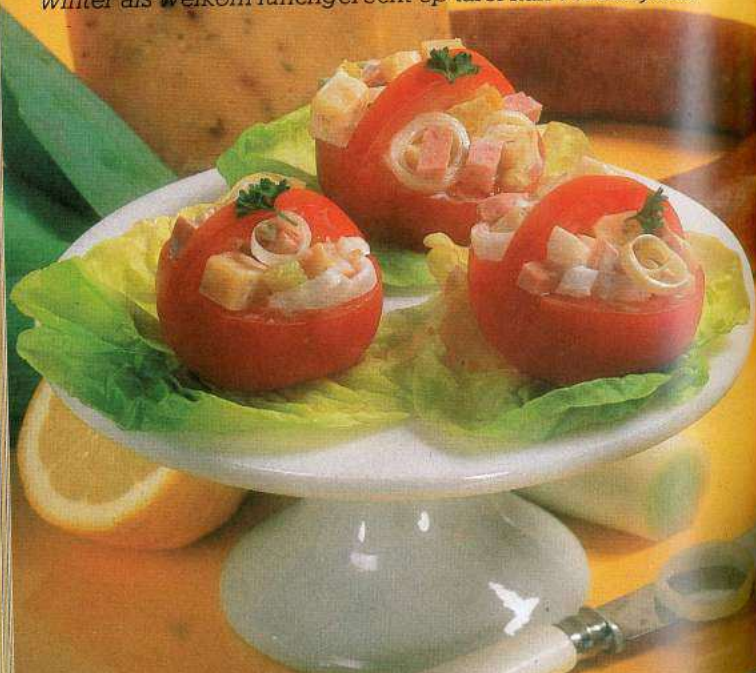
Gelukkig is de haring weer teruggekomen als vaste bewoner van de Noordzee. Door overbevissing dreigde deze vissoort te verdwijnen uit wat eens 'de haringvijver van Europa' werd genoemd, maar dankzij strenge vangstbepalingen kunnen we van deze veelzijdige vis blijven genieten, gezouten of gerookt, gebakken of – zoals in het hierboven gegeven recept – in het zuur.

Friese salade

2 eetlepels yoghurt
 sap van ½ citroen
 1 theelepel suiker
 zout
 peper
 1 sjalotje
 het wit van 1 prei
 100 g Friese nagelkaas
 100 g rookworst
 1 appel
 3 augurken
 enkele mooie slabladeren
 10 uitgeholde tomaatjes

Maak een sausje van yoghurt, citroensap, suiker, zout en peper. Snipper het gepelde sjalotje en snijd de prei in dunne ringen. Was deze goed. Snijd de kaas, de worst, de schoongemaakte appel en de augurken in kleine stukjes. Meng alle ingrediënten door de saus en zet de salade enkele uren koud weg. Schep de salade voor het serveren nogmaals door en vul de tomaatjes ermee.

De Friese nagelkaas met kruidnagels en komijn geeft een extra pittig accent aan deze salade, die vooral in najaar en winter als welkom lunchgerecht op tafel kan verschijnen.



Salade 'Us Mem'

100 g belegen Goudse kaas
 100 g ham, in plakken van ½ cm
 100 g salami, in plakken van ½ cm
 ½ rode paprika
 ½ groene paprika
 3 augurken
 50 g maiskorrels
 1 eetlepel kappertjes
 ½ bekertje sour cream
 1 eetlepel mosterdsaus
 15 barquetjes

Snijd de kaas, de ham en de salami in kleine dobbelsteentjes. Ontdoe de paprika's van zaad en zaadlijsten en snijd ze in dunne reepjes. Hak de augurken fijn en laat maiskorrels en kappertjes uitlekken.

Vermeng de sour cream met de mosterdsaus en schep er alle ingrediënten door. Vul de barquetjes met deze salade.

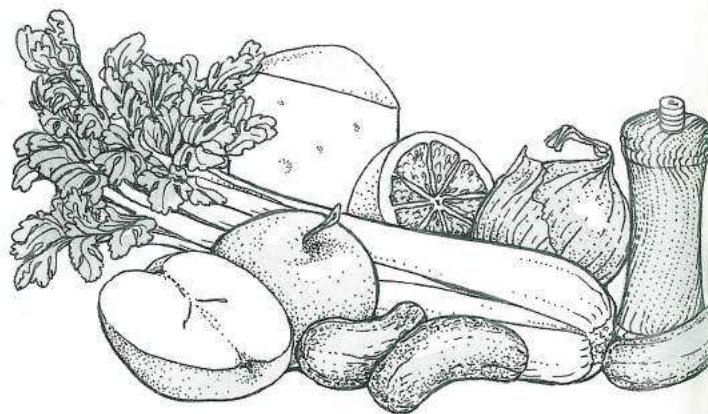
Deze kleurige salade kan vooral goed worden gebruikt als vulling voor uitgeholde tomaatjes of barquetjes – dat zijn voorgebakken bakjes van bladerdeeg – en kan dan worden gegeven bij een koud buffet of andere feestelijke gelegenheid.



Najaarssalade

3 eetlepels yoghurt
sap van ½ citroen
1 theelepel suiker
zout
peper
1 kleine ui
2 stengels bleekselderij
200 g belegen Goudse kaas
150 g ham
2 appels
4 augurken

Vermeng de yoghurt met citroensap, suiker, zout en peper. Snipper de gepelde ui. Ontdoe de gewassen stengels bleekselderij van de draden en snijd ze in dunne ringen. Snijd de kaas, de ham en de schoongemaakte appels in blokjes en de augurken in plakjes. Schep alle ingrediënten goed door de saus.



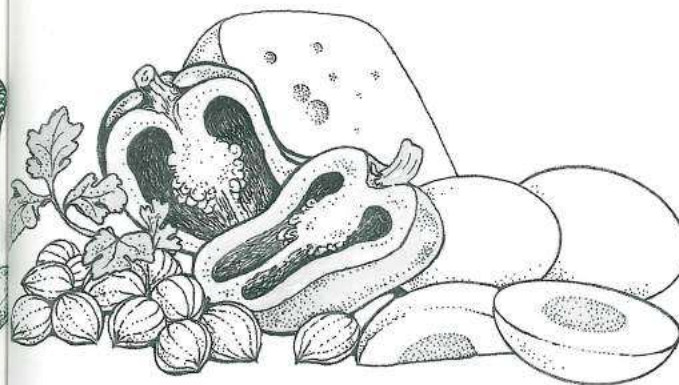
Deze frisse salade met ham, kaas en appels krijgt een extra accent door de knapperige bleekselderij. Geef deze salade bij de lunch met geroosterd brood of even in de oven opgewarmd stokbrood.

De jonge binnenste stengels van de bleekselderijstruiken met hun fijne geur en prikkelend aroma kunnen in allerlei salades worden gebruikt, maar zijn ook geschikt om gevuld met romige Mon Chou of Cessibon als hapje bij de borrel te worden gegeven.

Salami-salade

1 rode paprika
200 g salami, in plakken van ½ cm
200 g kaas, in plakken van ½ cm
4 hard gekookte eieren
4 eetlepels yoghurt
citroensap
1 theelepel suiker
zout
peper
4 eetlepels zilveruitjes
4 eetlepels fijngehakte bladselderij

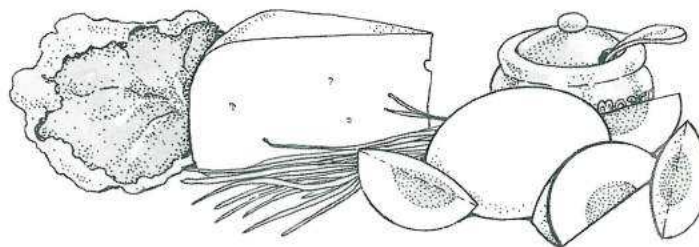
Ontdoe de gewassen paprika van zaad en zaadlijsten en snijd hem in kleine stukjes. Snijd de salami en de kaas in kleine blokjes. Hak de gepelde eieren fijn. Maak een sausje van yoghurt, wat citroensap, suiker, zout en peper. Schep alle ingrediënten goed door de saus.



Er zijn talloze variaties van deze worstsoort die vooral in Italië bekend en geliefd is. Men zegt wel eens dat er daar evenveel soorten salami zijn als dorpen. Maar ook in Hongarije en Duitsland is deze harde, stijfgevulde worstsoort, die allerlei vormen en maten kan hebben, populair. Voor het gebruik in salades komt de in ons land gemaakte grotere salami het meest in aanmerking, aangezien deze minder hard is dan zijn buitenlandse soortgenoten. Geef deze salade bij de lunch of bij een feestelijk koud buffet.

Vlaamse salade

enkele mooie bladeren Icebergsla
150 g belegen Goudse kaas
200 g ham
4 gekookte aardappelen
1 bekertje sour cream
1 theelepel Franse mosterd
zout
peper
4 hard gekookte eieren
1 eetlepel fijngeknipt bieslook



Was de slabladeren en scheur ze in stukjes. Snijd de kaas en de ham in lange, dunne reepjes en de aardappelen in blokjes. Doe deze ingrediënten in een kom en schep ze door elkaar.

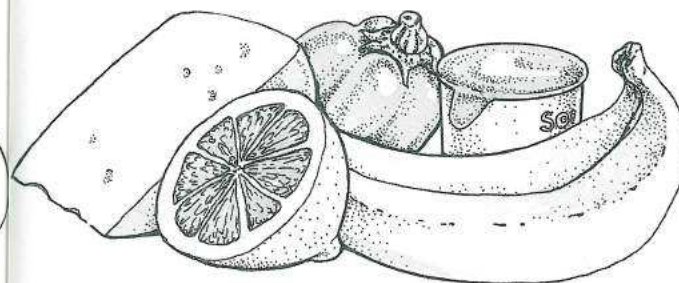
Vermeng de sour cream met mosterd en breng dit mengsel op smaak met zout en peper. Schenk dit sausje over de salade en garneer deze met de gepelde en in vieren gesneden eieren en het bieslook.

Hoewel nog maar sinds kort bekend in ons land, is de Icebergsla – ook wel ijsbergsla of ijssla genoemd – met zijn stevige, harde krop snel populair geworden. Deze slasoort leent zich dan ook goed om te worden verwerkt in samengestelde salades. Kropsla is daarvoor te zacht. Icebergsla werd na de oorlog speciaal uit Amerika overgevlogen voor de Amerikaanse troepen. Toen men in ons land de Icebergsla zelf ging telen bleek het al spoedig een succes.

Geef de Vlaamse salade als lunchgerecht, met sneetjes bruinbrood en boterballetjes.

Weense salade

1 bekertje sour cream
1 eetlepel tomatenketchup
sap van 1 citroen
zout
peper
tabasco
2 bananen
1 groene paprika
150 g ham, in 4 plakken van ½ cm
200 g belegen kaas



Vermeng de sour cream met tomatenketchup, citroensap, zout, peper en tabasco. Schil de bananen, snijd ze in plakjes en schep deze direct door de saus.

Was de paprika, ontdoe deze van zaad en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Snijd ham en kaas in kleine blokjes en schep alles luchtig door de saus.

De combinatie van bananen met paprika en ham in een kaassalade zal op het eerste gezicht wat ongerijmd lijken. Bananen zijn echter zulke veelzijdige en smaak neutraliserende vruchten dat ze in veel combinaties van ingrediënten een rol kunnen spelen. Bananen worden geplukt wanneer ze nog hard en groen zijn en komen tijdens het transport uit het land van herkomst naar hun bestemming tot rijping. Hun perfecte, natuurlijke verpakking kleurt dan langzaam geel. Gebruik voor deze salade niet al te rijpe bananen, de plakjes moeten stevig blijven.

Geef deze Weense salade bij de lunch en geef er warm stokbrood bij.

Praagse salade

50 g gekookte ham
 50 g gebraden varkensfricandeau
 100 g jong belegen kaas
 1 kleine ui
 1 zachtzure appel
 sap van ½ citroen
 100 g kwark
 zout
 peper
 worcestershiresaus
 tabasco
 3 middelgrote zoetzure augurken
 2 paprika's
 tuinkers

Snijd de ham, de varkensfricandeau en de kaas in smalle reepjes. Snipper de gepelde ui en de schoongemaakte appel en besprenkel deze met het citroensap. Vermeng de kwark met zout, peper, worcestershiresaus, tabasco en de fijngehakte augurken. Voeg alle kleingesneden ingrediënten aan deze yoghurtsaus toe. Was de paprika's, halveer ze en verwijder zaad en zaadlijsten. Bestrooi de binnenkant van de paprika's met zout en peper. Serveer de salade in de halve paprika's en garneer met een toefje tuinkers.

De feestelijke presentatie van deze salade in paprikahelften maakt hem uiterst geschikt voor een koud buffet.



Steinse salade

150 g jong belegen boeren Goudse kaas
 150 g palingworst of Zwitserse cervelaat
 3 tomaten
 2 theelepels Franse mosterd
 2 eetlepels sherry
 2 eetlepels azijn
 2 eierdooiers
 2 eetlepels room
 1 uitgeperst teentje knoflook
 zout
 peper
 waterkers

Snijd de dunne plakjes kaas en worst in driehoekjes. Halveer de tomaten, verwijder het zaad en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

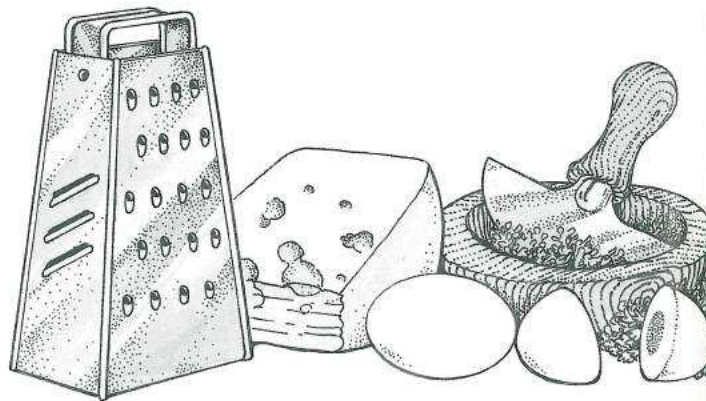
Maak een saus van mosterd, sherry, azijn, eierdooiers, room, knoflook, zout en peper en schep er kaas, worst en tomaten door. Serveer de salade in éénpersoonsschaaltjes en garneer met een toefje waterkers.

De Steinse salade kan goed worden gegeven als voorgerecht en kan met toast worden geserveerd.



Hamsalade

- 4 hard gekookte eieren
- 75 g ham
- 3 eetlepels sour cream
- 3 eetlepels sherry
- 2 theelepels kerrie
- zout
- 75 g geraspte Maasdam
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie



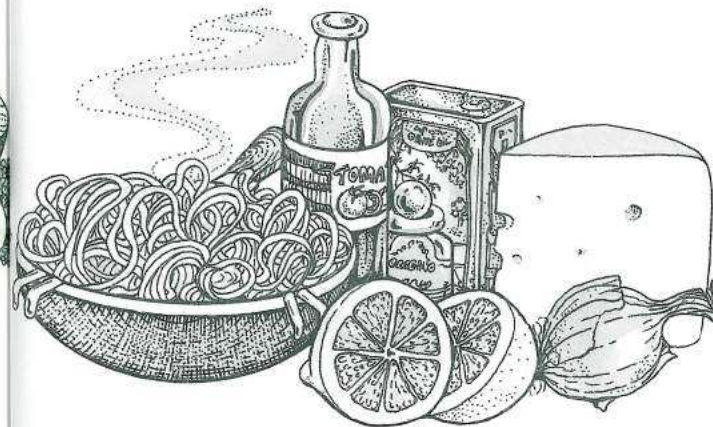
Prak de gepelde eieren fijn en snijd de ham in kleine stukjes. Vermeng de sour cream met sherry en kerrie en breng dit sausje op smaak met wat zout. Meng er de fijngepakte eieren, de ham, de kaas en de peterselie door.

Het sausje dat voor deze salade wordt gebruikt is pittig gemaakt met smaakmakers als kerrie en sherry. De salade is dan ook vooral goed geschikt om te geven als borrelhapje in barquettes, dat zijn kleine bakjes van bladerdeeg, die kant-en-klaar in de handel zijn. Desgewenst kan de hamsalade ook worden gegeven op toastjes.

Kerrie is een mengsel van een groot aantal gemalen specerijen, afkomstig uit India. Kerrie wordt echter nauwelijks uit India geïmporteerd, maar in eigen land gemengd, omdat Nederlanders andere smaakvoorkeuren hebben. Zo is de samenstelling van kerrie in vrijwel ieder land anders, maar specerijen als kaneel, kurkuma – voor de gele kleur – kardamom en koriander komen er altijd in voor.

Salade Florence

- 250 g spaghetti
- zout
- 1 kleine ui
- 25 g boter
- 200 g kalfsgehakt
- 1 eetlepel tomatenketchup
- tabasco
- oregano
- 300 g Goudse kaas
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels citroensap
- 1 theelepel suiker



Breek de spaghetti in kleine stukjes en kook deze in ruim water met zout gaar. Giet de spaghetti af, spoel ze op een vergiet onder de koude kraan en laat ze uitlekken. Snipper de gepelde ui en fruit de uisnippers in de boter. Voeg het gehakt en wat zout naar smaak toe en prak het gehakt rul. Roer er tomatenketchup, tabasco en oregano door en laat het geheel afkoelen. Snijd de kaas in blokjes. Maak een sausje van olijfolie, citroensap en suiker. Vermeng alle ingrediënten met elkaar.

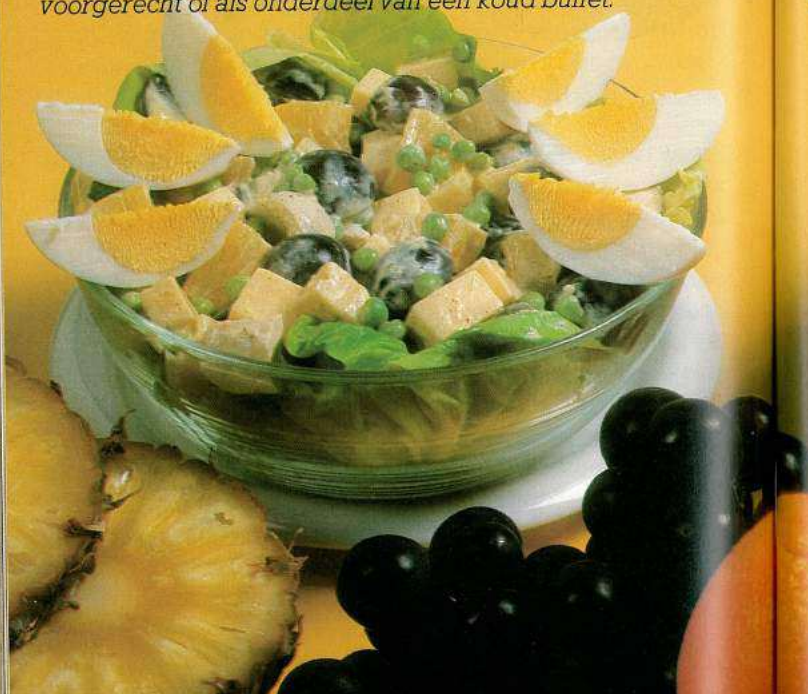
Deze salade kan als lunchgerecht worden gegeven, maar wanneer de hoeveelheden aangegeven bij de ingrediënten worden verdubbeld, kan de salade Florence ook goed als koud hoofdgerecht op een zomerse dag worden geserveerd.

Kipsalade

200 g jong belegen Edammer kaas
 20 blauwe druiven
 2 schijven ananas
 200 g gaar kippevlees
 100 g doperwten
 1 bekertje sour cream
 2 eetlepels ananassap
 1 theelepel kerrie
 zout
 enkele mooie slabladeren
 2 hard gekookte eieren

Snijd de kaas in kleine blokjes. Halveer de gewassen druiven en verwijder de pitten. Snijd de ananas in kleine stukjes, het kippevlees in blokjes en laat de doperwten uitlekken. Schep deze ingrediënten dooreen. Maak een sausje van sour cream, ananassap, kerrie en wat zout. Vermeng alle ingrediënten met deze saus en schik de salade op een met de gewassen en gedroogde slabladeren belegde schaal. Garneer de kipsalade met de gepelde en in partjes gesneden eieren.

Bij het bereiden van kipsalades kan vaak worden uitgegaan van resten gaar kippevlees. Geef deze kipsalade als voorgerecht of als onderdeel van een koud buffet.



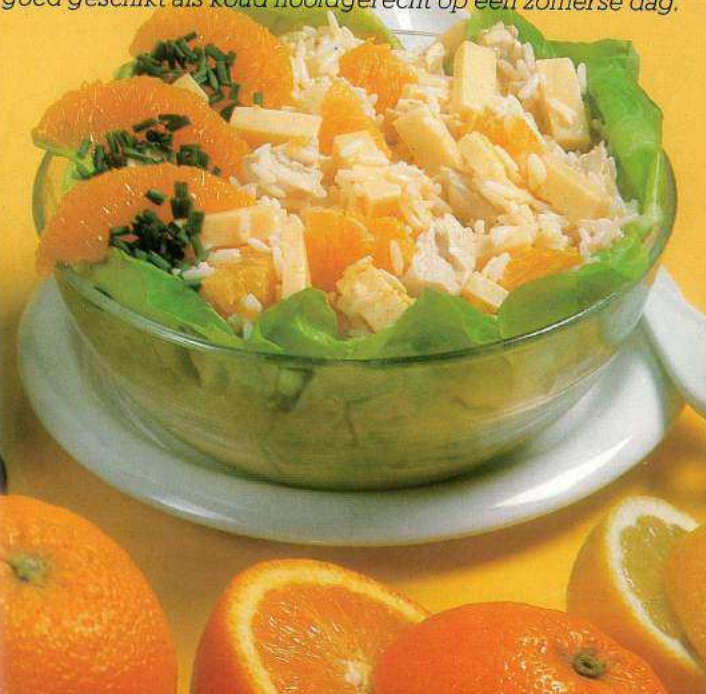
Zomerse kipsalade

5 sinaasappelen
 300 g gaar kippevlees
 150 g jong belegen kaas
 4 kopjes gekookte rijst
 3 bekertjes Bulgaarse yoghurt
 kerrie
 zout
 ½ theelepel suiker
 citroensap
 enkele mooie slabladeren
 1 eetlepel fijngeknipt bieslook

Schil de sinaasappelen, verwijder het wit en de vliezen en snijd de partjes van 4 sinaasappelen in stukjes. Verwijder eventuele pitten. Snijd het kippevlees in stukjes en de kaas in smalle reepjes. Vermeng de rijst met het kippevlees, de kaas en de stukjes sinaasappel.

Vermeng de yoghurt met kerrie, zout, suiker en wat citroensap en schep deze saus door het rijstmengsel. Schik de salade op een met de gewassen en gedroogde slabladeren belegde schaal en garneer met partjes sinaasappel en het bieslook.

Deze zomerse kipsalade met rijst, kaas en sinaasappelen is goed geschikt als koud hoofdgerecht op een zomerse dag.



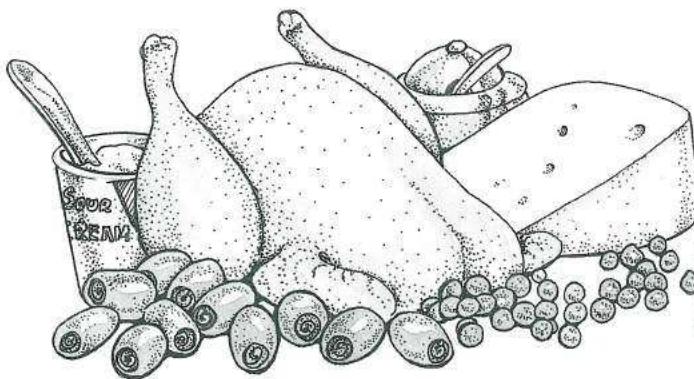
Kippesla Hendrikje

300 g gaar kippevlees
200 g jonge Goudse kaas
12 gevulde olijven
1 klein blikje doperwten
1 bekertje sour cream
2 eetlepels mosterd

Snijd het kippevlees in kleine stukjes, de kaas in kleine blokjes en de olijven in plakjes.
Vermeng deze ingrediënten met de uitgelekte doperwten.
Vermeng de sour cream met de mosterd en schep dit sausje door de overige ingrediënten.

Gebruik voor deze salade bij voorkeur olijven gevuld met rode paprika. Deze laten zich het eenvoudigst in plakjes snijden en geven bovendien een kleurig accent aan de salade. Er zijn ook potjes olijven verkrijgbaar gevuld met ansjovis, uitjes of noten, maar deze zijn aanzienlijk moeilijker te snijden.

Geef de kippesla Hendrikje in bakjes van bladerdeeg bij een koud buffet of als voorgerecht met warme toast en boterballetjes.

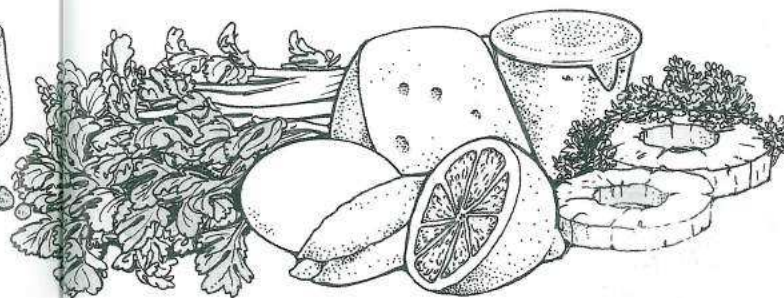


Voor deze salade kunnen in plaats van kippevlees ook restjes gaar kalkoenvlees worden gebruikt. Het vlees van kip en nog meer dat van kalkoen is wat neutraal van smaak, zodat bij kip- en kalkoensalades een pittig sausje, in het bovenstaande recept met mosterd, een extra accent aan het geheel kan verlenen.

Kipsalade met bleekselderij

2 stengels bleekselderij
1 struikje witlof
sap van ½ citroen
200 g jong belegde kaas
2 schijven ananas
200 g gaar kippevlees
1 bekertje sour cream
1 eetlepel ananassap
zout
peper
paprikapoeder
worcestershiresaus
enkele mooie slabladeren
1 hard gekookt ei
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Was de bleekselderij en ontdoe de stengels van de draden. Was het witlof en snijd witlof en bleekselderij in smalle reepjes. Besprenkel deze met het citroensap. Snijd de kaas, de ananas en het kippevlees in kleine stukjes. Maak een sausje van sour cream, ananassap, zout, peper, paprikapoeder en worcestershiresaus. Schep alle ingrediënten goed door elkaar en schik de salade op een met de gewassen en gedroogde slabladeren belegde schaal. Garneer de kipsalade met het gepelde en in partjes gesneden ei en de peterselie.



Deze salade kan goed dienen als hoofdgerecht op een winterse dag. In plaats van een blik ananasschijven kunnen ook ananasstukjes uit blik worden gebruikt. Gooi het resterende ananassap niet weg. U kunt er nog een smakelijke long-drink van maken.

Waldorfsalade

150 g gaar kippevlees
150 g belegen kaas
1 appel
1 banaan
sap van 1 citroen
1 sinaasappel
1 struikje witlof
1 dl Bulgaarse yoghurt
zout en peper
worcestershiresaus
paprikapoeder
1 eetlepel fijngehakte peterselie
2 eetlepels gehakte walnoten
enkele gehalveerde walnoten

Snijd het kippevlees, de kaas en de schoongemaakte appel in kleine stukjes en de banaan in dunne plakjes. Besprenkel appel en banaan direct met citroensap. Schil de sinaasappel, verwijder het wit en de vliezen en snijd het vruchtvlees in stukjes. Verwijder eventuele pitten. Snijd het witlof in ringen en was deze goed. Maak een sausje van yoghurt, zout, peper, worcestershiresaus, paprikapoeder, peterselie en walnoten. Schep alle ingrediënten goed door de saus en garneer met de gehalveerde walnoten.



Deze bekende salade werd gecreëerd door de chef van het Waldorf-Astoria hotel in New York in de jaren twintig.

Kalkoensalade

2 stengels bleekselderij
zout
75 g rozijnen
200 g gaar kalkoenvlees
1 rode paprika
1 klein blikje haricots verts
2 schijven ananas
200 g belegen kaas
1 bekertje sour cream
1 eetlepel mayonaise
1 eetlepel fijngeknipt bieslook
peper
tijn

Ontdoe de gewassen stengels bleekselderij van de draden. Snijd de stengels in ringetjes en kook deze vijf minuten in wat water met zout. Laat ze goed uitlekken. Wel de rozijnen, laat ze uitlekken en afkoelen.

Snijd het kalkoenvlees, de van zaad en zaadlijsten ontdane paprika, de uitgelekte haricots verts en de ananas in kleine stukjes.

Snijd de kaas in lange, dunne reepjes. Maak een saus van sour cream, mayonaise, bieslook, zout, peper en tijn. Schep alle ingrediënten door de saus.



Voor deze salade kunnen heel goed restjes gaar kalkoenvlees, overgebleven van een vorige gelegenheid worden gebruikt. U kunt ook kip in plaats van kalkoen gebruiken.

Vruchtensalade

200 g groene druiven
2 mandarijnen
1 perzik
100 g komijnekaas
½ bekestje sour cream
zout
cayennepeper



Halveer de gewassen druiven en ontpit ze. Ontdoe de mandarijnen van de schil en verwijder de witte velletjes. Snijd de mandarijnen, de schoongemaakte perzik en de kaas in kleine stukjes.

Maak een sausje van sour cream, zout en cayennepeper en vermeng alle ingrediënten goed.

Deze vruchtensalade kan bij vrijwel iedere gelegenheid worden gegeven, zowel als nagerecht, bij de barbecue of als verfrissend tussendoortje.

Fantasiasalade

1 selderijknol van 250 g
zout
sap van ½ citroen
½ klein potje ontpitte kersen
½ klein blikje mandarijntjes
½ klein blikje ananas
100 g komijnekaas
50 g kwark
½ theelepel kerrie
1 eetlepel mandarijnenvocht

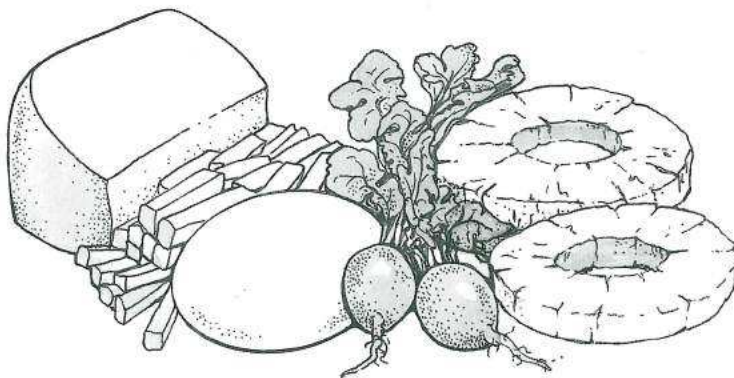


Snijd de selderijknol in plakken. Schil deze, was ze en snijd ze in zeer klein blokjes. Kook deze in weinig water met zout en citroensap gedurende 5 minuten. Laat ze uitlekken en afkoelen. Laat kersen, ananas en mandarijntjes goed uitlekken, maar houd wat vocht van de mandarijnen achter. Snijd de kaas in smalle reepjes. Vermeng de kwark met zout, kerrie en mandarijnenvocht en schep alle ingrediënten door de saus.

De knapperige blokjes of reepjes knolselderij vormen een goede combinatie met de verschillende vruchten en de pittige komijnekaas in dit recept. Geef deze salade bij een feestelijke lunch in de winter.

Goudse salade

200 g belegen Goudse kaas
 2 schijven ananas
 100 g gekookte ham
 100 g Icebergsla
 2 eetlepels mayonaise
 3 eetlepels room
 zout
 peper
 paprikapoeder
 tabasco
 enkele radijsjes
 2 hard gekookte eieren



Snijd de kaas in dunne reepjes en de ananas en de ham in kleine stukjes. Scheur de gewassen en gedroogde Icebergsla in stukjes.

Vermeng de mayonaise met room, zout, peper, paprikapoeder en tabasco. Schep vervolgens kaas, ananas, ham en sla door deze saus.

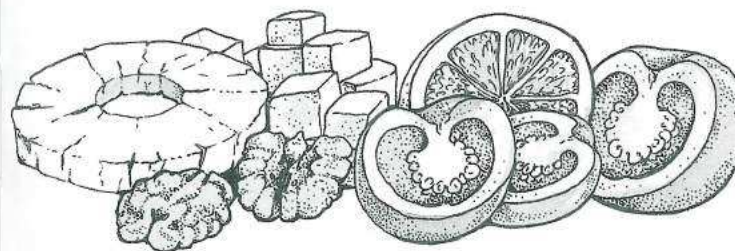
Doe de salade over in een glazen kom en garneer de bovenkant met de in plakjes gesneden radijsjes en de gepelde en fijngehakte eieren.

Bij dit lunchgerecht kunt u even in de oven opgewarmd stokbrood geven.

U kunt deze Goudse salade nog verfraaien door behalve met radijsjes, ook met plakjes tomaat te garneren, die afwisselend zijn versierd met fijn gehakt eiwit en verkruimelde eierdooier.

Salade India

200 g belegen kaas
 1 zachtzure appel
 sap van ½ citroen
 2 schijven ananas
 1 klein blikje mandarijntjes
 100 g gehakte walnoten
 100 g gekookte rijst
 1 bekertje sour cream
 zout
 peper
 kerrie
 aromazout
 worcestershiresaus
 enkele mooie slabladeren
 1 eetlepel fijngehakte peterselie
 1 tomaat



Snijd de kaas in kleine dobbelsteentjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Besprenkel deze direct met wat citroensap. Snijd de ananas vervolgens in stukjes en laat de mandarijntjes goed uitlekken.

Schep kaas, appel, ananas, mandarijntjes, noten en rijst door elkaar. Roer de sour cream los en breng deze goed op smaak met zout, peper, kerrie, aromazout en worcestershiresaus. Schep de saus door de salade en laat deze enige tijd op een koele plaats staan. Schep hem nogmaals door en breng de salade desgewenst verder op smaak. Beleg een schaal met de gewassen en gedroogde slabladeren en schik er de salade op. Garneer deze met de peterselie en de in plakjes gesneden tomaat.

Geef de salade India als lunchgerecht en serveer er stokbrood of crackers met boterballetjes bij.

Zevenaarse salade

200 g Subenhara
 ½ blikje mandarijntjes
 1 kiwi
 3 eetlepels olie
 2 eetlepels azijn
 mespunt knoflookpoeder

Snijd de Subenhara in smalle reepjes. Laat de mandarijntjes uitlekken en halveer ze. Ontdoe de kiwi van de schil en snijd het vruchtvlees in dunne schijfjes. Maak van olie, azijn en knoflookpoeder een saus en meng er kaas en mandarijntjes door, maar houd enkele mandarijntjes achter. Doe de salade over in een glazen schaal en garneer met de schijfjes kiwi en de achtergehouden mandarijntjes.

De warmgroene kleur, de eetbare zwarte pitjes en de zachtzoete smaak van de kiwi maken deze vrucht tot een geliefd onderdeel in een salade met vruchten. De kiwi was tot voor kort nauwelijks bekend in ons land, maar is nu overal verkrijgbaar. Van oorsprong komt deze vrucht uit Nieuw-Zeeland. Hij is genoemd naar een veel in dat land voorkomend klein vogeltje.



Edammersalade

1 courgette
 ¼ blik ananas
 1 appel
 sap van ½ citroen
 200 g belegen Edammer kaas
 2 eetlepels yoghurt
 1 theelepel suiker
 zout en peper
 mespunt kerrie
 3 eetlepels fijngehakte peterselie
 1 tomaat

Was de courgette, schil hem maar laat hier en daar wat van de schil zitten. Snijd de courgette in de lengte door, verwijder het zaad en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Laat de ananas goed uitlekken. Snijd de ananas en de schoongemaakte appel in kleine stukjes en schenk er het citroensap over. Snijd de kaas in kleine blokjes. Maak een sausje van yoghurt, suiker, zout, peper, kerrie en peterselie.

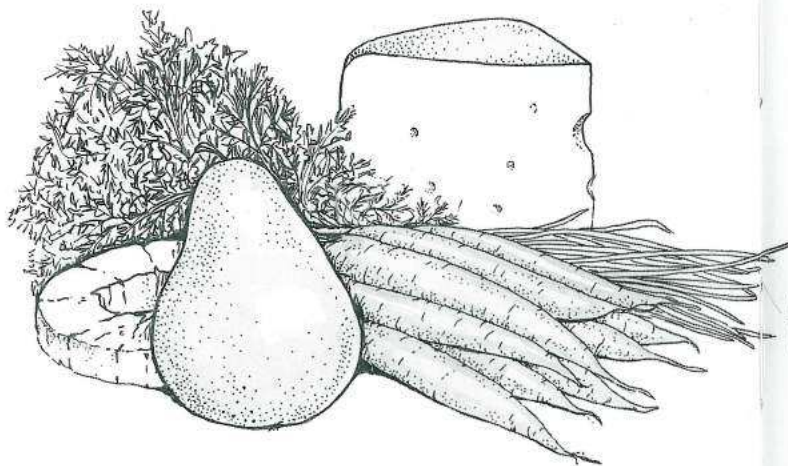
Schep alle ingrediënten goed dooreen. Garneer met de in parten gesneden tomaat.

De courgette is een neefje van de komkommer. Het crèmeachtige vruchtvlees lijkt overigens meer op dat van de aubergine dan van de komkommer. In plaats van courgette kan in dit recept echter ook komkommer worden gebruikt.



Zonnige salade

100 g worteltjes
2 peren
2 schijven ananas
200 g belegen kaas
1 eetlepel kwark
1 eetlepel ananassap
zout
peper
2 eetlepels fijngeknipt bieslook



Maak de worteltjes schoon en schaf ze in dunne plakjes. Schil de peren en snijd ze in kleine blokjes. Snijd de uitgelekte ananas en de kaas eveneens in kleine blokjes. Maak een sausje van kwark, ananassap, zout en peper. Vermeng dit met de overige ingrediënten en garneer de zonnige salade met bieslook.

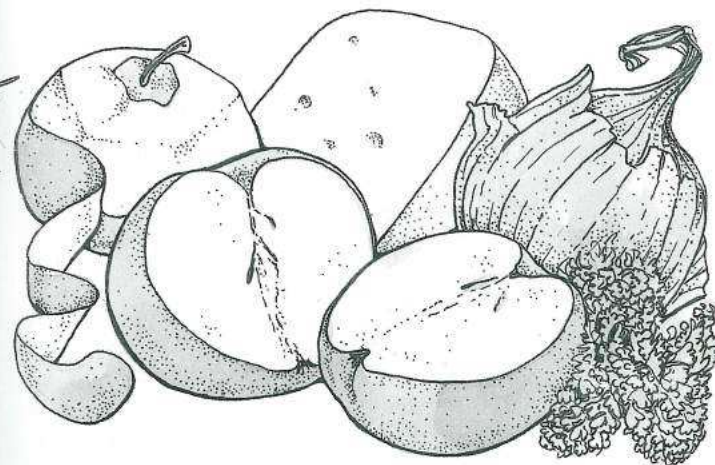
Peren komen in salades met vruchten bijzonder goed tot hun recht, door hun aromatische, zoete smaak. Omdat deze smaak vaak dreigt overheerst te worden door andere ingrediënten, moet altijd een combinatie worden gezocht met niet te scherp smakende vruchten en groenten. In het bovenstaande recept is dan ook gecombineerd met ananas en worteltjes.

Gebruik voor deze zomerse salade stevige en geurige handperen, bijvoorbeeld Doyenné de Comice of Conférence en geef de salade bij de lunch of op een mooie zomeravond buiten.

Tienersalade

3 frizure appels
1 ui
200 g jonge kaas
½ bekertje sour cream
zout
1 theelepel mosterd
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Schil de appels en snijd ze in reepjes. Hak de gepelde ui fijn en snijd de kaas in dobbelsteentjes. Vermeng de sour cream met zout, mosterd en peterselie en schep alle ingrediënten goed dooreen.



Deze eenvoudige salade is in een ommezien gemaakt en alle benodigde ingrediënten zijn wel in de keuken aanwezig. Zo'n tienersalade is uiterst geschikt als snel en gezond lunchgerecht. Geef er bijvoorbeeld harde broodjes bij.

Appelen zijn in ons land de meest bekende en meest gegeten vruchten. Ook in salades kunnen appels uitstekend worden verwerkt, omdat het vruchtvlees stevig is en de frizure smaak altijd een goede combinatie vormt met de overige in de salade gebruikte ingrediënten. Gebruik voor het hierboven gegeven recept een harde, wat zure appelsoort, zoals bijvoorbeeld de groene Granny Smith of de geelrode Jonagold.

Salade Tropical

1 blikje mandarijntjes
1 banaan
1 appel
sap van ½ citroen
200 g belegen boeren Goudse kaas
3 augurkjes
2 eetlepels Bulgaarse yoghurt
zout
peper
kerrie

Laat de mandarijntjes goed uitlekken. Pel de banaan en schil de appel. Snijd beide in kleine stukjes en schenk er het citroensap over. Snijd de kaas en de augurkjes in smalle reepjes. Vermeng de yoghurt met zout, peper en kerrie en voeg alle ingrediënten hieraan toe.

Dien de salade tropical op in glazen coupes en geef deze bij een koud buffet.

Normandische salade

3 peren
sap van ½ citroen
100 g jong belegen kaas
100 g ossetong in plakken van ½ cm
½ bekertje sour cream
1 theelepel tomatenketchup
zout
peper
aromazout
tabasco
1 doosje tuinkers

Schil de peren. Snijd het vruchtvlees in blokjes en besprenkel deze met het citroensap. Snijd de kaas en de ossetong in blokjes. Vermeng de sour cream met de tomatenketchup en breng de saus op smaak met zout, peper, aromazout en tabasco. Vermeng de saus met de gesneden ingrediënten en zet de salade een half uur koud weg. Schep de salade nogmaals door en serveer hem in met tuinkers gegarneerde coupes.

Dit is een heerlijke salade om in het voorjaar te geven, wanneer de eerste tuinkers weer te krijgen is.

Register

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| Aardappel-paprikasalade 73 | Krabsalade met rijst 88 |
| Aardappelsalade 77 | Kwarkdressing 26 |
| Amerikaanse salade 74 | |
| | Leidse salade 53 |
| Boerensalade 34 | |
| Brabantse salade 64 | Maasdammersalade 38 |
| Broccolisalade 44 | Macaronisalade 84 |
| Bruine bonensalade 67 | Mieriksworteldressing 27 |
| Brusselse salade 43 | Monicasalade 49 |
| Bulgaarse dressing 26 | Mosterddressing 30 |
| | |
| Carnavalsalade 68 | Najaarssalade 92 |
| Champignonsalade 39 | Normandische salade 115 |
| Chilidressing 30 | |
| Chutneydressing 28 | Oliviasalade 82 |
| Citrusdressing 27 | Oranje salade 78 |
| Courgettesalade 50 | |
| | Paprikadressing 29 |
| Duitse aardappelsalade 76 | Pikante salade 46 |
| | Pompadoursalade 54 |
| Edammersalade 111 | Praagse salade 96 |
| Elleboogsalade 85 | Prinsessesalade 37 |
| | |
| Fantasiasalade 107 | Rijst-kipsalade 79 |
| Friese salade 90 | Rijstsalade met druiven 80 |
| | Rijstsalade met verse |
| Garnalensalade 87 | groenten 81 |
| Goudse salade 108 | Rode koolsalade 41 |
| Groene dressing 29 | Roosjessalade 33 |
| Groene salade 75 | |
| Groenten-confettisalade 55 | Salade Ankara 40 |
| Grootmoeders salade 72 | Salade Florence 99 |
| | Salade India 109 |
| Hamsalade 98 | Salade Méditerranée 56 |
| Haringsalade 89 | Salade Tropical 114 |
| Hollandse bonensalade 71 | Salade 'Us Mem' 91 |
| Hongaarse dressing 30 | Salami-salade 93 |
| Honingdressing 31 | Sardinesalade 86 |
| | Seizoensalade 52 |
| Indiadressing 31 | Selderij-rozijsalade 63 |
| Italiaanse bruine | Snijbonensalade 57 |
| bonensalade 70 | Spaghettisalade 83 |
| | Spikasalade 32 |
| Kalkoensalade 105 | Steinse salade 97 |
| Kernhemsalade 36 | |
| Kippesla Hendrikje 102 | Taugésalade 65 |
| Kipsalade 100 | Tienersalade 113 |
| Kipsalade met bleek- | Turijnse salade 69 |
| selderij 103 | |
| Knikkersalade 62 | Venkel-bateaux 48 |
| Knolselderijsalade 58 | Venkelsalade 47 |
| Komijnesalade 60 | Verse roomkaasdressing 31 |
| Komkommerdressing 29 | Vinaigrettedressing 25 |

Vlaamse salade 94
 Voorjaarssalade 59
 Vruchtensalade 106

Waldorfsalade 104
 Weense salade 95
 Westlandse salade 45
 Wintersalade 51
 Witte bonensalade 66

Yoghurtdressing 26

Zevenaarse salade 110
 Zoetzure dressing 27
 Zomersalade 35
 Zomerse kipsalade 101
 Zonnige salade 112
 Zuurkoolsalade 42
 Zwitserse uiensalade 61

Meer informatie over zuivel

Wilt u meer informatie over melk- en zuivelprodukten dan kunt u bij Het Nederlands Zuivelbureau een overzicht van onze uitgaven aanvragen.



Het Nederlands Zuivelbureau
 Cort van der Lindenstraat 7
 Postbus 30
 2280 AA Rijswijk
 Telefoon 070-98 55 50

Zuivelkeukens van Het Nederlands Zuivelbureau

Bergstraat 1
 6811 LC Arnhem
 Telefoon 085-45 22 37

Piazza 301
 5611 AG Eindhoven
 Telefoon 040-44 32 73

Lutkenieuwstraat 23
 9712 AW Groningen
 Telefoon 050-12 57 05

Berberis 10
 2262 AT Leidschendam
 Telefoon 070-27 22 70



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>