

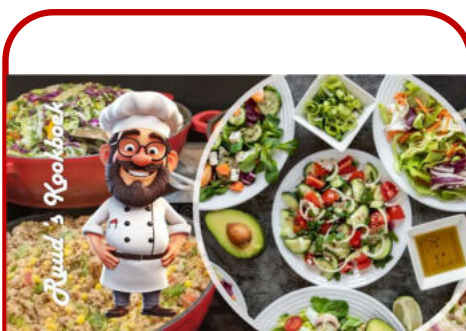


Saladerecepten-groente II v0.7

Inhoudsopgave.

Andijviesla met tomaat en verse augurk.....	3
Frisse witlofsalade.....	4
Gegrilde tonijn met een salade van groene groenten.....	6
Krokante lamsecolopjes met rucolasalade.....	8
Radijsjessalade met wasabi-vinaigrette.	9
Tuinbonensalade.	10
Gebruikte afkortingen.....	11

Andijviesla met tomaat en verse augurk.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 strk andijvie
4 augurken, verse
4 tomaten, kleine

Voor het sausje:

1 snf gemberpoeder
1/8 l 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.

Verwijder de buitenste harde bladeren van de struik andijvie (deze zijn niet geschikt om rauw te eten). Was het binnenste deel zorgvuldig en snijd het in fijne reepjes.

Snijd de augurken in dunne plakjes.

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de pitjes.

Bewaar een paar stukken voor garnering.

Meng de andijvie, de tomaten en de augurken door elkaar.

Roer wat gemberpoeder door de slagroom en giet dit sausje over de andijviesla.

Garneer de sla tenslotte met een paar achtergehouden stukken tomaat.

Crunchy rijstsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Jummm,
de BBQ kan aan

Ingrediënten:

225 g bonen, edamame
60 g Kewpie Deep
Roasted Sesame-
dressing
400 g komkommertjes,
snack-
600 g kool, rode
2 el olie, smaak-,
aziatiscje stijl (Jumbo)
½ peper, rode, kleine
250 g rijst
2 uien, lente-

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.

Deze crunchy rijstsalade zit bomvol knapperige groenten, krokant gebakken rijst en een romige sesamdressing. Fris, kleurrijk en perfect als lichte maaltijd met een heerlijke bite.

Bereid de rijst zoals beschreven op de verpakking (kook de rijst een dag ervoor om tijd te besparen en de rijst wordt nog krokanter).

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng de gekookte rijst met de Jumbo's Aziatische stijl olie en verdeel het over de bakplaat.

Bak de rijst 15 min. in de oven.

Snijdt de komkommer in stukken van 2 cm.

Snijdt de lente-uien en de rode peper in dunne ringen.

Bereid de sojabonen zoals beschreven op de verpakking.

Meng alle groenten met de Kewpie Deep

Roasted Sesame Dressing en de krokante rijst.

Serveer het gerecht direct.

Tip:

Verrijk de salade evt. met een zachtgekookt eitje.



Frisse witlofsalade.



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

Ingrediënten:

1 appel
3 augurken
1 pl ham, schouder-,
dikke
1 stj komkommer
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 tomaten
1 ui, rode
3 strk witlof
3 el zilveruitjes
- 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 groenten en snijd ze, samen met de ham, de augurken en de appel klein.
Vermeng alles met de mayonaise en breng op smaak met peper en zout.

Gegrilde tonijn met een salade van groene groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Raymond Goudart

Ingrediënten

80 g doperwten, dubbel
gepelde
- fleur de sel
80 g haricots verts
- peper, zwarte,
versgemalen
80 g peultjes, klein
gesneden
4 x 60 g tonijnfilet, rode
80 g snijbonen, jonge
80 g tuinbonen, dubbel
gepelde

Bereiding.

Grill de tonijn tot deze mooi rosé is en breng de vis op smaak met fleur de sel en zwarte peper. Blancheer de groenten beetgaar.

De mayonaise:

Maak van de eidooier, de balsamico en de poedersuiker een mayonaise. Sla hier de mascarpone door en voeg vervolgens al roerend de rest toe. Doop de rauwe groentereepjes in tempurabeslag en frituur ze. Met de helft van de mayonaise wordt de groentesalade aangemaakt, de rest wordt met behulp van een spuitzak op het bord gespoten.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de gefrituurde
groenten:**

20 rp courgette
20 rp knolselderij
- tempura
20 rp wortel

Voor de mayonaise:

30 g aceto balsamico
1 eidooier
50 g mascarpone
10 cl olie, olijf-
15 cl olie, zonnebloem-
3 g suiker, poeder-
- 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

Krokante lamsescalopjes met rucolasalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Elly

Ingrediënten

2 el azijn, cider-
1 ei
150 g kaas, knoflook-
(of feta)
400 g lamsfilet, lang
smal stukje
- olie, olijf-
75 g paneermeel,
Japans
- peper, versgemalen
3 el pesto, rode
50 g rucola
12 tomaatjes, kers-
- zout

Bereiding.

Snijd de lamsfilet in 16 dunne plakjes.
Bestrooi ze aan beide kanten met wat zout en versgemalen peper.
Klop het ei los met 2 el rode pesto.
Haal de plakjes lamsfilet hier doorheen en leg ze op een plat bord.
Dek het bord af tot gebruik en bewaar het in de koelkast.
Meng de azijn met 1 el rode pesto en de olijfolie.
Halveer de tomaatjes en snijd de kaas in kleine blokjes van een halve cm.
Hussel vlak voor het eten de rucola, de kaasblokjes en de tomaatjes door elkaar met de pestodressing.
Verdeel de salade over de borden.
Strooi het paneermeel op een diep bord.
Haal vlak voor gebruik de plakjes vlees erdoor, zodat ze helemaal bedekt zijn.
Verhit in 2 grote koekenpannen een klein laagje olie en bak hierin de lamsescalopjes aan beide kanten op een niet te hoog vuur goudbruin (ca. 1½ minuut aan elke kant).
Laat het vlees op keukenpapier uitlekken.
Leg de escalopjes op de salade en serveer direct.

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

Radijsjessalade met wasabi-vinaigrette.



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

Ingrediënten

3 el azijn, wijn-, witte
1 el honing
6 el olie, walnoten-
2 bs radijsjes
1 ds tuinkers
±1 tl wasabi

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 radijsjes in dunne plakjes.
Leg ze in een vrij platte schaal.
Meng de tuinkers door de radijsjes.
Doe de resterende ingrediënten in een mengbeker of lege jampot.
Schud er een mooi gebonden vinaigrette van.
Proef en voeg eventueel nog wat wasabi toe als je hier nog wat te voorzichtig mee bent geweest.
Schenk de vinaigrette over de salade en serveer meteen.

Tips:

Wasabi is een Japanse mierikswortelpasta met een groene kleur. Hij smaakt een beetje naar heel sterke mosterd. Wasabi is verkrijgbaar in elke goed gesorteerde supermarkt of in een oosterse winkel.
In plaats van witte wijnazijn kun je ook witte balsamico-azijn gebruiken. Die is wat aromatischer en zoeter. Vraag ernaar in een luxe delicatessenzaak.

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:

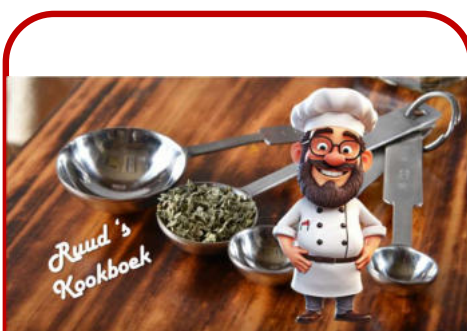
De salade kan koud of op kamertemperatuur geserveerd worden.

Lekker met vers gebakken stokbrood en kruidenboter.

10

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.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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)

