



Saladerecepten V v0.4

Inhoudsopgave.

Fruitsalade met kaneel.	3
Krabsalade.....	4
Rijstsalade met aardbeien en kip.....	5
Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Fruitsalade met kaneel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kook ook Oosters

Ingrediënten

2 limoenen
2 el honing, vloeibare
1 tl olie, sesam-
½ tl kaneelpoeder
1 mango
4 ananasschijven,
uitgelekt (blik)
1 banaan, in plakjes
- peper, versgemalen
4 bol ijs, vanille-

Bereiding.

Boen de limoenen onder koud stromend water schoon, rasp de groene schil dun af en pers de vruchten uit.
Roer het sap met de rasp, de honing, de olie en het kaneelpoeder door elkaar.
Halveer de mango, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Snijd de ananas in stukjes.
Scheep het fruit met het limoenmengsel door elkaar en laat het 30 min. in de koelkast op smaak komen.
Bestrooi de salade met peper naar smaak en serveer het met een bol ijs.

3

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Krabsalade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 grapefruit, rode
200 g krab
4 el mayonaise
- paprikapoeder
- peper, cayenne
2 el sherry
- sla, ijsberg-
1 tl suiker
2 tl tomatenpuree

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de grapefruit vanaf de steelaanzet in tweeën.
Pers een halve grapefruit uit.
Haal uit de andere helft de partjes.
Haal van de partjes de witte vliesjes af.
Verdeel de grapefruitpartjes in vieren.
Roer een dun sausje van 4 el grapefruitsap, de mayonaise, de tomatenpuree, de suiker, de sherry en wat cayennepeper.
Laat de krab uitlekken of ontdooien.
Verdeel het krabvlees in kleine stukjes.
Verwijder evt. kraakbeenstukjes.
Bewaar enkele mooie stukjes krab voor de garnering.
Roer de krab en de grapefruitstukjes door de saus.
Snijd wat blaadjes sla fijn.
Verdeel de sla over 4 wijde glazen.
Verdeel er de krabsalade over.
Strooi er vlak voor het opdienen nog wat paprikapoeder over.

Rijstsalade met aardbeien en kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AV-krantenrecepten,
Sonja van de Rhoer,
Trouw

Ingrediënten

500 g aardbeien
300 g kipfilet, gerookte
1 prei, dunne
250 g rijst, meergranen-
of noten-, gekookte
125 g taugé

Voor de dressing:

2 el azijn, wijn-, witte
(of frambozenazijn)
2 tl honing, vloeibare
2-3 korianderblaadjes,
verse (of 12 spr
bieslook)
1 tl mosterd, fijne (met
groene peper)
6 el olie, maïs-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de garnering:

- evt. Oostindische kers

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon en snijd acht mooie exemplaren in een waaivorm en de rest in vieren.

Snijd de kipfilet in smalle repen.

Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.

Was de taugé, verwijder zoveel mogelijk de groene hulsjes en de bruine wortelpuntjes en laat ze goed uitlekken.

Houdt u niet van rauwe prei en taugé, doe de groente dan over in een vergiet, schenk er kokend water over en laat het goed uitlekken. Meng de aardbeien (behalve de waaiertjes) met de kipfilet, de prei, de taugé en de rijst in een mooie slaschaal.

Maak de dressing door de ingrediënten goed samen los te kloppen (knip de koriander of bieslook klein) en schenk de dressing over de salade.

Meng alles luchtig en garneer het met de aardbeienwaaiers en evt. de Oostindische kers.

Tips:

- Kook de rijst al 's morgens of de avond van tevoren.
- De aardbeien zorgen voor een grote hoeveelheid vitamine C. De rijst, zeker als u voor meergranen- of notenrijst kiest, voor de broodnodige vitamines van het B complex en de vezelstoffen.
- Gerookte kipfilet wordt vacuüm verpakt verkocht. Altijd handig om in huis te hebben.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo, Jumm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 avocado
2 el azijn, balsamico-
100 g feta
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper
75 g pistache noten-
melange, ongezoeten
100 g spinazie, (baby-)
- zout

Bereiding.

Halveer de aardbeien, schep ze om met de balsamicoazijn en zet ze 10 min. weg om te marineren.

Schep het vruchtvlees uit de avocado en snijd het vruchtvlees in plakjes.

Verdeel de spinazie, de aardbeien en de avocado over in een schaal.

Verkruimel de feta grof boven de aardbeien, bestrooi de salade met de noten en besprenkel het geheel met de olie.

Breng evt. op smaak met peper en zout.

6

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 395

Eiwit: 9 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 35 g

w/v onverzadigd: - g

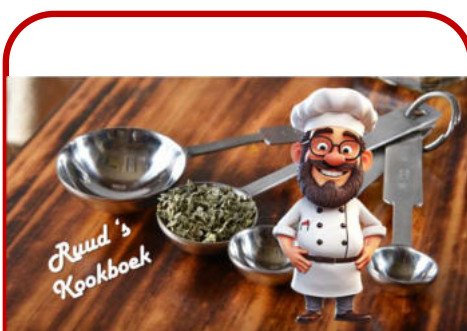
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

