



Ruud 's Kookboek

Fruitsaladerecepten / v3.5

Inhoudsopgave.

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.	3
Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.	4
Aardbeien-spinaziesalade.	5
Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.	6
Ananassalade.	7
Avocadosalade IV.	8
Bagels met mangosalade, boerenham en ei.	9
Citrussalade met room-yoghurt.	10
Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.	11
Fruitsalade met Crème de Cassis.	13
Gegratineerde fruitsalade.	14
Gegrilde tonijn met tomatensalade.	15
Gegrilde watermeloensalade met feta en olijven.	16
Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.	17
Meloensalade.	18
Oosterse salade I.	19
Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.	20
Perensalade met walnoten.	21
Perensalade met geitenkaas en walnoot.	22
Roedjak manis - Indische vruchtensalade I.	23
Roedjak manis - Indische vruchtensalade II.	24
Salade met geitenkaas en avocado.	25
Salade met witte en blauwe druiven.	26
Salade van appel, peer en blauwe kaas.	27
Sinaasappelsalade I.	28
Sinaasappelsalade II.	29
Snelle watermeloensalade.	30
Tomaat mozzarella salade.	31
Tomatenrauwkost salade.	32
Tomatensalade (kids).	33
Tomatensalade met feta en olijven.	34
Tomatensalade met mozzarella.	35
Waterkers-peersalade.	36
Watermeloensalade met munt en yoghurt.	37
Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.	38
Gebruikte afkortingen.	39

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *****
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

- olie, olijf-, extra
vergine
3-4 olijven, groene, in
schijfjes gesneden
- peper
1 el peterselie,
fijnggehakte
1stgl prei, het wit in
dunne ringetjes
gesneden
1 sinaasappel
- zout

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.

Schil de sinaasappel.
Verwijder alle witte stukjes en velletjes.
Snijd de sinaasappelpartjes in plakjes of in
kleine stukjes.
Doe de sinaasappelstukjes in een schaal.
Voeg de olijven, prei en peterselie, zout en
peper toe aan de sinaasappel.
Voeg als laatste de olie toe aan de salade.
Scheep het geheel voorzichtig om.
Laat de salade 10 minuten rusten.

Tips:

Deze salade is erg lekker bij gebraden vlees,
vooral voor wat vettere vleessoorten.
Serveer deze verfijnde salade ook eens als
verfrissend voorgerecht.

Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien, rijpe
2 appels (Granny Smith)
- likeur, bosaardbeitjes-
(fraise des bois)
- suiker, poeder-, naar
smaak

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 aardbeien in partjes.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Vermeng het fruit met wat poedersuiker en een
forse scheut likeur.
Proef en voeg eventueel nog wat extra
poedersuiker of likeur toe.
Laat het fruit een uurtje marineren..

Aardbeien-spinaziesalade.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 el balsamicodressing
100 g cashewnoten,
ongezouten
1 el honing
200 g kaas, Rocquefort
200 g spinazie

Bereidingstijd: 15 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.

Was de spinazie.
Verdeel de spinazie over 4 borden.
Was de aardbeien.
Ontdoe de aardbeien van hun kroontjes.
Snijd 400 g aardbeien in partjes.
Snijd de kaas in stukjes.
Verdeel de aardbeienpartjes en de kaas over de
4 borden.
Pureer 100 g aardbeien.
Meng de aardbeienpuree met de balsamico en
honing tot een dressing.
Verdeel de salade over de borden.
Breek de cashewnoten.
Verdeel de cashewnoten over de borden.

Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: Aldi

Ingrediënten

8 aardbeien, in vieren
125 g bloem, patent-
25 g boter, room-
4 el crème fraîche
2 eieren, losgeklopt
4 el honing
2 kiwi's, geschild, in
kleine blokjes
125 ml melk, karne-
2 sinaasappels,
dikgeschild

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

Bereiding.

Snijd de sinaasappelpartjes tussen de vliesjes uit.
Roer het vrijgekomen sap met de honing tot een sausje.
Scheep de sinaasappel, kiwi en aardbeien door elkaar.
Roer de bloem met de karnemelk, eieren, wat zout en 50 ml koud water tot een glad beslag.
Smelt wat boter in een koekenpan.
Bak 3 pannenkoekjes tot de bovenkant bubbelt.
Keer de pannenkoekjes om.
Bak de andere kant van de pannenkoekjes.
Bak in totaal 12 pannenkoekjes.
Maak op elk bord een stapeltje van om en om 3 pannenkoekjes en de fruitsalade.
Scheep de crème fraîche op de pannenkoekjes.
Schenk het honingsausje over de crème fraîche.

Ananassalade.



Menugang: Bij-, ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2006-
04

Ingrediënten

1 ananas
8 bl basilicum, verse
1 honing, vloeibare
125 g mascarpone
2 el sap, citroen-
1 zk suiker, vanille-

- grillpan

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

*Lekker frisse salade voor bij een sneetje
geroosterd brood. Of naast een stukje vlees als
avondmaal.*

Maak de ananas schoon en snijd hem in de
lengte in dunne plakken.
Rooster de plakken in een hete grillpan, zodat
aan weerszijden goudbruine strepen ontstaan.
Klop het citroensap en de honing door de
mascarpone.
Stapel enkele plakken warme ananas
dakpansgewijs op de borden en druppel de
mascarponedressing eroverheen.
Snijd de basilicum in fijne reepjes en meng ze
met de vanillesuiker.
Strooi dit mengsel over de ananassalade.
Lauwwarm is deze salade het lekkerst.

Avocadosalade IV.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 avocado
4 bld bladselderij,
fijngesneden
1 stgl bleekselderij,
fijngesneden
100 g brood, wit-,
ontkorst
¼ tl cayennepeper
1 tn knoflook,
fijngesneden
1 limoen, in partjes
2-3 el limoensap
4 el mayonaise
2 el melk
1 hv sla, eikenblad-
135 g tonijn op olie

voor de dressing:

1 el azijn, wijn-, witte
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereiding.

Snijd het brood in blokjes van 1½ cm.
Meng de knoflook, de cayennepeper en de melk.
Schil de avocado en halveer hem.
Snijd het vruchtvlees in blokjes en bedruppel
het met limoensap.
Scheep de blokjes brood, avocado, bleekselderij,
bladselderij, tonijn en mayonaise in een schaal
door elkaar.
Voeg het melkmengsel en 1-2 el limoensap toe
en meng alles voorzichtig.
Laat de salade in de koelkast intrekken.
Meng voor de dressing de azijn, zout en peper
naar smaak en de olie.
Meng de blaadjes sla met de dressing.
Leg de slablaadjes in 4 kommen, verdeel de
avocadosalade erover en garneer met partjes
limoen.

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

Bagels met mangosalade, boerenham en ei.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aldi

Ingrediënten

4 bagels
1 el citroenschil,
geraspt
3 eieren, hardgekookt,
in partjes
100 g ham, boeren-,
luchtgedroogde
1 mango, verse, in piep-
kleine blokjes
1 el mayonaise
- peper
2 el peterselie,
fijnggehakt
- sla
1 ui, bos-, in dunne
ringetjes
- zout

Bereiding.

Meng de mangoblokjes met de geraspte
citroenschil, bosui, peterselie, mayonaise, wat
zout en wat peper.

Halveer de bagels overlangs.

Rooster de bagels op de snijkanten in een hete
grillpan.

Leg een halve bagel op een bord.

Leg op iedere bagel een blaadje sla.

Schep in het midden van ieder blaadje een
bergje mangosalade.

Drapeer hierover een plakje boerenham.

Leg hierop een paar partjes ei.

Dek tenslotte af met de andere bagelhelft.

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

Citrussalade met room-yoghurt.



Menugang: Brunch-,
nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g Crunchy Muesli 4
Noten
2 grapefruits
1 limoen
250 ml room, slag-
2 sinaasappels
30 g suiker, poeder-
300 g yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 512
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd met een scherp mes de schil van de sinaasappels en de grapefruits tot op het vruchtvlees.
Snijd dan de partjes tussen de vliesjes uit.
Boen de limoen schoon onder stromend water en rasp de schil.
Voeg de rasp samen met 15 g poedersuiker toe aan de partjes.
Klop de slagroom met de rest van de poedersuiker stijf en spatel hier de yoghurt door.
Scheep de roomyoghurt in 4 schaaltes.
Verdeel het citrusfruit erover en garneer het met de crunchy muesli.

Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

ca. 4 el bier, koud of water, bron-,
koolzuurhoudend
1 el bloem
- chilipepervlokken
8 garnalen, grote,
rauwe, gepeld
(diepvries)
½ tl gember, verse,
geraspt
½ komkommer
1 limoen, sap van
1 mango
100 ml olie,
zonnebloem-
¼ peper, rode,
fijngenhakt
100 g taugé
2 uitjes, lente-/bos-

Voorbereiding.

Laat de bevroren garnalen ontdooien en dep ze goed droog met keukenpapier.
Maal wat chilipeper erover en laat staan.
Halveer de bosui en snijd de stukken doormidden.
Snijd dit weer in dunne reepjes.
Leg ze in een bakje ijskoud water in de koelkast zodat ze gaan krullen.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne repen.
Snijd de komkommer in repen van hetzelfde formaat.
Scheep dit in een kom om met de gember, rode peper en limoensap en laat afgedekt staan.

Bereiding.

Klop de bloem met een snuf zout en kleine scheutjes bier of bruisend water tot een beslag dat net van de vork afloopt.
Giet kokend water over de taugé en laat uitlekken.
Scheep de taugé en uitgelekte bosui door de mangosalade en verdeel over 4 borden.
Verhit de olie tot een druppel van het beslag erin direct bruist en blijft drijven.
Haal de garnalen door het beslag en leg ze rustig in de olie.
Frituur ze in enkele min. om en om goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en leg steeds 2 garnalen op de mangosalade.

Tip:

Gebruik taugé nooit meteen zo vanuit het bakje in een salade.
Op kiemgroenten als taugé kunnen schadelijke bacteriën voorkomen, die worden gedood door hitte.
Giet daarom altijd eerst kokend water over taugé, dompel even onder in kokend water of bak de sliertjes kort mee met een (wok)gerecht.

Wijntip:

Bij deze salade smaakt de Zuid-Afrikaanse Zuydpunt chenin-viognier erg lekker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 75 g
Zout: - g

Fruitsalade met Crème de Cassis.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

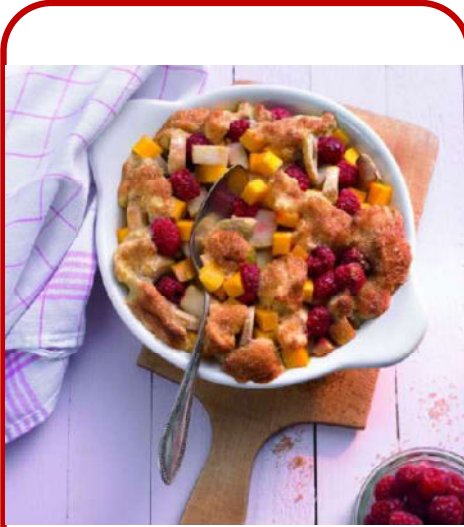
150 g aardbeien
- crème de Cassis, een
scheutje
½ meloen, Galia-, rijpe
- room, slag-

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 aardbeien in stukjes.
Verdeel de aardbeien over 2 schaaltes.
Snijd de meloen middendoor.
Snijd één helft van de meloen nogmaals
middendoor.
Ontdoo de twee stukken meloen van de pitten.
Snijd de schil van de meloen er ruim af.
Snijd het vruchtvlees van de meloen in stukjes.
Verdeel de meloen over de 2 schaaltes.
Schenk er een scheutje likeur over het fruit.
Meng het fruit goed door elkaar.
Laat de likeur ruim 1 uur in het fruit trekken.
Scheep vlak voor het serveren een toef stijf
geslagen slagroom op het fruit.

Gegratineerde fruitsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight watchers

Ingrediënten

2 bananen, kleine
2 sn brood, geroosterd
½ citroen
2 eieren
250 g frambozen
1 mango, kleine
100 ml melk, magere,
lauwwarm
2 peren
1 el suiker, bruine
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Pers de citroen uit.
Was de frambozen en dep ze voorzichtig droog
(laat bevroren frambozen eerst in een zeef
ontdooien en goed uitlekken).
Was de peren, snijd ze in vieren, verwijder het
klokhuis en snijd ze tenslotte in blokjes.
Snijd de bananen in plakjes.
Schil de mango, verwijder het vruchtvlees van
de pit en snijd het in blokjes.
Meng het fruit met het citroensap en doe het in
een ovenschaal (ca. 15 cm x 20 cm).
Snijd het geroosterd brood in blokjes en laat
het in melk weken.
Splits de eieren en meng de eidooier door het
brood-melkmengsel.
Klop het eiwit met vanillesuiker stijf en spatel
het door het mengsel.
Verdeel dit over het fruit, bestrooi het met
bruine suiker en bak het ca. 20 min. in de oven.

Voorbereidingstijd: 20 min.
Bereidingstijd: 20 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

Gegrilde tonijn met tomatensalade.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 hv amandelen, grof
gehakt
1 blk artisjokharten,
uitgelekt en in vieren
1 el azijn, balsamico-
15 g basilicum, alleen
de blaadjes
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tomaten, in stukjes
4 tonijnsteaks (à 150 g)
- zout

Bereidingstijd: 15 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.

Verwarm een grillpan op een hoog vuur.
Bestrijk de tonijn aan beide kanten met olie en
bestrooi hem met peper en zout.
Gril de tonijn aan beide kanten in 5-7 min. tot
de binnenkant mooi rosé is en de buitenkant
dichtgeschroeid.
Rooster de amandelen in een droge koekenpan
en meng deze met de artisjokken, de tomaten
en in reepjes gescheurde basilicumblaadjes.
Schep dit om met peper en zout, 2 el olijfolie en
1 el balsamicoazijn.
Serveer de salade met de tonijn.

Gegrilde watermeloenсалade met feta en olijven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ citroen
100 g feta
1 meloen, water-, kleine
75 g noten, hazel-,
ongebrende
5 el olie, olijf-, extra
vierge
100 g olijven
295 g paprika's, rode,
gegrilde (pot)
- peper, versgemalen
2 krp sla, babyromaine-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: 19 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Snijd de onderkant van de meloen, zodat je hem kunt neerzetten.
Snijd de schil eraf.
Halveer en snijd elke helft in 6 parten.
Verhit de grillpan op hoog vuur en smeer in met ½ van de olie.
Gril de plakken watermeloen in delen 5 min. (keer halverwege).
Smeer tussendoor de grillpan opnieuw in met ½ van de olie.
Laat de meloen afkoelen.
Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op middelhoog vuur 5 min.
Laat iets afkoelen op een bord en hak grof.
Verkruimel de feta.
Laat de olijven uitlekken en snijd ze grof.
Pers de citroen uit.
Laat de paprika uitlekken en scheur het vruchtvlees in reepjes.
Haal de blaadjes van de kropjes sla, was en droog ze.
Verdeel de slablaadjes, afgekoelde watermeloen en paprika over een grote platte schaal.
Meng het citroensap met de rest van de olie en breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Bestrooi met de hazelnoten, witte kaas en olijven, schenk de dressing erover en schep om.
Breng eventueel extra op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.

Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 biefstukken, herten-
4 el Crema di Balsamico
origineel
300 g kool, rode-
2 el olie, olijf-
1 snf peper, vers-
gemalen
2 sinaasappels
75 g sla, blad-, jonge
met rucola
1 ui, rode
50 g walnoten
1 snf zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Schil de sinaasappels, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het sap op.
Knead met de hand het sap met de balsamicocrème door de rodekool en laat het marineren.
Verhit in een koekenpan de olijfolie.
Bestrooi de biefstukken met zout en versgemalen peper.
Bak het vlees in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens gaar.
Laat het vlees verpakt in aluminiumfolie 5 min. rusten.
Scheep intussen de bladsla met de ui, sinaasappelpartjes en walnoten door de koolsalade.
Breng de salade op smaak met zout en versgemalen peper.
Leg de biefstukken op 4 borden en schep er de salade bij.

Tip:

Lekker met zoete-aardappelpuree met tijm.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 306
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Meloensalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Plus online

Ingrediënten

2 bol gember
2 schf meloen, honing-
1 schf meloen, water-
½ el sap, citroen-
1 el siroop, gember-
4 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng 1 dl water met de suiker aan de kook en laat dit ca. 10 min. inkoken tot een stroopje. Roer er het citroensap en de gembersiroop door.
Hak de bolletjes gember klein.
Snijd het vruchtvlees van de meloenen in blokjes en vermeng dit.
Scheep het stroopje en de gember door de meloen.

Oosterse salade I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 ananas
1 appel, rode
- ketjap manis
1 komkommer
2 tl sambal
1 el suiker, basterd-,
bruine

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.

Haal de zaadjes uit de komkommer.
Snijd de komkommer in stukjes.
Schil de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in stukjes.
Boen de ongeschilde appel schoon.
Snijd de appel in stukjes.
Doe de komkommer, ananas en appel in een schaal.
Roer de sambal, suiker en een scheutje ketjap door de vruchten.
Laat de smaken ± 1 uur intrekken.

Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
160 g kipstuckjes
(Vegetarische Slager)
250 g mozzarella
3 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
125 g pesto, groene,
verse
5 tomaten, tros-
6 ui, salade-
75 g sla-melange,
rucola-
300 g spaghetti
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de tomaten en mozzarella in dunne plakjes en de salade-ui in dunne ringetjes. Halveer de grotere plakken mozzarella. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de kipstuckjes grof, verhit $\frac{1}{2}$ van de olie in een koekenpan en bak ze 5 min. op een middelhoog vuur.

Klop een dressing van de rest van de olie en de azijn, wat versgemalen peper en evt. een snufje zout.

Verdeel de sla over een platte schaal en leg de tomaat en mozzarella dakpansgewijs erop.

Besprenkel het geheel met de dressing en bestrooi het met versgemalen peper.

Giet de spaghetti af en vang een kopje kookvocht op.

Meng de pasta met de pesto, de kipstuckjes en de salade-ui.

Voeg evt. wat kookvocht toe om het wat smeùiger te maken.

Serveer de pasta met de salade.

Tip:

Ook lekker met geroosterde pijnboompitten in plaats van de vegan kipstuckjes.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 770

Eiwit: 31 g

Koolhydraten: 63 g

w/v suikers: 9 g

Natrium: 640 mg

Vet: 42 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 8 g

Groente: - g

Zout: - g

Perensalade met walnoten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
Ria van Eijndhoven

Ingrediënten

2 el citroensap
- kaneel
4 peren, hand-,
middelgrote
2 el suiker
1 pk suiker, vanille-
2 el walnoten, gehakte
1½ dl yoghurt

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 300
Energie kcal: -
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de peren.
Snijd de peren in vieren.
Verwijder de klokhuizen uit de peren.
Snijd de peren in dunne plakjes.
Besprenkel de plakjes direct met citroensap.
Houd een paar plakjes achter voor de garnering.
Meng de yoghurt, suiker, vanillesuiker en kaneel met de staafmixer tot een saus.
Scheep de saus door de perenplakjes.
Scheep de gehakte walnoten door de perenplakjes.
Garneer de perensalade met de apart gehouden perenplakjes en een walnoot.

Perensalade met geitenkaas en walnoot.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: WKOF

Ingrediënten

Voor de salade:

250 g bosbessen
75 g geitenkaas (of
Hüttenkäse),
verkruid
3 peren, rijpe, Doyenne
du Comice
400 g spinazieblaadjes
100 g walnoten

Voor de dressing:

2 el azijn, balsamico-
1 tl honing
1 el mosterd
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen, naar
smaak

Bereiding.

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom.
Kluts dit goed door elkaar en zet het aan de kant.
Was de spinazie en laat deze goed uitlekken.
Was de bosbessen voorzichtig.
Hak de walnoten grof.
Schil 1 peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in blokjes.
Halveer de andere 2 peren en verwijder het klokhuis.
Verkruid de geitenkaas boven een kleine kom.
Doe de spinazie, walnoten en blokjes peer in een grote kom.
Giet de helft van de dressing erover en meng dit goed door elkaar.
Verdeel de salade over 4 borden.
Strooi hier de bosbessen en geitenkaas overheen.
Leg op elk bord een halve peer en verdeel de rest van de dressing erover.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 362
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: - g

Roedjak manis - Indische vruchtensalade I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Conimex

Ingrediënten

1 ananas, kleine
2 appels, zachtzure
(rode schil)
1 tl citroensap òf
limoensap
2 el ketjap manis
1 komkommer
1 mango, kleine
2 el paprikastukjes,
zoetzure
2 tl sambal oelek
4 el suiker, basterd-,
bruine òf suiker,
Javaanse
5 el water, kokend

Bereiding.

Verwijder de harde kern van de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in smalle
reepjes of in blokjes.
Halveer de mango.
Verwijder de pit uit de mango.
Scheep het vruchtvlees van de mango uit de
schillen.
Snijd het vruchtvlees van de mango in blokjes.
Scheep in een kom de komkommer en vruchten
door elkaar.
Laat de paprikastukjes goed uitlekken.
Los de suiker op in kokende water.
Voeg de ketjap, sambal oelek en citroensap toe
aan de suiker.
Schenk het mengsel over de vruchten.
Scheep de vruchten luchtig om.
Strooi de paprikastukjes over de vruchten.

Tips:

Serveer de roedjak manis op aparte bordjes.
Serveer de roedjak manis bij voorkeur op
kamertemperatuur.

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

Roedjak manis - Indische vruchtensalade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, TallSay.com

Ingrediënten

2 sch ananas
1 appel
20 druiven
2 el ketjap manis
2 komkommers, snack-
2 limoenen, sap van
1 mango
1 peper, lombok-, rode
5 el suiker, palm-,
gezeefd

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 lombok in de lengte open.
Haal de zaadlijsten en de pitjes eruit en gooi deze weg.
Snijd de lombok in kleine stukjes.
Meng de palmsuiker met de ketjap manis, een scheutje water, het limoensap en de rode peper.
Schil de komkommer, snijd deze in stukjes en voeg deze toe aan de saus.
Schil de appel, snijd deze in stukjes en voeg deze toe aan de saus.
Snijd de ananas in stukjes en voeg deze toe aan de saus.
Snijd de druiven overdwars doormidden en voeg deze toe aan de saus.
Schil en ontpit de mango, snijd deze in stukken en voeg ook deze toe aan de saus.
Scheep alles goed door elkaar.

Tip:

I.p.v. palmsuiker kan ook bruine suiker gebruikt worden.

Salade met geitenkaas en avocado.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten

2 avocado's
1 el azijn, balsamico-
1 bs basilicum
- citroensap
150 g kaas, geiten-,
zachte
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
1½ el pijnboompitten
1kr radicchio (roodlof)
¼ kr sla, ijsberg-
- zout

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.

Scheur de sla klein.
Verdeel de sla over 4 borden.
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in niet te dikke halve plakken.
Besprenkel de plakken avocado met citroensap.
Snijd de geitenkaas in vierkante stukjes.
Verdeel de avocado over de salade op de bordjes.
Verdeel de geitenkaas over de avocado.
Doe peper en zout naar smaak bij de azijn.
Voeg de olijfolie al roerend straalsgewijs bij de azijn, zo dat een gladde saus ontstaat.
Hak de basilicumblaadjes fijn.
Roer de basilicumblaadjes door de saus.
Rooster de pijnboompitten licht in een droge koekenpan.
Schenk de saus over de kaasstukjes.
Bestrooi de saus met de geroosterde pijnboompitten.

Salade met witte en blauwe druiven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astid Veltman

Ingrediënten

2 el bieslook, fijn-
geknipte
5 stl bleekselderij
½ el boter
200 g druiven, blauwe
200 g druiven, witte
200 g kipfilet, gebraden
(vleeswaar)
3 el mayonaise
100 g noten, pecan-
- peper, versgemalen
2 el room, zure
200 g slamix (basis)
100 g spekreepjes,
magere
- zout

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.

Bak de spekreepjes in de hete boter goudbruin en knapperig.
Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Was de druiven, halveer ze en verwijder evt. de pitjes.
Maak de bleekselderij schoon en schaf de stengels in plakjes.
Hak de pecannoten grof.
Klop een dressing van de zure room, de mayonaise, het bieslook, de versgemalen peper en zout naar smaak.
Verdeel de slamix, de kipfilet, de spekreepjes, de druiven, de bleekselderij en de noten over 4 grote borden.
Lepel de dressing erover.

Tip:

Serveer de salade met een pistoletje.

Salade van appel, peer en blauwe kaas.



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

Ingrediënten

2 appels, friszure (groene)
3 stl bleekselderij
200 g kaas, blauwe
1½ dl olie, olijf-, extra vierge
1 peer, rijpe
- sap van 1 limoen
2 kr sla, kleine
2 tl tabasco, groene
1 bk tuinkers
- zout

Bereiding.

Haal de blaadjes sla los van de kropjes.
Was de slablaadjes.
Droog de blaadjes in een slacentrifuge of dep ze voorzichtig droog met keukenpapier.
Was de appels en peer.
Snijd de appels en peer met schil in partjes.
Snijd vervolgens de partjes appel en peer in plakjes van ½ cm.
Snijd de stengels bleekselderij in stukjes van 5 cm.
Snijd de stukjes bleekselderij over de lengte in reepjes.
Maak een dressing van limoensap, olijfolie, tabasco en zout.
Meng de dressing voorzichtig met de partjes appel, peer en selderijreepjes.
Rangschik ca. 10 blaadjes sla op een bord.
Verdeel het appel-peer-selderijmengsel over de slablaadjes.
Brokkel vervolgens de blauwe kaas over het appel-peer-selderijmengsel.
Garneer de salade met wat verse tuinkers.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 597
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 53 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sinaasappelsalade I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

1 mp kaneel
2 sinaasappels, grote
1 el walnoten, gepelde

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schil de sinaasappels dik en snijd ze in plakken.
Verdeel de plakken sinaasappel over 2 bordjes
en strooi er wat kaneel over.
Hak de walnoten grof en strooi ze over de
sinaasappels.

Sinaasappelsalade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Voedzaam & snel

Ingrediënten

1 avocado
1 el azijn, appel-
50 g feta
2 el olie, olijf-
½ tl peper, uit de molen
2 tk peterselie, verse
40 g rucola
2 sinaasappels
½ ui, rode
30 g walnoten
½ tl zout, zee-

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

Bereiding.

Verdeel de rucola over twee borden.
Snijd de schil van de sinaasappels en snijd ze vervolgens in blokjes.
Snijd de avocado doormidden tot aan de pit, draai de helften van elkaar en lepel het vruchtvlees uit de schillen, snijd dit in blokjes.
Snijd de rode ui fijn en hak de walnoten grof.
Verdeel de sinaasappel-, avocadostukjes, de rode ui en de walnoten over de rucola.
Brokkel de feta er overheen.
Meng de olijfolie, de appelazijn, de peper en het zeezout in een schaalje en druppel dit over de salade.
Snijd de peterselie fijn en voeg dit toe aan de salade.

Snelle watermeloensalade.



Menugang: Picknick-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2016-07

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 el crema di balsamico
300 g meloen, water-
1 el pijnboompitten,
geroosterde
2 tk munt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 72
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: 5 mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak in een bewaarbakje een snelle salade van de blokjes watermeloen in blokjes en de gehalveerde aardbeien.

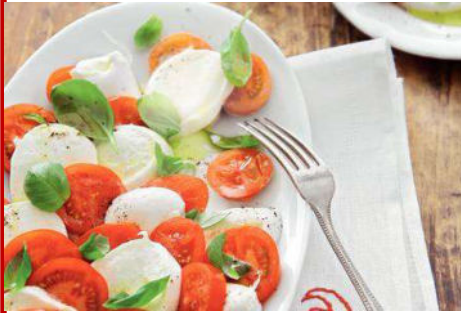
Bestrooi met de blaadjes munt.

Neem een flesje crema di balsamico origineel en de geroosterde pijnboompitten apart mee en voeg deze ter plekke toe aan de salade.

Tip:

Rijg voor kinderen de blokjes watermeloen en de aardbeien afgewisseld met blaadjes munt aan spiesjes.

Tomaat mozzarella salade.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

- basilicum
1 bol mozzarella
- olie, olijf-, scheutje
- peper
3 tomaten

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.

Was de tomaten en snijd ze in plakken.
Snijd ook het bolletje mozzarella in plakken.
Leg de plakken tomaat en mozzarella om en om.
Bestrooi met wat peper.
Hak de basilicumblaadjes fijn en strooi ze over de tomaat/mozzarella.
Druppel er tot slot nog wat olijfolie over.

Tomatenrauwkost salade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Wrcf.nl

Ingrediënten

1 stl bleekselderij
1 citroen
½ komkommer
3 el mayonaise,
yoghurt-
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie,
fijngehakke
6 radijsjes
4 tomaten

Bereiding.

Was de tomaten en komkommer en snijd ze in stukjes.

Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne plakjes.

Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes.

Boen de citroen schoon en rasp de schil eraf.

Pers de citroen uit.

Roer in een schaal 1 el citroensap met de helft van de geraspte schil, de olijfolie en peterselie tot een sausje.

Schep de groente erdoor.

Voeg wat peper naar smaak toe.

Laat de salade minstens een kwartier staan.

Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ el citroensap en de rest van de geraspte schil door elkaar.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tip:

Deze salade kunt u makkelijk in een afgesloten doosje meenemen naar uw werk, naar een picknick of tijdens een fietstocht. Wel bewaren in de koelkast of meenemen in een koeltasje.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 137

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tomatensalade (kids).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Kook-klup

Ingrediënten

3 tl azijn, kruiden-
½ tl mosterd
5 tl olie, (olijf-)
1 snf peper, zwarte
5 tomaten, vlees-
3 uien, grote
1 snf zout

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.

Doe de azijn, de olie, de mosterd, het zout en de peper in een schaaltje.

Roer alles met een vork of garde goed door elkaar.

Was de tomaten.

Trek als er op een tomaat een groen kroontje zit het er dan af.

Snijd de tomaten met een scherp mes in schijven.

Doe de schijven tomaat in een grote schaal.

Pel de uien en snijd het kontje eraf.

Snijd de uien in ringetjes.

Doe de uienringen bij de tomaten in de schaal.

Giet het sausje over de tomaten en uien.

Scheep alles voorzichtig met een vork om.

Tips:

- Lekker met een broodje erbij.
- Garneer de salade eens met groene of zwarte olijven.

Tomatensalade met feta en olijven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Harry
Verspaandonk

Ingrediënten

- basilicum, verse
- 200 g feta (kaas)
- 100 g olijven,
- basilicum/knoflook,
- zonder pit
- peper
- 1 tk tomaten, tros-
- zout

Voor de dressing:

- azijn, balsamico-
- 2 tn knoflook,
- schoongemaakt,
- uitgeknepen
- olie, olijf-

Bereiding.

Snijd de tomaten in achten of in schijven.
Neem een platte slaschaal.
Bedeck de schaal met de tomaten (de natte kanten naar boven gericht)
Verdeel de olijven tussen de tomaten.
Strooi een miniem beetje zout en peper over het geheel.
Snijd de feta in niet te kleine blokjes.
Verdeel de kaas over de salade.
Scheur de verse basilicum in fragmenten.
Verdeel de basilicum ook over de salade.
Roer in een kom de uitgeknepen knoflook en een scheut olijfolie en balsamico in gelijke verhouding, tot een dressing.
Sprenkel de dressing pas vlak voor het opdienen over de salade.

34

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

Tomatensalade met mozzarella.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

10 g basilicum
1 courgette, dunne
1 bol mozzarella, buffel-
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, zwarte,
versgemalen
500 g tomaatjes, snack-

Verder benodigd:

- dunschiller of
kaasschaaf
1 grillpan

Bereiding.

Verhit de grillpan op een hoog vuur.
Maak met de dunschiller of kaasschaaf linten van de courgette.
Gril de linten in gedeeltes in de koekenpan, ca. 30 sec. per kant, tot er mooie grillstrepen ontstaan.
Halveer de tomaatjes.
Snijd de mozzarella in vier plakken.
Pluk de blaadjes basilicum van de takjes.
Verdeel de tomaatjes over 4 borden en leg de mozzarella met de snijkant naar boven er in het midden tussen.
Drapeer de courgettelinten tussen de tomaatjes.
Verdeel de blaadjes basilicum erover.
Bestrooi royaal met versgemalen zwarte peper en druppel de olijfolie erover.

35

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suiker: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 3 g
Groente: 188 g
Zout: 0,2 g

Waterkers-peersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 6-8
Sterren: **
Bron: Salades

Ingrediënten

½ el azijn, wijn-, witte
1 el citroensap
- kaas, Parmezaanse,
geschaafd
3 el olie, olijf-
- peper
3 peren, hand-, sappige
- sla
2 bs waterkers
- zout

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.

Was de waterkers.
Dep de waterkers droog.
Klop de olie, citroensap, azijn, snufje peper en een snufje zout tot een lobbige dressing.
Snijd de peren in dunne schijven.
Meng de peren met de waterkers in een schaal.
Leg wat slabladeren op een platte schaal.
Besprenkel de slabladeren met de dressing.
Scheep de peren en de waterkers op de dressing.
Garneer de salade met de geschaafde Parmezaanse kaas.

Watermeloensalade met munt en yoghurt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 4
Sterren: ***
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, grote, gehalveerd
- honing, schenk- (om erbij te serveren)
½ meloen, water-, kleine
- muntblaadjes, verse, in reepjes (flinke hand)
- yoghurt, Griekse of Turkse yoghurt (om erbij te serveren)

Bereiding.

Hol de watermeloen met een meloenbolletjestang uit (of snijd het vruchtvlees eruit en snijd het in blokjes). Meng de meloen met de aardbeien en munt. Vul de uitgeholde schil van de halve watermeloen met de salade. Dek de watermeloen af met plasticfolie. Zet tot gebruik de meloen in de koelkast. Vervoer de meloen evt. in een koelbox. Serveer de salade met yoghurt en honing.

37

Bereidingstijd: 15-20 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

Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Carta

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 el bieslook,
fijngeknipt
½ el mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
½ sinaasappel, sap van
400 g sla, ijsberg-
1 ui, rode ui, in
ragdunne ringen
- zout

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.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd ze in vieren.
Klop een dressing van de olie, het
sinaasappelsap, de mosterd, ruim peper en een
beetje zout naar smaak.
Doe de sla, de ui-ringen en de aardbeien in een
slakom
Schep de inhoud voorzichtig door elkaar.
Schep de dressing erdoor.
Bestrooi met het bieslook.

Tip:

Lekker met gebakken kipfilet en frietjes.

Toetjestip:

Aardbeienkwark gemaakt van 250 g
gepureerde aardbeien en 300 g magere kwark,
gegarneerd met geraspte extra pure chocolade.

Wijntip:

Jonkershof, Ruby Cabernet, Zuid-Afrika

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
zk	Zak(je)

40

