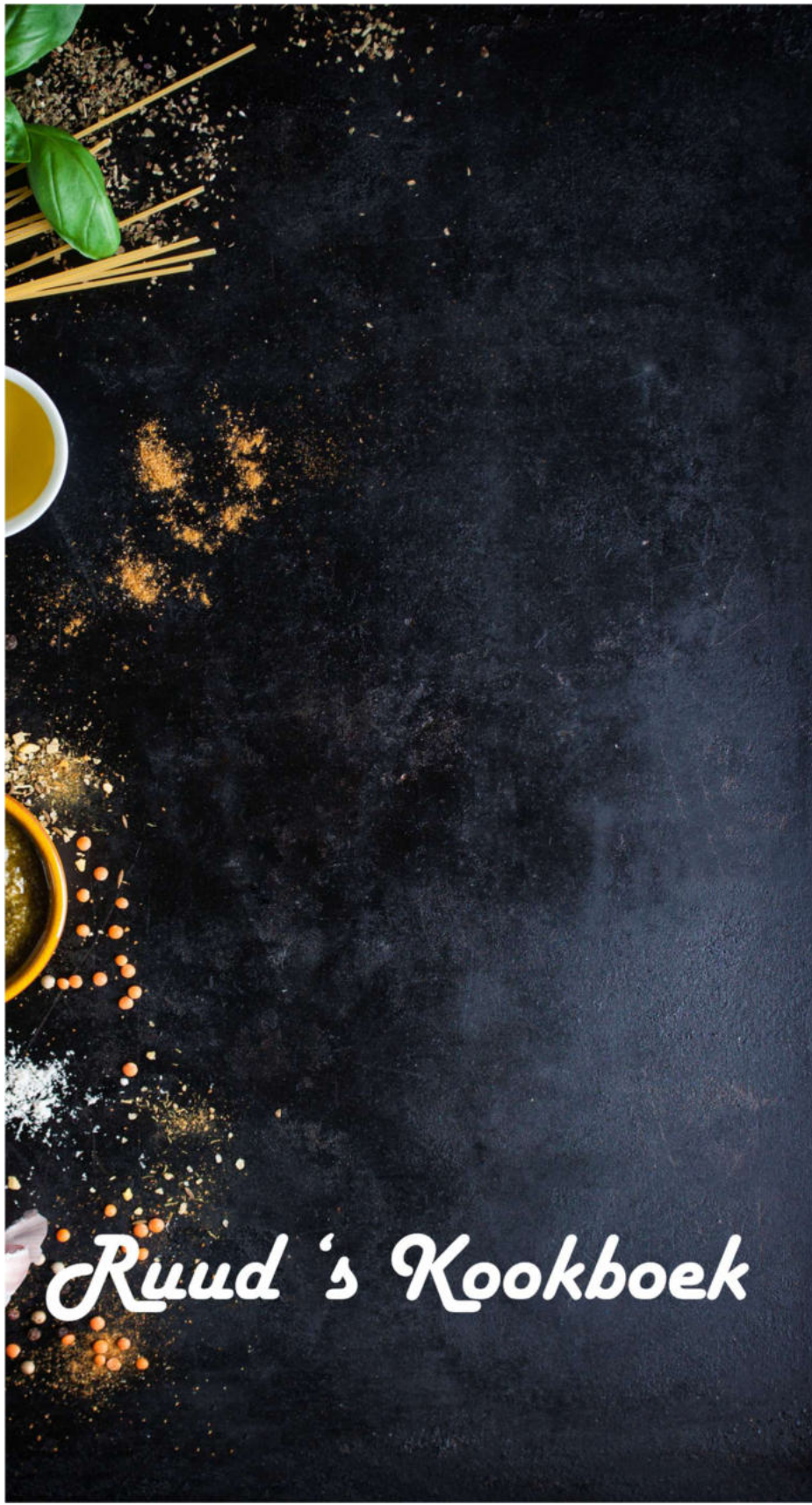




Saladerecepten IV v0.8

Inhoudsopgave.

Arabische salade met falafel.....	3
Caesarsalade met croûtons.....	4
Hollandse salade.....	5
Prei-tomaatsalade.	6
Roedjak manis - Indonesische fruitsalade III.....	7
Spicy zalm van de BBQ met mango-komkommersalade.	8
Tuinbonensalade.	9
Voorjaarssalade met lamsham en meikaas.	10
Gebruikte afkortingen.....	11

Arabishe salade met falafel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Garden Gourmet

Ingrediënten

1 bloemkool, kleine
4 dadels
4 el erwten, kikker-
2 pk Garden Gourmet
Vegan Falafel
3 el granaatappelpitjes
2 el kurkuma
1 bs munt
- peper, versgemalen
50 g rucola
1 el sap, citroen-
2 el tahin
2 el walnoten
200 ml yoghurt
(veganistisch)
- zout

Bereiding.

Heb je zin in een gezonde salade maar ben je de gebruikelijke combinaties zat, dan is dit je kans! Maak dit veganistische en Arabisch geïnspireerde alternatief!

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de bloemkool in kleine gelijke roosjes.

Meng ze in een kom met wat olie, kurkuma, peper en zout.

Leg ze op een bakplaat en rooster ze ca. 15 min. in de oven tot ze krokant en gekleurd zijn.

Snijd de dadels in stukjes, hak de walnoten grof en laat de kikkererwten uitlekken.

Meng voor de dressing de tahin met de yoghurt en breng de dressing op smaak met citroensap.

Bak de Garden Gourmet Falafel volgens de instructies op de verpakking.

Meng de bloemkool met de rucola, de kikkererwten, de dadels en de walnoten en verdeel het over 4 borden of op een schaal.

Verdeel de gebakken falafels erover en garneer het gerecht met granaatappelpitjes, tahindressing en munt.

Tips:

- Gebruik de overgebleven bloemkoolbladeren in een roerbakschotel.
- Je kunt de salade ook goed bewaren als je de rucola apart bewaart en vlak voor gebruik toevoegt.

Bereidingstijd: 30 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

Caesarsalade met croûtons.



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

Ingrediënten

4 sn brood, wit-, dikke,
zonder korst
50 g kaas, Parmezaanse
6 el olie, olijf-
2 krp sla, bind-

Voor de dressing:

1 citroen, sap van
2 tl kappertjes
1 tn knoflook
¼ tl mosterd, Dijon-
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
6 el room, slag-,
ongeklopt
- zout

Bereiding.

Snijd het brood in blokjes van ca. 1 cm.
Verhit de olie in een pan.
Bak daarin de blokjes brood in ca. 8 min. goudbruin
(keer ze daarbij af en toe).
Haal de harten uit de bindsla.
Snijd de harten van de sla in stukken en doe die
in een kom.
Snijd de helft van de kaas in flinters en rasp de
andere helft.
Doe de flinters kaas en het brood bij de sla.
Snijd voor de dressing de kappertjes klein.
Pel de knoflook en snijd die fijn.
Doe de olijfolie, de kappertjes, het citroensap,
de knoflook, de slagroom, de mosterd en de
geraspte kaas in een pan.
Verwarm het op een middelhoog vuur onder
voortdurend roeren.
Breng de dressing op smaak met versgemalen
peper en zout.
Giet de dressing over de salade en serveer
direct.

Tips:

- Geserveerd met een warm knoflookbrood vormt deze salade een lichte lunch.
- U kunt de salade ook serveren met koteletten, kipreepjes of worstjes.

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1745
Energie kcal: 415
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: 0,5 mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Hollandse salade.



Menugang: Bij-, lunch-,
ontbijt-, voorgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 appel
50 g augurken
50 g croutons
4 eieren
200 g komkommer,
snack-
- peper, versgemalen
6 el saus, sla-
1 krp sla
2 krp sla, mini romana
125 g spekreepjes,
gerookte
4 tomaten
- zout

Bereiding.

Haal de blaadjes van de krop- en de mini
romanasla.
Was de sla.
Halveer de snackkomkommers.
Snijd de tomaten in partjes en de appel in
blokjes.
Bak de spekreepjes uit in een koekenpan
zonder olie of boter.
Kook de eieren 6 min., laat ze schrikken onder
koud stromend water en pel ze direct.
Verdeel de gewassen sla, de augurk, de tomaat,
de appel en de uitgebakken spekjes over een
saladeschaal.
Halveer de eieren.
Verdeel de eieren, de croutons en de salade-
dressing over de salade.
Breng de salade op smaak met peper en zout.

Tip:

Je kunt de salade goed meenemen in een bakje,
houd de croutons in dat geval apart, dan blijven
ze lekker krokant.

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

Prei-tomaatsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Monique van der Vloed

Ingrediënten

1 el erythritol,
biologische
1 el kerriepoeder
2 el maïzena
1 prei, kleine, zeer fijn-
gesneden
150 g puree, tomaten
2 gel Ras El Hanout
400 ml water

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een papje van de maïzena met wat water.
Doe de rest in een steelpan en breng het al
roerend aan de kook.

Voeg, zodra de massa kookt, het papje toe en
blijf roeren tot de gewenste dikte is bereikt.

Tips:

- Je kunt de salade na afkoelen bewaren in de koelkast.
- Erythritol is een natuurlijke zoetstof en suiker-ervanger (100 gram suiker heeft ongeveer dezelfde zoetkracht als 130-140 gram Erythritol).



Roedjak manis - Indonesische fruitsalade III.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: TantaLin.nl

Ingrediënten

Voor de roedjaksaus:

125 g gula Jawa (palm-
suiker)
2-3 rawits
2 el tamarindepasta
3 g trassi bakar
60 ml water
1 tl zout

Voor het fruit:

1 ananas, verse
2 appels, zoetzure
1 komkommer
2 mango's
(1 papaya)

Bereiding.

Wrijf en kneus alle ingrediënten voor de roedjaksaus fijn en voeg een beetje water toe. Hussel alles goed door elkaar tot een glad, plakkerig papje ontstaat.

Snijd de appels en de komkommer in platte stukken.

Schil de mango's en snijd die eveneens in platte stukken.

Schil de ananas en snijd die in stukjes.

Meng het fruit (met evt. de papaya of ander fruit naar keuze) in een schaal met de roedjaksaus goed door elkaar (totdat ieder stukje fruit bedekt is met de saus).

Tip:

Gebruik 2 rawits, als je het niet ál te pittig wilt.

Voorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 53 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: 46 g
Natrium: 518 mg
Vet: 0,6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0,2 g
Vezels: 5,3 g
Groente: - g
Zout: - g

Spicy zalm van de BBQ met mango-komkommersalade.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 el ketjap manis
1 komkommer
1 limoen
1 mango
4 el saus, hot chili-
2 zalmfilets, met huid

- barbecue met deksel
- braadslede (15x20 cm)

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 488

Eiwit: 30 g

Koolhydraten: 28 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 28 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Doe de ketjap in een bakje/kommetje.

Boen de limoen schoon, rasp er de groene schil af en pers de vrucht uit.

Voeg de helft van het rasp en de sap en 2 el chilisaus toe aan de ketjap en meng het door elkaar.

Leg de zalm in de braadslede en bestrijk de vis met de helft van de marinade.

Zet de braadslede met de zalm op de barbecue en sluit het deksel.

Laat de zalm 15-20 min. garen (bestrijk de vis elke 5 min. met een extra laag marinade).

Schaaf de komkommer in lange linten en doe die in een schaal.

Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit.

Snijd de mango in kleine blokjes en doe die bij de komkommer.

Meng er de rest van het limoenrasp en -sap en de rest van de chilisaus door.

Neem de zalm van de barbecue en serveer die met de salade.

Tip:

Lekker met rijst of noedels.

Tuinbonensalade.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Pims-Pages.com

Ingrediënten

½ citroen, sap van
150 g hamblokjes
2 tn knoflook, fijn-
gesneden
2 tl komijn, gemalen
1 komkommer, in
stukjes
3 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
½ bs peterselie, verse,
fijngesneden
150 g spek, Zeeuwse, in
blokjes
2 tomaten, middelgrote,
verse, in stukjes
1 pt tuinbonen (HAK)
1 ui, kleine, in stukjes
- zout

Bereiding.

Meng de goed uitgelekte en afgespoelde tuinbonen, de tomaat, de ui, de hamblokjes, de Zeeuwse spek en de komkommer in een saladekom.

Schep de knoflook, de peterselie, het citroensap en de olijfolie er doorheen.

Breng de salade op smaak met komijn, zout en peper.

Tips:

De salade kan koud of op kamertemperatuur geserveerd worden.

Lekker met vers gebakken stokbrood en kruidenboter.

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

Voorjaarssalade met lamsham en meikaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
De-Chef.nl

Ingrediënten:

2 stl bleekselderij, in
kleine stukjes
250 g ham, lams-,
gesneden
100 g kaas, jonge, in
blokjes
1 meloen, Galia-, kleine
250 g sla, gemengde
4 tomaten, tros-, elk in
vieren
1 bkj tuinkers, geknipt
2 uitjes, lente-, in dunne
ringen
100 g walnoten, grof-
gehakte

Voor de dressing:

2 el azijn, dragon- (of
witte wijnazijn)
1 tl honing
½ tl mosterd
1 tl munt, gedroogde
8 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

- meloenbolletjessteker

Bereiding.

Steek met de meloenbolletjessteker bolletjes
uit de meloen.
Scheep de kaas, de walnoten en de tuinkers
voorzichtig door elkaar.
Rol de plakjes lamsham op.
Roer voor de dressing: de azijn en de mosterd
door elkaar en schenk er al roerend beetje bij
beetje de olie bij.
Voeg de honing en de munt toe en breng de
dressing met zout en peper op smaak.
Verdeel de sla over de borden en verdeel de
lente-ui en de bleekselderij over de sla.
Leg de meloen, de lamshamrolletjes en de
tomaatpartjes erop en sprenkel de dressing
over de salade.
Verdeel er tenslotte het kaas-walnootmengsel
over.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.6

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



v2.6

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
tk	Takje
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)

