Salades

RECEPTEN

MEER DAN 10 RECEPTEN

ZOMERSE SALADES

GROENE SALADE MET ZALM

Nodig (4 pers)

400 g zalm
800 g krielaardappeltjes
500 g boontjes
220 g groene asperges
120 g sla

Honing mosterd saus
4 el olijfolie
2 el honing
2 el mosterd
1 el tijm (vers of gedroogd)

Bereiding

- Zet twee kookpotten met water op het vuur.
- Verwarm de oven op 160° hetelucht oven of 180° boven-en onderwarmte.
- Verwijder de topjes van de boontjes, het uiteinde van de groene asperges, snijd de krielaardappeltjes in twee.
- Kook de boontjes en de krielaardapppeltjes tot ze gaar zijn (ongeveer 15 minuten).
- Maak de saus door de olijfolie, honing, mosterd en tijm te mengen.
- Doe de groene asperges in een ovenschotel en doe er een eetlepel olijfolie op en een beetje peper en zout.
- Doe de zalm in een ovenschotel en doe 1/3 van de saus op de zalm.
- Zet de groene asperges en de zalm in de oven voor 10 -15 minuten.
- Doe de sla, boontjes, groene asperges, krielaardappeltjes, zalm op het bord en werk af met de rest van de saus.

TEX-MEX SALADE

Nodig (4-5 pers)

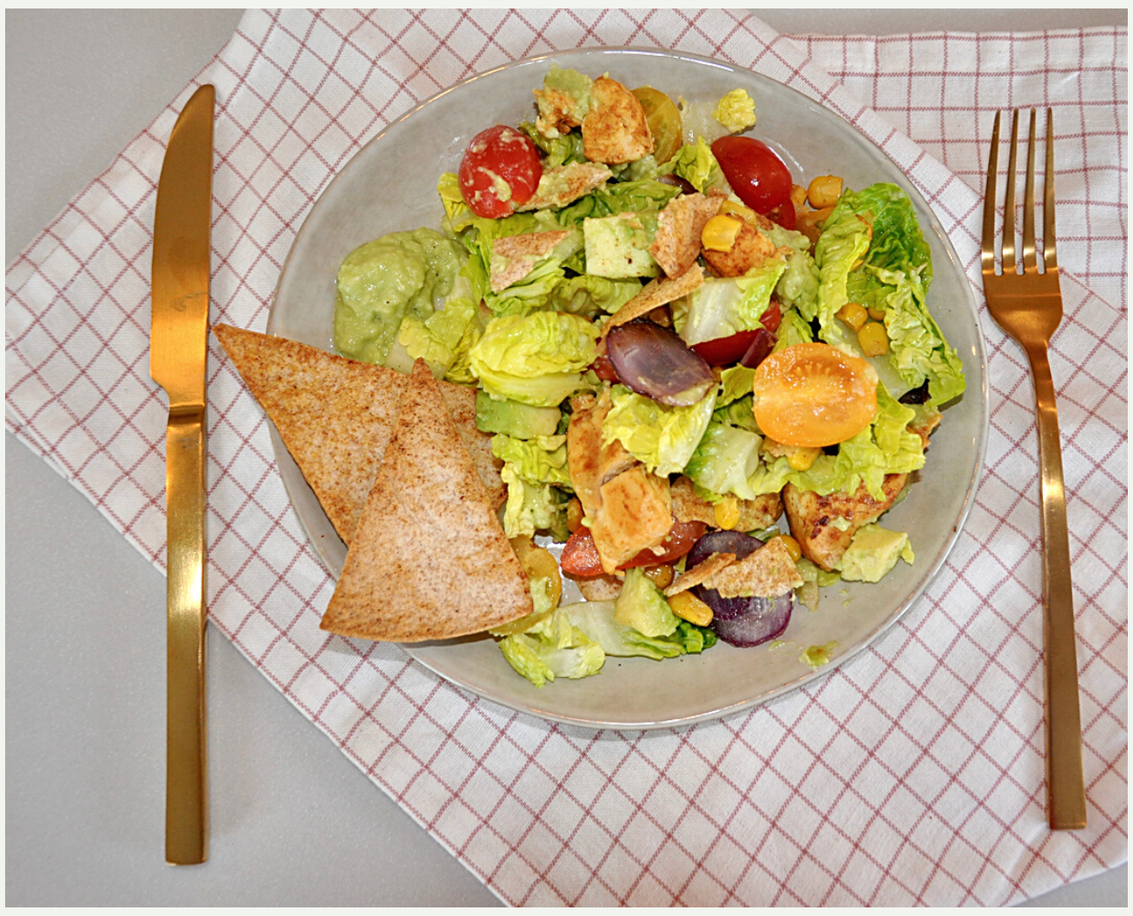
400 g kip
4 zoete little gem harten
330 g maïs uit blik
30 kerstomaten (250g)
1 avocado
4 volkoren wraps
1 rode ajuin
Kippenkruiden
1 tl cayennepeper
1 tl paprikapoeder

Avocado dressing

1 avocado
1 el sap van limoen
10 el amandelmelk
1 teentje look
Peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven op 230° hetelucht of 250 graden boven-en onderwarmte.
- Snijd de wraps met een pizza mes in 8. Neem een aparte kom en doe er 1 el olijfolie in en 1 tl cayennepeper en 1 tl paprika. Doe de stukjes wrap erin en meng ze erdoor. Leg ze nu verspreid op een bakplaat.
- Doe de maïs in een ruime ovenschotel en strooi er 1/2 el olijfolie over en een beetje peper en zout.
- Zet nu de maïs en de bakplaat met wraps in de voorverwarmde oven en bak de nacho's voor ongeveer 8 min en de maïs voor 15 min.
- Snijd de little gem harten fijn, snijd de kerstomaatjes door twee en snijd de avocado in blokjes. Snijd de rode ajuin grof en de kippenfilet in kleinere stukken.
- Bak de rode ajuin kort en doe dit in een apart kommetje. Bak nadien de kip en werk af met kippenkruiden naar smaak.
- Voor de avocado saus: doe je alle ingrediënten in een blender om te mixen.
- Nu is het tijd om alles door elkaar te mengen en de salade is klaar!



REGENBOOG SALADE

Nodig (4 pers)

Klein kropsla
30 kerstomaatjes
1 komkommer
3 handen vol geraspte worteltjes
1/2 mango
3 handjes vol blauwe bessen
4 eieren
4 sneden volkoren brood (1 el olijfolie)
1 handvol walnoten

Vinaigrette van light mayonaise
3 el olijfolie
1 el light mayonaise
Peper en zout

Bereiding

- Kook de eieren.
- Snijd de kerstomaten in twee, snijd de komkommer en mango in kleine stukken. Snijd het brood in vierkantjes.
- Verwarm één eetlepel olijfolie in de pan en bak de korstjes.
- Maak de vinaigrette door de olijfolie en de mayonaise te mengen, doe er een beetje peper en zout op.
- Doe de sla, kerstomaatjes, komkommer, geraspte worteltjes, mango, blauwe bessen, de gekookte eieren en korstjes in een kom. Strooi er een handvol gebroken walnoten over en werk af met de vinaigrette.

SALADE GEITENKAAS EN BACON

Nodig (2 pers)

150 g veldsla
200 g bacon
2 kleine stronkjes witloof
20 -25 g geitenkaas
2 handen vol walnoten
1 grote appel
6 braambessen
2 -3 snedes volkoren brood/ stokbrood

Honingsaus
3 el olijfolie
1 el honing
Peper en zout

Bereiding

- Snijd de appel in kleine stukken. Bak deze in een pan.
- Bak de walnoten in een pan met een beetje zout.
- Snijd de witloof fijn.
- Bak de bacon.
- Maak de honingsaus door de olijfolie en de honing te mengen, doe er een beetje peper en zout op.
- Vul het bord met veldsla, bacon, witloof, appel en braambessen. Werk af met de geitenkaas en honingsaus.

GRIEKSE SALADE

Nodig (3 pers)

3 tomaten
1 komkommer
1 handje groene olijven
1/2 rode ajuin
1/2 limoensap
1 handje verse munt

Yoghurt dressing
60 g magere yoghurt
1 el olijfolie
5 zwarte olijven
Peper en zout

Falafel balletjes
350 g kikkererwten
1/2 limoensap
2 tenen knoflook
2 el zelfrijzende bloem
5 zongedroogde tomaatjes
1/2 ajuin
1, 1/2 el olijfolie
1 tl komijn
1 tl paprikapoeder
1 handje verse munt
Peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven op 180° boven-en onderwarmte.
- Doe al de ingrediënten voor de falafel balletjes in een blender en mix.
- Neem een ijsschep voor de falafel balletjes te vormen en leg ze op een bakplaat. Zet voor 15-20 minuten in de oven.
- Snijd alle groenten grof voor de salade.
- Snijd de zwarte olijven in kleine stukjes. Meng alle ingrediënten door de yoghurt dressing.

GEROOSTERDE GROENTEN SALADE

Nodig (3 pers)

150 g parelcouscous
3 wortelen
15 tomaatjes
1 bloemkool
1 el rozijnen
3 el groene olijven
Currypoeder

Vinaigrette
3 el olijfolie
1 el ahornsiroop
1 el balsamico
Peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven op 180° heteluchtoven of 200° boven-en onderwarmte.
- Snijd de wortelen en bloemkool. Doe ze op een bakplaat en doe er 2 tl currypoeder over en een beetje olijfolie. Doe de tomaatjes in een ovenschotel en doe er een beetje olijfolie en zout op.
- Bak de groenten voor 20 minuten in de oven. De tomaatjes moeten er maar 15 minuten in.
- Kook de parelcouscous volgens de instructies van de verpakking.
- Maak de vinaigrette door de olijfolie, ahornsiroop en balsamico door elkaar te mengen, doe er een beetje peper en zout over.
- Meng alles door elkaar: parelcouscous, bloemkool, wortelen, tomaten, olijven en rozijnen. Werk af met de dressing.

BUDDHA BOWL

Nodig (4 pers)

2 trosjes kerstomaten
1 komkommer
2 wortels
1 zoete paprika
140 g sla
1 avocado
300 g kikkererwten
1 kommetje quinoa
8 aardbeien
3 stengels pijpajuin

Dressing
1 el olijfolie
1 el limoensap
2 el ahornsiroop
2 tl mosterd
Peper en zout

Bereiding

- Kook de quinoa volgens de instructies van de verpakking.
- Bak de kikkererwten in de pan met een beetje paprikapoeder en cayennepeper.
- Halveer de kerstomaten, rasp de wortels, snijd de aardbeien en pijpajuin fijn en snijd de komkommer, paprika en avocado in blokjes.
- Maak de dressing door al de ingrediënten te mengen.
- Serveer alles in een leuk kommetje.

PERZIKEN SALADE

Nodig (4 pers)

4 perziken
8 schellen parmaham
150 g rucola sla
250 g light mozzarella
Beetje parmezaan kaas
2 handjes walnoten

Dressing
3 el olijfolie
1 el balsamico
Peper en zout

Bereiding

- Snijd de perziken in partjes en bak ze in de pan.
- Bak de walnoten in de pan met een beetje zout.
- Snijd de mozzarella in stukjes.
- Maak de dressing door al de ingrediënten te mengen.
- Vul het bord met rucola sla, gesneden mozzarella, gebakken perziken, walnoten, parmaham, een beetje parmezaan en werk af met de dressing.

PESTO SALADE MET KIP

Nodig (2 pers)

200 g kip
1 zoete paprika
4 bladen ijsbergsla
2 handen vol gemengde sla
1 handje kerstomaten
1 handje boontjes

Pesto dressing
1 el pesto kant en klaar
2 el olijfolie

Bereiding

- Snijd de topjes van de boontjes en kook de boontjes totdat ze beetgaar zijn.
- Snijd de paprika in schijfjes en halveer de kerstomaten. Snijd de ijsbergsla fijn.
- Bak de kip in de pan.
- Maak de pesto dressing door de pesto te mengen met een beetje olijfolie.
- Vul het bord met ijsbergsla, gemengde sla, boontjes, kerstomaten, zoete paprika en kip. Werk af met de pesto dressing.

SALADE MET RUNDSTEAK

Nodig (3 pers)

300 g rundsteak
115 g rucola sla
3 handen kerstomaten
1 courgette
1 gele paprika
Beetje parmezaan kaas

Dressing
3 el olijfolie
1 el balsamico
Peper en zout

Bereiding

- Snijd de courgette en de paprika in kleine blokjes en halveer de kerstomaten.
- Bak de courgette en de paprika blokjes in de pan.
- Rasp de parmezaan.
- Bak de steak naar eigen voorkeur.
- Maak de dressing door de olijfolie en de balsamico te mengen, doe er een beetje peper en zout over.
- Vul het bord met rucola sla, courgette, paprika blokjes, kerstomaatjes, steak, parmezaan kaas en werk af met de dressing.

SALADE SCAMPI

Nodig (4 pers)

1 mango
1 komkommer
120 g gemengde sla
1 avocado
20 scampi's
4 tl sesamzaadjes
2 handen vol koriander

Vinaigrette
Sap van 1 limoen
2 el witte wijnazijn
1 tl witte suiker
Peper en zout

Bereiding

- Snijd de mango, komkommer en avocado in kleine stukken.
- Maak de vinaigrette door de ingrediënten te mengen.
- Leg de gesneden komkommer in de vinaigrette, zodat de smaak er kan intrekken.
- Bak de scampi's.
- Vul het bord met sla, mango, komkommer, avocado, scampi's. Werk af met de sesamzaadjes en koriander en doe de rest van de vinaigrette erover.

NOEDELSALADE MET KIP

Nodig (4-5 pers)

1 courgette
2 wortels
2 paprika's
400 g kip
200 g volkoren noedels
2 handen vol ongezouten pinda's

Pindasaus
3 el olijfolie
2 el 100% pindakaas
1 el ahornsiroop
Peper

Bereiding

- Maak slierten van de courgette en wortelen.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Kook de noedels volgens de instructies van de verpakking.
- Stoof de groenten ongeveer 5-8 minuten tot ze beetgaar zijn.
- Bak de kip.
- Maak de pindasaus door alle ingrediënten te mengen.
- Meng de groenten, noedels en pindasaus door elkaar en strooi er een beetje pinda's over.

GEROOSTERDE AUBERGINE MET KIP

Nodig (4 pers)

300 g couscous
400 g kip
2 aubergines
100 g sla
1 granaatappel
2 handjes verse koriander

Yoghurtdressing
125 g magere yoghurt
Sap van halve citroen
1 teentje knoflook
2 el olijfolie
Peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven op 200°C.
- Snijd de aubergines in kleine stukken en doe ze op een bakplaat met een beetje olijfolie in de oven. Zet ze 20 minuten in de oven.
- Pers de granaatappel uit.
- Kook de couscous volgens de verpakking.
- Bak de kip.
- Maak de dressing door de magere yoghurt, het sap van de halve citroen en olijfolie te mengen, pers er dan een teentje knoflook in en werk af met een beetje peper en zout.
- Vul het bord met sla, aubergine, granaatappel, kip. Werk af met de yoghurtdressing en verse koriander.

GROENE ASPERGES MET EI

Nodig (3 pers)

300 g groene asperges
3 eieren
60 g kappertjes
Peper en zout
3 el olijfolie
6 snedes volkoren brood (2 snedes per persoon)

Bereiding

- Kook de eieren 9 minuten.
- Snijd de topjes van de asperges en kook ze 3 minuten.
- Snijd het gekookte ei in kleine stukken.
- Meng alles samen: de asperges, het ei en de kappertjes. Werk af met olijfolie en peper en zout.

TOMAAT GARNAAL

Nodig (4 pers)

8 smaaktomaten
200 g grijze garnalen
125 g sla
8 snedes volkoren brood (2 snedes per persoon)

Cocktailsaus
125 g magere yoghurt
2 el light mayonaise
2 el ketchup
Peper en zout

Bereiding

- Snijd het kapje van de tomaten en lepel er de pitjes uit.
- Maak de cocktailsaus door de magere yoghurt, light mayonaise en ketchup te mengen en doe er een beetje peper en zout over.
- Meng de grijze garnaaltjes door de cocktailsaus.
- Vul het bord met sla en vul de tomaten met de garnaaltjes.

LINZENSALADE MET VENKEL EN SINAASAPPEL

Nodig (4 pers)

200 g groene linzen
2 sinaasappels
1 venkel
3 handen kervel
1 hand peterselie en tijm
4 el olijfolie (1 el olijfolie per persoon)

Bereiding

- Kook de linzen volgens de instructies van de verpakking.
- Snijd de venkel fijn en bak het in de pan totdat het beetgaar is.
- Snijd de appelsienen in kleine stukken.
- Vul het bord met linzen, venkel, sinaasappel, kervel, peterselie en tijm. Werk af met olijfolie, peper en zout.

ZOETE AARDAPPELSALADE MET TOMATEN EN KIP

Nodig (4 pers)

2 middelgrote zoete aardappelen
3 trosjes kerstomaten
100 g rucola sla
400 g kip
100 g zongedroogde tomaten
2 tl paprikapoeder
4 el olijfolie (1 el per persoon)

Bereiding

- Verwarm de oven op 200° heteluchtoven.
- Snijd de zoete aardappel in kleine stukken, leg ze op een bakplaat en besprenkel met olijfolie, 2 tl paprikapoeder, peper en zout.
- Zet de zoete aardappel voor 20-25 minuten in de oven.
- Halveer de kerstomaten.
- Bak de kip in de pan.
- Vul het bord met rucola sla, kerstomaten, zoete aardappel, zongedroogde tomaten en kip. Werk af met olijfolie.

PASTASALADE
MET HESP EN ERWTJES

Nodig (4 pers)

200 g ongekookte pasta (voorkeur volkoren)
1 broccoli
1 courgette
150 g diepvrieserwtjes
400 g gekookte hesp
5 el magere yoghurt
2 el cottage cheese
2 el mayonaise
Verse bieslook

Bereiding

- Kook de pasta volgens de instructies van de verpakking.
- Snijd de broccoli in kleinere stukken en snijd de courgette in partjes.
- Kook of stoom de broccoli totdat deze beetgaar is. Doe er de laatste 7 minuutjes de diepvrieserwtjes bij.
- Bak de courgette in de pan.
- Snijd de gekookte hesp in kleine stukken.
- Meng de magere yoghurt, cottage cheese en mayonaise door elkaar, doe er een beetje peper en zout over. Werk af met verse bieslook.
- Meng de pasta, broccoli, courgette, erwtjes, hesp en de yoghurtdressing door elkaar.

SPINAZIESALADE MET VERSE AARDBEIEN

Nodig (3 pers)

180 g spinazie
12 aardbeien
3 handjes walnoten
3 handjes blauwe bessen
150g feta

Dressing
3 eetlepels olijfolie
2 koffielepels magere yoghurt
1 tl mosterd
1 tl maanzaad
1 tl honing
Peper en zout

Bereiding

- Snijd de aardbeien in partjes en snijd de feta in blokjes.
- Maak de dressing door al de ingrediënten te mengen.
- Vul het bord met spinazie, aardbeien, walnoten, blauwe bessen en feta. Werk af met de dressing.

PASTASALADE

Nodig (3 pers)

150 g ongekookte pasta (voorkeur volkoren)
1rode paprika
2 handen vol groene en zwarte olijven
1 komkommer
100 g feta
Sap van 1 citroen
2 el olijfolie
Peper en zout

Bereiding

- Kook de pasta volgens de instructies van de verpakking.
- Snijd de paprika, komkommer en olijven in kleinere stukken.
- Brokkel de feta in een kom en meng hieronder de paprika, komkommer, olijven en pasta. Meng de olijfolie en het sap van de citroen erdoor. Werk af met peper en zout.

SAUSJES

TARTAARSAUS

Nodig
1 ei
125 g griekse yoghurt
3 zoetzure augurken
1 el kapertjes
1 el verse peterselie
1 el verse bieslook
1 el citroensap
Peper en zout

Bereiding
- Kook het eitje.
- Plet met een vork het hardgekookt eitje.
- Snij de augurken in kleine stukjes.
- Meng de yoghurt, augurken, kapertjes, citroensap en ei onder elkaar.
- Werk af met verse peterselie, bieslook en peper en zout.

COCKTAILSAUS

Nodig
125 g magere yoghurt
2 el light mayonaise
2 el ketchup
Peper en zout

Bereiding
- Maak de cocktailsaus door de magere yoghurt, light mayonaise, ketchup te mengen en doe er een beetje peper en zout over.

VINAIGRETTE

Nodig
3 el olijfolie
1 el ahornsiroop/honing
1 el balsamico
Peper en zout

Bereiding
- Maak de vinaigrette door de olijfolie, ahornsiroop/honing en balsamico door elkaar te mengen en doe er een beetje peper en zout over.

YOGHURTDRESSING

Nodig
125 g magere yoghurt
Sap halve citroen
1 teentje knoflook
2 el olijfolie
Peper en zout

Bereiding
- Maak de dressing door de magere yoghurt, het sap van de halve citroen en olijfolie te mengen, pers er dan een teentje knoflook in en werk af met een beetje peper en zout.