



Ruud 's Kookboek



Salades, veel salades

A red rectangular block containing a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black suit with a red tie, and a mustache. He is waving with his right hand and giving a thumbs-up with his left. To the left of the chef, the text "Ruud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "Salades, veel salades" is written in a bold, italicized black font.

Inhoudsopgave

- [Haringsalade](#)
- [Maatjesharing met avocadosalade en peperroom](#)
- [Haringsalade met sinaasappel en avocado](#)
- [Noorse haringsalade](#)
- [Haringsalade Helgoland](#)
- [Maatjesharing met komkommersalade en knapperige toast](#)
- [Finse haringsalade](#)
- [Pittige Bismarckharingsalade](#)
- [Cajun-haringsalade met garnalen](#)
- [Haring-rijstsalade met appeltjes](#)
- [Haring met warme aardappelsalade en dillemayonaise](#)
- [Haring-aardappelsalade met ei](#)
- [Haringsalade in een deegbakje](#)
- [Salade pêcheur](#)
- [Broodbakje met krabsalade](#)
- [Krabsalade uit Mexico](#)
- [Zonnige krabsalade met mango](#)
- [Garnalensalade](#)
- [Garnalensalade met ananas](#)
- [Thaise salade met garnalen](#)
- [Garnalensalade met haricots verts](#)
- [Noordzeegarnalen in een witlofsalade met kerrie](#)
- [Kruidensalade met garnalen](#)
- [Oosterse garnalensalade met peultjes](#)
- [Salade met gebakken steurgarnalen](#)
- [Salade van Zeeuwse garnalen en gegrillde scampi's met zeewierdressing](#)
- [Thais gekruide garnalensalade](#)
- [Garnalensalade in een krokant vormpje](#)
- [Lauwwarme kip-garnalensalade met gember](#)
- [Lauwwarme Thaise salade met garnalen en kip](#)
- [Groene aspergesalade met garnalen](#)
- [Joppes garnalensalade](#)
- [Papaya-gambasalade](#)
- [Mosselsalade](#)
- [Eenvoudige mosselsalade](#)
- [Fijne mosselsalade](#)
- [Mosselsalade van de tuinder](#)
- [Mosselsalade met radicchio en champignons](#)
- [Mossel-paprikasalade](#)
- [Mediterrane mosselsalade](#)
- [Caribische mosselsalade](#)
- [Pikante mosselsalade](#)
- [Mosselsalade met kruiden](#)
- [Zweedse mosselsalade](#)
- [Oestersalade I](#)
- [Oestersalade II](#)
- [Kreeftsalade met mango en roze peper](#)
- [Gourmetsalade 'Nouvelle Cuisine'](#)
- [Zeevruchtensalade](#)
- [Zeevruchtensalade II](#)
- [Salade van zeevruchten met meloen en grapefruit](#)
- [Salade van gebakken Sint-Jacobsvruchten](#)
- [Salade van krokant gebakken langoustines](#)

- [Noordzeesalade](#)
- [Zweedse vissalade](#)
- [Inktvissalade met een oosters tintje](#)
- [Gerookte visschotel met een zomers slaatje](#)
- [Noorse macaronisalade](#)
- [Salade marinera](#)
- [Salade van tong en asperges](#)
- [Tonijnsalade](#)
- [Tonijnsalade II](#)
- [Tonijnsalade III](#)
- [Tonijnsalade met nashi \(Japanse peer\)](#)
- [Tonijnsalade met gedroogde tomaatjes](#)
- [Condion \(salade met tonijn\)](#)
- [Zomerse tonijnsalade](#)
- [Warme tonijnsalade](#)
- [Salade Niçoise met tonijn en ansjovisfilets](#)
- [Tonijnsalade met tomaat](#)
- [Tomaat-tonijnsalade](#)
- [Tonijnsalade met avocado](#)
- [Wesley's tonijnsalade](#)
- [Lauwe salade van tonijn met basilicum](#)
- [Harde broodjes met tonijnsalade](#)
- [Salade van tonijn en rijst](#)
- [Vissalade](#)
- [Franse vissalade](#)
- [Joegoslavische vissalade](#)
- [Salade van zeeduivel met sinaasappeltjes](#)
- [Zalmsalade](#)
- [Zalmsaladetaart](#)
- [Gemengde salade met zalmsteak](#)
- [Witlofsalade met zalmartaar](#)
- [Rettichsalade met zalm](#)
- [Salade van gerookte zalm en avocado](#)
- [Garnalen-avocadosalade](#)
- [Avocadosalade met grijze garnalen](#)
- [Salade van gerookte vis](#)
- [Zuurkoolsalade op zeemansmanier](#)
- [Vissalade op ijs](#)
- [Salpicòn de pescado \(salade van gemarineerde vis\)](#)
- [Witlofsalade met appeltjes en gemarineerde forel](#)
- [Gerookte forel met appelsalade](#)
- [Salade van forel met sjalottenvinaigrette](#)
- [Salade van gebakken kabeljauwwangen en gekookt spek](#)
- [Warme gerookte schelvissalade](#)
- [Salade met rauwe gemarineerde schelvis](#)
- [Thais gekruide makreelsalade](#)
- [Stokbrood en salade](#)
- [Met vegetarische nuggets en tomaat](#)
- [Met brie en avocado](#)
- [Met ham en perzik](#)
- [Gemengde Japanse salade](#)
- [Thaise gemengde salade](#)
- [Pinda-kokosmelk sla-dressing](#)
- [Thaise salade van gemengde groenten en vlees](#)

- [Thaise kipsalade](#)
- [Bonte Kroatische salade](#)
- [Gemengde Servische salade](#)
- [Groene salade met kruiden](#)
- [Gemengde groene salade](#)
- [Groene gemengde salade](#)
- [Kleurige gemengde salade](#)
- [Salade van oesterzwammen](#)
- [Salade met paddestoelen](#)
- [Paddestoelensalade met gerookte eendeborstfilet](#)
- [Salade van shii-take met avocado en krab](#)
- [Champignonsalade I](#)
- [Champignonsalade II](#)
- [Champignonsalade III](#)
- [Champignonsalade met ham en ei](#)
- [Gemengde salade met gemarineerde champignons](#)
- [Champignonsalade met garnalen](#)
- [Finse champignonsalade](#)
- [Ijsbergsalade met champignons en bieslookdressing](#)
- [Tropische ijsbergsalade](#)
- [Lollo rossosalade met frambozendressing](#)
- [Lollo rossosalade met spekjes](#)
- [Lollo rossosalade met bietjes en frambozenvinaigrette](#)
- [Radicchiosalade met spekjes](#)
- [Salade met spekjes en gepocheerd ei](#)
- [Franse salade met spekjes, ei en walnootcroutinos](#)
- [Chinees ijsbergsalade](#)
- [Auberginesalade](#)
- [Auberginesalade II](#)
- [Servische Ajvar](#)
- [Piaz kachumbar \(Indiase uiensalade\)](#)
- [Tarator \(Joegoslavische komkommersalade\)](#)
- [Komkommersalade met dilleroom](#)
- [Liang-pan-huang](#)
- [Komkommersalade](#)
- [Komkommersalade II](#)
- [Salade Asje Menou](#)
- [Komkommersalade met koriander](#)
- [Griekse komkommer-yoghurtsalade](#)
- [Griekse salade](#)
- [Griekse salade II](#)
- [Zoetzure komkommersalade](#)
- [Raita \(Indiase yoghurtsalade\)](#)
- [Indiase salade van tomaat en komkommer](#)
- [Komkommer speciaal](#)
- [Thaise komkommersalade](#)
- [Komkommer-appelsalade met sour cream dressing](#)
- [Komkommer-venkelsalade](#)
- [Griekse boerensalade](#)
- [Griekse boerensalade II](#)
- [Landelijke salade](#)
- [Indiase salade](#)
- [Chorizo-kaassalade](#)
- [Kleine salade met gebakken komijnekaasblokjes](#)

- [Groentensalade met feta](#)
- [Olijven-fetasalade](#)
- [Fetasalade met pistachenoten](#)
- [Macaronisalade met champignons en blauwe kaas](#)
- [Slaatje met schapenkaas in een handomdraai](#)
- [Balkansalade](#)
- [Avocadosalade met Gorgonzola](#)
- [Salade met Gorgonzola en roomkaasballetjes](#)
- [Tomatensalade met Gorgonzola](#)
- [Gevulde tomaat met geitenkaassalade](#)
- [Bloemkoolsalade met Gorgonzoladressing](#)
- [Salade met Roquefortdressing](#)
- [Salade met kaas, pijnboompitten en rozijnen](#)
- [Groene salade met kaasdressing](#)
- [Bleekselderijsalade met kaas](#)
- [Rijstsalade met kaas](#)
- [Kaassalade](#)
- [Kummel-kaassalade](#)
- [Salade met pruimen en oude kaas](#)
- [Roomkaas- en komkommersalade](#)
- [Tomaten-courgettesalade met gemarineerde geitenkaasjes](#)
- [Geitenkaassalade](#)
- [Geitenkaassalade II](#)
- [Peultjessalade met basilicum en geitenkaas](#)
- [Salade met gesmolten geitenkaas en zonnebloempitten](#)
- [Lauwarme zeekraalsalade met geitenkaas](#)
- [Salade met geitenkaas en avocado](#)
- [Salade van tomaten en mozzarella](#)
- [Insalate Caprese \(tomatensalade met Mozzarella\)](#)
- [Taugé-maaltijdsalade met komijnekaas](#)
- [Eiersalade I](#)
- [Tacoschelpjes met salade](#)
- [Eiersalade II](#)
- [Eiersalade met pasta en zalm](#)
- [Eiersalade III](#)
- [Tomaat met eiersalade](#)
- [Deense eiersalade](#)
- [Asperges met rauwe ham en eiersalade](#)
- [Salade met ei en pindasaus](#)
- [Salade van geroosterde wortelgroenten](#)
- [Schorsenerensalade](#)
- [Bloemkoolsalade](#)
- [Bloemkoolsalade II](#)
- [Bloemkoolsalade met bieslook](#)
- [Bloemkoolsalade met peer](#)
- [Broccolisalade I](#)
- [Broccolisalade II](#)
- [Kleurige gemengde salade](#)
- [Gemengde salade met walnoten](#)
- [Amerikaanse salade](#)
- [Amerikaanse salade II](#)
- [Salade du chef](#)
- [Waldorfsalade](#)
- [Waldorfsalade met dadel-yoghurtsaus](#)

- [Waldorfsalade met peer](#)
- [Caesar salad I](#)
- [Caesar salad II](#)
- [Lentesalade met graskaas](#)
- [Zomersalade I](#)
- [Zomersalade II](#)
- [Gemengde zomersalade](#)
- [Zomerse salade met exotische vruchtendressing](#)
- [Milde zomersalade](#)
- [Zomermaaltijdsalade](#)
- [Zomersalade III](#)
- [Zomerse salade met ham](#)
- [Zuiderse zomersalade met geurige oregano](#)
- [Zomersalade met verse kruiden](#)
- [Zomersalade met madeliefjes](#)
- [Zomersalade met aardbeien](#)
- [Zomersalade met Chinese kool](#)
- [Vakantiesalade](#)
- [Picknicksalade](#)
- [Herfstsalade met bockbierdressing](#)
- [Herfstsalade](#)
- [Herfstsalade II](#)
- [Herfstsalade III](#)
- [Herfstsalade met pecannoten](#)
- [Herfst-maaltijdsalade met rosbief](#)
- [Herfstsalade met kip Wintersalade](#)
- [Wintersalade met gerookte kipfilet](#)
- [Wintersalade met roomvinaigrette](#)
- [Gemengde salade met bieslookdressing](#)
- [Gemengde salade met perzik en scampi](#)
- [Huzarensalade I](#)
- [Huzarensalade II](#)
- [Mediterraanse huzarensalade](#)
- [Vleessalade](#)
- [Noorse vleessalade](#)
- [Thaise vleessalade](#)
- [Salade Niçoise I](#)
- [Salade Niçoise II](#)
- [Salade Niçoise met penne rigate](#)
- [Salade uit Nice in een deegbakje](#)
- [Avocadosalade](#)
- [Salade van tamarillo en avocado](#)
- [Spinazie-avocadosalade met noten](#)
- [Witlofschuitjes gevuld met avocado-hamsalade](#)
- [Avocadosalade met rucola](#)
- [Avocadosalade met biefstuk](#)
- [Zuidafrikaanse avocado-tomatensalade](#)
- [Salade met avocado en spekjes](#)
- [Exotisch salade met avocado en tuinkruiden](#)
- [Avocado-chilibonensalade](#)
- [Pasta- en avocadosalade](#)
- [Pastasalade met noten](#)
- [Pastasalade met zongedroogde tomaten en tonijn](#)
- [Pastasalade met zalm, krab en mosselen](#)

- [Warme pastasalade met kip](#)
- [Pastasalade met tuinkersdressing](#)
- [Salade met volkorenpasta](#)
- [Bietjessalade](#)
- [Rode bietjessalade](#)
- [Bietensalade met kwark](#)
- [Andijviesalade met spekjes](#)
- [Tanegenia \(Spaanse andijviesalade\)](#)
- [Lauwarme andijviesalade met spekjes en noten](#)
- [Andijviesalade met gerookte kip](#)
- [Salade van krulandijvie met walnoten](#)
- [Salade la Coupole](#)
- [Spinaziesalade](#)
- [Spinaziesalade II](#)
- [Spinaziesalade met gerookte kipfilet en pistachenoten](#)
- [Spinaziesalade met yoghurt](#)
- [Spinazie-notensalade](#)
- [Avocado-spinaziesalade met spekjes](#)
- [Spinaziesalade met rauwe ham](#)
- [Posteleinsalade met radijs](#)
- [Paksoisalade met feta](#)
- [Salade van verse tuinbonen](#)
- [Bonenmaaltijdsalade met tomaat en roquefort](#)
- [Thaise salade van aspergebonden](#)
- [Aspergesalade met aardappeltjes en peultjes](#)
- [Fleurige aspergesalade](#)
- [Wortelsalade](#)
- [Wortelsalade met pistachenootjes en feta](#)
- [Wortelsalade met rozijnen](#)
- [Wortelsalade met citroensaus](#)
- [Wortelsalade met sherryvinaigrette en koriander](#)
- [Wortelsalade met Hüttenkäse](#)
- [Wortelsalade met geitenkaas en amandelen](#)
- [Selderijsalade](#)
- [Bleekselderijsalade](#)
- [Bleekselderijsalade met cashewnoten](#)
- [Bleekselderijsalade met Hüttenkäse](#)
- [Bleekselderij-paprikasalade met geroostede pijnboompitten](#)
- [Warme spinaziesalade met worst](#)
- [Witlofsalade I](#)
- [Witlofsalade II](#)
- [Witlofsalade III](#)
- [Gegratineerde witlofschuitjes](#)
- [Wortel-witlofsalade](#)
- [Witlofsalade met appel en ham](#)
- [Lauwarme salade van witlof en radicchio](#)
- [Salade 'Gracia'](#)
- [Salade 'Fleuri'](#)
- [Kipsalade I](#)
- [Kipsalade II](#)
- [Kipsalade met druiven](#)
- [Kipsalade met witlof](#)
- [Californische kipsalade](#)
- [Gemengde salade met gevulde kiprolletjes](#)

- [Kipfilethoortjes met kerriesalade](#)
- [Salade met kip en exotische bananesaus](#)
- [Kipsalade met grapefruit](#)
- [Chinese salade van noedels met kip](#)
- [Thaise noedelsalade](#)
- [Betoverende noedelsalade met inktvisringen](#)
- [Chinese kipsalade](#)
- [Chinese kip-taugésalade](#)
- [Koreaanse taugésalade](#)
- [Taugésalade](#)
- [Eiermiesalade met roergebakken biefstuk](#)
- [Gerookte kipsalade](#)
- [Gerookte kipsalade met nectarine](#)
- [Lauwarme gemengde salade met gerookte kip](#)
- [Salade van kipelevertjes](#)
- [Salade van kipelever met appeltjes](#)
- [Salade de gésiers \(kippemaagjes\)](#)
- [Salade Gasconne aux gésiers](#)
- [Macaroni-kipsalade](#)
- [Kiwi-kipsalade](#)
- [IJsbergsalade met kipfilet en amandelmayonmaïse](#)
- [IJsbergsalade met kalfslever](#)
- [Kalkoensalade met meloen](#)
- [Alfalfa-salade met gerookte kalkoenfilet](#)
- [Zomerse kalkoensalade](#)
- [Salade met bosduiven](#)
- [Lauwe kwartelsalade met appeltjes en ciderazijn](#)
- [Lauwe salade van eendeborst met appeltjes](#)
- [Gerookte eendefilet op een bedje van gemengde salade](#)
- [Eendeborstsalade](#)
- [Ham-preisalade](#)
- [Preisalade](#)
- [Preisalade met pepercervelaat](#)
- [Mediterrane preisalade met gouden blaadjes](#)
- [Middellandse-Zeesalade](#)
- [Paprikasalade](#)
- [Driekleurenpaprikasalade](#)
- [Warme paprikasalade](#)
- [Paprikasalade met peterseliemousse](#)
- [Salade van boontjes en venkel met yoghurt dressing](#)
- [Venkelsalade met rauwe ham en radijs](#)
- [Venkelsalade met kipfilet](#)
- [Venkelsalade met gerookte kipfilet](#)
- [Wortel-venkelsalade met sinaasappeldressing](#)
- [Toscaanse venkelsalade](#)
- [Venkelsalade met gerookte eendeborstfilet](#)
- [Insalata di finocchio \(venkelsalade\)](#)
- [Courgettesalade](#)
- [Courgettesalade met oude Goudse](#)
- [Courgettesalade met pesto](#)
- [Appel-bleekselderijsalade](#)
- [Céleri rémoulade \(knolselderijsalade met mayonaise\)](#)
- [Céleri Sicilienne \(knolselderijsalade op z'n Siciliaans\)](#)
- [Knolselderij-krabsalade met citroensaus](#)

- [Waterkerssalade](#)
- [Waterkerssalade met sharonfruitmousse](#)
- [Waterkerssalade met avocado](#)
- [Salade van dadel, appel en selderij](#)
- [Rodekoolsalade met citrusfruit, salami en vijgen](#)
- [Rodekoolsalade met ham en croûtons](#)
- [Rodekool-ananassalade](#)
- [Salade van rodekool met gebakken bloedworst](#)
- [Rodekoolsalade](#)
- [Rodekoolsalade II](#)
- [Rodekoolsalade III](#)
- [Rodekoolsalade met abrikozen](#)
- [Warme salade van rodekool](#)
- [Slaatje van rodekool en walnoten](#)
- [Rodekoolsalade met venkel](#)
- [Sperziebonensalade](#)
- [Lauwarme sperziebonensalade](#)
- [Lauwarme salade van haricots verts en venkel](#)
- [Snijbonensalade met tomaat en ei](#)
- [Spaanse snijbonensalade](#)
- [Spaanse spinaziesalade met champignons en jamon serrano](#)
- [Bonensalade met kaas](#)
- [Deense bonensalade](#)
- [Erwtjessalade](#)
- [Rode sla met doperwten en maïs](#)
- [Kikkererwtensalade](#)
- [Vegetarische bonensalade](#)
- [Rajna chenna salade \(Gemengde kikkererwtensalade\)](#)
- [Salade van witte bonen met artisjokharten](#)
- [Witte bonensalade met basilicum](#)
- [Witte bonensalade uit Joegoslavië](#)
- [Hongaarse witte bonensalade](#)
- [Hongaarse bruine bonensalade](#)
- [Flageoletssalade met olijven](#)
- [Aardappelsalade](#)
- [Aardappelsalade II](#)
- [Aardappelsalade III](#)
- [Pittige aardappelsalade](#)
- [Ensalada de papas \(krieltjes-salade\)](#)
- [Peultjes-krieltjessalade](#)
- [Frisse aardappelsalade](#)
- [Lauwarme aardappelsalade](#)
- [Warme aardappelsalade](#)
- [Aardappelsalade met warme slasaus](#)
- [Aardappel-kipsalade met tandoorisaus](#)
- [Aardappelsalade IV](#)
- [Bonte aardappelsalade](#)
- [Aardappelsalade met biermarinade](#)
- [Aardappelsalade met zongedroogde tomaat](#)
- [Californische aardappelSalade](#)
- [Aardappelsalade met maïs](#)
- [Beierse aardappelsalade](#)
- [Aardappelsalade uit Schwaben](#)
- [Aardappelsalade uit Sachsen](#)

- [Aardappelsalade uit Berlijn](#)
- [feiner Kartoffelsalat](#)
- [feiner Kartoffelsalat II](#)
- [Kartoffelsalat Gustav](#)
- [Provençalse aardappelsalade](#)
- [Aardappelsalade met sperziebonen](#)
- [Russische aardappelsalade](#)
- [Aloo Ko Achar \(Aardappelsalade uit Nepal\)](#)
- [Stapelsalade](#)
- [Rijstsalade](#)
- [Volle rijstsalade](#)
- [Exotische rijstsalade](#)
- [Lauwwarme Thaise rijstsalade](#)
- [Rijstsalade met paprika en artisjokharten](#)
- [Rijst-groentensalade](#)
- [Rijstsalade met fruit](#)
- [Portugese rijstsalade](#)
- [Spaanse rijstsalade](#)
- [Salade van saffraanrijst met snijbonen en ham](#)
- [Lauwwarme rijstsalade met mosterdsaus](#)
- [Fusillisalade met ham en artisjokken](#)
- [Spaghettisalade](#)
- [Tabouleh](#)
- [Couscoussalade](#)
- [Couscoussalade II](#)
- [Couscoussalade III](#)
- [Kruidige couscoussalade met komkommer en feta](#)
- [Warme salade met zongedroogde tomaten](#)
- [Graankorrelsalade](#)
- [Tomatensalade \](#)
- [Salade van kerstomaatjes](#)
- [Deense tomatensalade](#)
- [Griekse tomatensalade](#)
- [Tomatensalade uit Joegoslavië](#)
- [Tomaten-paprikasalade](#)
- [Paprika-uiensalade](#)
- [Tomatensalade met bosui](#)
- [Tomatensalade met olijven en kappertjes](#)
- [Tomatensalade met taugé](#)
- [Tomaten-avocadosalade](#)
- [Tomaten-artisjoksalade](#)
- [Maaltijdsalade van doperwtjes met ham](#)
- [Maaltijdsalade met wortel en zalm](#)
- [Maaltijdsalade met oude of overjarige Goudse](#)
- [Pittige maaltijdsalade met ham](#)
- [Maaltijdsalade met boekweit](#)
- [Maaltijdsalade met bonen en avocado](#)
- [Lauwwarme maaltijdsalade met biefreepjes](#)
- [Mais-maaltijdsalade](#)
- [Broccoli-maaltijdsalade met Stiltonkaas en knoflookbrood](#)
- [Feestsalade met gefrituurde mie](#)
- [Lauwwarme salade met biefreepjes en pestodressing](#)
- [Korianderpesto](#)
- [Thaise biefstuksalade](#)

- [Salade met biefstuk](#)
- [Thaise salade met biefstuk](#)
- [Oosterse tomatendressing](#)
- [Biefstuksalade](#)
- [Thaise biefstuksalade met limoensaus](#)
- [Japanse rundvleessalade met scherpe pepersaus](#)
- [Thaise rundvleessalade](#)
- [Thaise rundvleessalade ii](#)
- [Japanse salade met varkensvlees, peren en pijnnoten](#)
- [Salade van appels en varkensvlees](#)
- [Warme salade van varkenshaas en paprika](#)
- [Salade van lamszwezerikjes](#)
- [Lamssalade met honingsaus](#)
- [Griekse salade met lamsvlees en oreganodressing](#)
- [Exotisch salade met lamsworstjes](#)
- [Lauwwarme salade met lamsfilet](#)
- [Lauwe salade met aioli](#)
- [Aioli](#)
- [Salade met gerookt spek](#)
- [Salade multicolore](#)
- [Fruitsalade](#)
- [Tropische fruitsalade](#)
- [Indiaas gekruide vruchtensalade \(Chaat\)](#)
- [Thais gekruide fruitsalade](#)
- [Meloensalade](#)
- [Meloensalade II](#)
- [Meloensalade met bleekselderij en Parmaham](#)
- [Pomelosalade](#)
- [Thais gekruide pomelosalade](#)
- [Aardbeiensalade](#)
- [Aardbeiensalade met wortelplakjes](#)
- [Zonnige salade met aardbeien en frambozenazijn](#)
- [Grisonvleessalade met tomaat en knoflookcroûtons](#)
- [Mangosalade](#)
- [Ensalada de mango](#)
- [Warme appelsalade](#)
- [Salade van gerookte tahoe](#)
- [Tahoosalade met sesamdressing](#)
- [Knapperige lizensalade](#)
- [Salade van ontkiemde linzen](#)
- [Salade van taugé en paprika](#)
- [Lauwwarme Thaise salade](#)
- [Russische salade](#)
- [Zweedse salade](#)
- [Provençalse salade](#)
- [Salade met wildzwijnham en paddestoelen](#)
- [Salade van ossetong](#)
- [Zuurkoolsalade](#)
- [Veldsla met mandarijn](#)
- [Veldsla met Boursin](#)
- [Veldsla met tomaat en avocado](#)
- [Koolrabisalade met mierikswortel](#)
- [Koolrabisalade met aardbeien](#)
- [Coleslaw](#)

- Coleslaw met knoflook
- Spitskoolsalade met dadels
- Koolsalade met karwijzaad
- Chinese koolsalade met sinaasappel
- Brandnetelsalade
- Rettich-, prei- en wortelsalade
- Vijgensalade
- Kiwislaatje met komijn-yoghurt
- Vier kruidige Oosterse groenten-maaltijdsalades
- Rosbiefsalade met Thaise dressing
- Krielaardappelsalade met Maleise honingdressing
- Spinazie-zalmsalade met gemberdressing
- Wittekool-komkommersalade met soja-sesamdressing
- Salade Montagnarde
- Salade met witte en blauwe druiven
- Frisséesalade
- Eikenbladsla
- Lollo biondo
- Lollo rosso
- Variëren met vinaigrette
- Traditionele vinaigrette
- Zachte kruidenvinaigrette
- Romige vinaigrette
- Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing
- Rookworstsalade

Haringsalade

3 rolmopsen
 2 appelen
 1/2 kopje gekookte biet
 1/8 liter zure room

Snijd de rolmopsen, appelen en biet in stukjes en schep alles door elkaar.
 Maak de salade aan met zure room en geef er volkorenbrood en boter bij.

Maatjesharing met avocadosalade en peperroom

4 dubbele maatjesharingfilets
 1 avocado
 1 citroen
 1/2 komkommer
 1/2 bakje tuinkers
 kruidenzout, versgemalen peper
 1 potje zalmeitjes (100 gr)
 2 theelepels groene peperbolletjes (in eigen vocht)
 1 potje slagroom (1/8 liter)
 2 eetlepels mayonaise
 4 druppeltjes Worcestershiresaus

Spoel de haringfilets onder koud water af en dep ze met keukenpapier droog.
 Schil de avocado, snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes en bedruppel die met citroensap om verkleuren te voorkomen.
 Schil de komkommer, snijd hem in de lengte doormidden, verwijder de zaadjes, snijd hem in dobbelsteentjes en meng die door de tuinkers en avocadoblokjes.
 Breng op smaak met peper en zout.
 Plet voor de saus 1 theelepel zalmeitjes en 1 theelepel groene peperbolletjes en vermeng ze met de mayonaise, slagroom, Worcestershiresaus en de rest van de peper.
 Breng op smaak met zout, peper en citroensap.
 Verdeel de haringfilets over de 4 borden, evenals de avocadosalade, de peperroom en de rest van de zalmeitjes.

Haringsalade met sinaasappel en avocado

2 nieuwe haringen
2 kleine sinaasappels
1 theelepel citroensap
peper
1 eetlepel olie
1 avocado
50 gr gemengde sla

Snijd de haringfilets van de graat en snijd ze in brede stukjes (1 cm).
Schil de sinaasappels dik, zodat ook de witte huid wordt weggesneden en snijd de partjes tussen de vliesjes los.
Besprenkel de haring en de sinaasappel met het citroensap en de olie en bestrooi met versgemalen peper.
Zet de salade afgedekt koel weg.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schil de helften.
Snijd het vruchtvlees van één avocadohelft in dunne repen en van de andere helft in blokjes.
Scheep de avocadoblokjes door de haringsalade.
Verdeel de gewassen sla over 4 borden, schep de haringsalade en de avocadorepen ernaast en besprenkel de salade met de achtergebleven marinade.

Noorse haringsalade

1 stengel bleekselderij
150 gr extra fijne groene boontjes
1 struikje witlof
het sap van 1/2 citroen
1 krop rode kruisla
1 appel (Granny Smith)
1 eetlepel wijnazijn
4 eetlepels mayonaise
2 eetlepels gehakte bieslook
2 tomaten
4 Noorse haringen
2 eetlepels gehakte peterselie
zout

Was de bleekselderijstengel en snijd hem in stukjes.
Maak de boontjes schoon, was ze en kook ze in lichtgezoeten water beetgaar.
Laat ze onder de koude kraan schrikken en laat ze afkoelen.
Maak het witlofstronkje schoon, snipper het fijn en besprenkel de snippers met de helft van het citroensap.
Was de kruisla en snijd die in reepjes.
Schil de appel, snijd hem in vieren en verwijder het klokhuis.
Snijd elk kwart in dunne schijfjes en besprenkel deze met de rest van het citroensap.
Klop de wijnazijn door de mayonaise en voeg er een scheutje water aan toe.
Meng de selderij, de boontjes, het witlof, de kruisla en de appel door elkaar en voeg er het bieslook aan toe.
Meng er tenslotte enkele eetlepels mayonaise-vinaigrette door en schep de salade in het midden van 4 borden.
Pel de tomaten, halveer en ontpit ze en snijd het vruchtvlees van elke helft in 4 reepjes.
Snijd de haringen schuin in de helft, schik deze helften in een stervorm op de salade, leg er de reepjes tomaat tussen en bestrooi met de gehakte peterselie.

Tip: Noorse haringen zijn maatjes die in de winter te koop zijn.

Haringsalade Helgoland

3 zure haringen
1 bokking
4 tomaten
3 hardgekookte eieren
1 krop sla
5 eetlepels olie
3 eetlepels azijn
1 theelepel paprikapoeder
enkele druppels tabasco
1 ui
zout

Ontdoe de haringen en de bokking van huid en graatjes en snijd ze in stukjes.
Verdeel de tomaten in achten en snijd de eieren in plakjes.
Meng alles door elkaar in een schaal.
Maak een dressing van de olie, azijn, paprika en tabasco en giet dit over de salade.
Zet de schaal 30 minuten in de koelkast.
Maak de kropsla schoon, pluk hem in kleine stukjes en meng deze kort voor het opdienen door de salade.

Maatjesharing met komkommersalade en knapperige toast

1 grote vleestomaat
1 komkommer
1 zure appel (bijv. Granny Smith)
7 cl citroensap
1 eetlepel zachte mosterd
1 1/2 dl arachide-olie
1 eetlepel uisnippers
1/2 eetlepel gehakte peterselie
versgemalen peper, zout
filets van 4 maatjesharingen
enkele plukjes kervel
4 sneetjes brood
boter

Pel de tomaat, verwijder de pitjes en snijd ze in dobbelsteentjes van 1 cm.
Houd ze in de koelkast fris.
Schil de komkommer en verdeel hem in schijven van 5 cm.
Zet de cilinders op hun platte kant en snijd de komkommer met een scherp mes in fijne plakjes.
Draai de komkommer telkens een kwart slag, zodat uiteindelijk alleen de kern (die u niet gebruikt) overblijft.
Snijd de plakjes nu in fijne reepjes.
Schil de appel en verwijder het klokhuis.
Snijd de appel in reepjes, meng er onmiddellijk wat citroensap door om verkleuring te voorkomen en houd ze apart.
Vermeng de mosterd met de rest van het citroensap, roer er de olie door en meng de uisnippers en de gehakte peterselie door de vinaigrette.
Kruid met peper en zout.
Verwijder de staart en de graatjes van de maatjesharing en snijd de filets schuin in tweeën.
Meng de appel- en komkommerreepjes voorzichtig door elkaar en kruid met versgemalen peper.
Schik de komkommersalade op een bergje op 4 koude borden.
Leg de halve maatjesfilets (4 stukjes haring per persoon) tegen de salade en leg tussen de maatjes enkele tomaatblokjes.
Besprenkel het geheel met de vinaigrette en garneer met enkele plukjes kervel.
Snijd het brood in mooie vormpjes en bak die in een klont boter knapperig.
Serveer de nog warme broodvormpjes bij de salade.

Finse haringsalade

400 gr witte kool
175 gr doorregen spek
4 zoute haringen
2 eetlepels wijnazijn
1 theelepels suiker
versgemalen peper

Maak de kool schoon, verwijder de stronk en maak er dunne reepjes van.
Was ze, doe ze in een pan kokend water, laat ze eenmaal aan de kook komen, giet ze dan direct af en laat de kool goed koud worden.
Snijd het spek in dunne reepjes, bak die in de koekepan even bruin en laat afkoelen.
Snijd de haringen in stukjes en vermeng die met de kool en het spek in een diepe schaal.
Roer peper en suiker door de azijn, giet dit mengsel over de salade en laat het voor het opdien even intrekken.

Pittige Bismarckharingsalade

400 gr Bismarckharing (blik of pot)
2 appelen
3 zure augurken
1 uitje
dille of peterselie
peper

gemalen kruidnagels
1/4 liter zure room

Maak een mengsel van de in stukjes gesneden haring, blokjes appel en plakjes augurk.
Voeg de gesnipperde ui, gehakte dille of peterselie, peper, kruidnagels en zure room toe en zet de salade enige tijd in de koelkast.
Serveer er een vers gekookt aardappeltje of roggebrood met boter bij.

Cajun-haringsalade met garnalen

2 tomaten
1 kleine groene paprika
2 gekookte aardappelen
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel Cajunkruiden
2 eetlepels yoghurt
zout, versgemalen peper
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
3 gefileerde nieuwe haringen
100 gr Hollandse garnalen
4 friséebladeren

Dompel de tomaten enkele tellen in kokend water en ontvel ze; verwijder de pitjes en snijd ze in kleine stukjes.
Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in kleine blokjes.
Snijd de aardappelen in blokjes.
Maak een sausje van de mayonaise, yoghurt en cajunkruiden.
Breng op smaak met peper en zout en roer er de bieslook door.
Schep de tomaat, paprika en aardappel voorzichtig door de saus.
Zet dit ± 30 minuten in de koelkast.
Snijd de haringen in kleine blokjes en schep die met de garnalen kort voor het opdienen door de salade.
Scheur de frisée in stukken en verdeel die over 4 borden.
Schep de salade erop.
Garneer eventueel met een tomaatrosje.

Haring-rijstsalade met appeltjes

1 kop langkorrelrijst
4 gefileerde zoute haringen
2 appels (Granny Smith)
het sap van 1/4 citroen
2 sjalotjes
peper, zout
4 eetlepels mayonaise
3 eetlepels yoghurt
een bosje verse koriander

Kook de rijst in 2 kopjes water gaar en laat hem afkoelen.
Snijd de haringen in stukjes.
Was de appels, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis.
Snijd de partjes in stukjes en bedruppel die met citroensap.
Pel de sjalotjes en hak ze fijn.
Roer de yoghurt door de mayonaise en kruid met peper en zout.
Meng alle ingrediënten in een slakom en bestrooi met fijngehakte koriander.

Haring met warme aardappelsalade en dillemayonaise

4 nieuwe aardappeltjes
8 zoute haringfilets
2 takjes dille
1 ui
2 1/2 dl mayonaise
enkele druppels tabasco
een scheutje jenever
50 gr zalmeitjes
peper, zout

Was de aardappelen zorgvuldig en kook ze in lichtgezouten water beetgaar.
Halveer de haringfilets in de lengte en schik ze per 2 op 4 borden.
Pluk de dillepluisjes van de takjes, bewaar enkele plukjes voor het garnituur en hak de rest fijn.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Roer de ui- en de dillesnippers door de mayonaise en breng op smaak met de tabasco, peper en zout.
Pel de aardappelen, snijd ze (eventueel met een eiersnijder) in dunne schijfjes en verdeel die over de borden.
Roer de jenever door de mayonaise en schep die vervolgens op de aardappelschijfjes.
Versier het geheel met de zalmkuit en de dilleplukjes.
Serveer dit gerecht met een glaasje ijskoude jenever en geef er wat grof brood bij.

Haring-aardappelsalade met ei

300 gr aardappelen
1 rode ui
2 augurken
3 hardgekookte eieren
3 zoute haringen
1 rode appel
citroensap
1 bekertje zure room
1 eetlepel mayonaise
1 eetlepel mierikswortelpuree (potje)
samen 2 volle eetlepels geknipte peterselie, dille en munt
zout, peper
Worcestershiresaus
een takje verse dille
1 eetlepel kappertjes

Snijd de aardappelen in gelijke stukken en kook die in weinig water met zout in 15 minuten nèt gaar.
Giet ze af, laat ze afkoelen en snijd ze in blokjes.
Snijd de ui in ringen, de augurken in halve plakjes en de eieren in partjes.
Haal de haringen van de graat en snijd het visvlees in schuine, niet te kleine stukken.
Snijd de ongeschilde appel in partjes en besprenkel die met citroensap.
Roer voor het sausje de zure room met de mayonaise en de mierikswortelpuree los en roer de kruiden erdoor.
Breng op smaak met peper, zout en Worcestershiresaus.
Schep alle ingrediënten, op de uiringen na, met elkaar om en zet de salade een uurtje weg; schep af en toe om.
Garneer de salade met de uiringen, de dille en de kappertjes.
Lekker met grof boerenbrood en boter.

Haringsalade in een deegbakje

2 zoute haringen
1 gekookt bietje
1 groene appel
1 grote augurk
1 eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels crème fraîche
versgemalen zwarte peper, zout
1 pak mini-deegbakjes (kant-en-klaar)
50 gr veldsla
een paar sprietjes bieslook
(1 rood uitje)

Verwijder de staartjes van de haringen, veeg ze met keukenpapier schoon en snijd ze in kleine stukjes.
Stroop het bietje en snijd het in blokjes.
Snijd de ongeschilde appel en de augurk in even grote blokjes.
Schep dit alles met de haringstukjes om.
Klop een sausje van de azijn met de crème fraîche en breng dit met peper en zout op smaak.
Bekleed de deegbakjes met veldsla, verdeel er de salade over en schep er een lepeltje saus op.
Garneer met de bieslook en bestrooi de salade eventueel met wat fijngehakte ui.

Salade pêcheur

200 gr in blokjes gesneden Kernhemse kaas
3 'maatjes' haringen
100 gr garnalen

4 eetlepels opgeklopte crème fraîche
1 eetlepel mayonaise
enkele druppels worcestershiresaus
1 eetlepel tomatenketchup
1 eetlepel sherry
zwarte en met piment gevulde olijven

Vermeng de kaas met de gefileerde en in plakjes gesneden haringen en voeg er de garnalen aan toe.
Meng de crème fraîche met de mayonaise, de worcestershiresaus, de tomatenketchup en de sherry.
Vul 4 glazen met deze vissalade en schenk er de saus over uit.
Zet de salade 1 uur koel weg en garneer met zwarte en in plakjes gesneden gevulde olijven.
Serveer koel met toast en boerenboter.

Broodbakje met krabsalade

(2 personen)

2 sneetjes bruinbrood
25 gr kruidenboter
1 blikje krab (nettogewicht ± 200 gr)
1 kleine tomaat
1 lente-uitje (of een stukje prei van ± 3 cm)
1 eetlepel mayonaise
zout, peper
2 takjes dille

Besmeer de sneetjes brood aan beide kanten met boter.
Leg elk sneetje in een taartvormpje (± 10 cm) en druk het goed tegen de randen.
Snijd het overtollige brood weg.
Schuif de vormpjes ± 10 cm onder een hete grill en rooster de broodbakjes in ± 6 minuten goudbruin.
Laat intussen de krab uitlekken.
Halveer de tomaat, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Maak het lente-uitje of de prei schoon en snijd het in piepkleine stukjes.
Schep de tomaatblokjes, de lente-ui (of prei) en de mayonaise door de krab en breng op smaak met zout en peper.
Zet de broodbakjes op een bord en schep de krabsalade erin.
Garneer met een takje dille.

Krabsalade uit Mexico

1 blik krab (250 gr)
1 schoongemaakte, in repen gesneden venkelknol
1 kop taugé (met kokend water overgoten)
1 groene paprika (van zaad ontdaan, in dunne repen)
1 rode peper (van zaad ontdaan, in repen)
1/4 theelepel zout
1/2 theelepel mosterdpoeder
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel wijnazijn
6 eetlepels olijfolie
1 eetlepel sojasaus (geen ketjap!!)

Snijd de krab in kleine stukjes, meng die met de venkel, de taugé en de paprika en schep alles losjes om.
Meng het zout, het citroensap, de mosterd, de peper en de azijn goed door elkaar.
Voeg de olie toe en klop het tot een glad mengsel.
Voeg de sojasaus toe en meng goed.
Schep dit mengsel, vlak voor het opdienen, losjes door de salade.

Zonnige krabsalade met mango

1 komkommer
zout
500 gr krabscharen
2 eetlepels ciderazijn

1 eetlepel honing
1/2 Spaans pepertje
2 eetlepels verse bieslook
1 bosje waterkers
1 mango

Snijd de komkommer doormidden, verwijder de zaadjes en snijd de komkommerhelften in dunne schijfjes.
Bestrooi ze met wat zout en laat ze in een vergiet een half uur uitlekken.
Haal het krabvlees uit de scharen en verwijder het kraakbeen.
Meng de ciderazijn door de komkommer en voeg de honing, het fijngesneden Spaanse pepertje en de gehakte bieslook toe.
Verdeel de komkommer, de krab, de waterkers en de in reepjes gesneden mango over 4 borden en dien op met wat mayonaise.

Garnalensalade

4 aardappelen
zout
3 eetlepels olie
1 theelepels mosterd
2 eetlepels azijn
versgemalen peper
400 gr garnalen
dille

Borstel de aardappelen onder koud water schoon en kook ze in de schil in 20 minuten in een beetje water met zout gaar.
Giet de aardappelen af, pel ze en snijd ze in blokjes.
Roer de olie met de mosterd goed door elkaar en roer er de azijn en een beetje peper door.
Schenk de saus over de nog warme aardappelen.
Laat de salade een paar uur in de koelkast intrekken.
Scheep er de garnalen door en bestrooi de salade met fijngehakte dille.

Garnalensalade met ananas

200 gr Hollandse garnalen
12 grote ijsbergslabladeren
4 lente-uitjes
2 plakken ananas (vers of uit blik)
4 eetlepels mayonaise
1 eetlepel fijngehakte peterselie + 4 takjes peterselie voor de garnering
tabasco
1 eetlepel citroensap

Houd de 4 mooiste slabladeren apart en snijd de rest in reepjes.
Snijd de ananas in kleine stukjes en de lente-uitjes in smalle ringetjes.
Meng de reepjes sla met de ananas, de lente-uitjes en de garnalen.
Meng de mayonaise met de peterselie, het citroensap en een paar druppels tabasco (hoe meer hoe pittiger) en schep nu de mayonaise door de salade.
Leg de 4 slabladeren op 4 borden en schep de garnalensalade erin.
Leg op de salade een takje groen.
Voor een extra pittig resultaat kunt u de peterselie vervangen door koriander.

Variatie: Vervang de garnalen door krab of tonijn uit blik.

Thaise salade met garnalen

1/4 krop ijsbergsla
1/2 komkommer
2 bosuitjes
1 teentje knoflook
1 eetlepel (Thaise roerbak)olie
3 eetlepels sesamololie
2 eetlepels limoensap
1 mespunt gemberpoeder
peper, zout
100 gr taugé
75 gr Hollandse garnalen

1 1/2 eetlepel grof gehakt korianderblad
1/2 limoen in stukjes

Was de sla en snijd deze heel fijn.
Was de komkommer en schaf hem dun.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
Pel en snipper de knoflook.
Klop een sausje van de knoflook, de 2 oliesoorten, het limoensap, het gemberpoeder en wat peper en zout.
Schep de komkommer, bosui en taugé door elkaar.
Leg de ijsbergsla op een platte schaal, schik er het komkommermengsel en de garnalen op en schenk de dressing erover.
Garneer met de koriander en stukjes limoen.

U kunt de garnalen vervangen door 100 gr gekookte mosselen zonder schelp.

Garnalensalade met haricots verts

1 grote citroen
2 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
1/2 theelepel suiker
zout, versgemalen peper
150 gr grote garnalen
1 eetlepel gehakte dille
100 gr haricots verts
1/2 kleine rode paprika
1/4 komkommer
100 gr gemengde friséesalade

Pers de citroen uit.
Snijd de teentjes knoflook in dunne plakjes.
Verhit de helft van de olie en fruit hierin de knoflook heel zachtjes.
Klop het citroensap, de suiker, zout, peper, de garnalen en de dille erdoor en laat de garnalen ± 2 uur afgedekt in de koelkast marineren.
Kook de haricots verts in ruim water met zout in ± 7 minuten beetgaar.
Spoel ze onder koud water en laat ze uitlekken.
Maak de paprika schoon en snijd hem in reepjes.
Schil de komkommer, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Zet alle groenten tot het gebruik in de koelkast.
Verdeel de friséesalade over 4 borden.
Verdeel de haricots verts, de garnalen, de paprika en de komkommer erover.

Noordzeegarnalen in een witlofsalade met kerrie

4 struikjes witlof á 100 gr
50 gr tuinkers
1 appel (Golden Delicious)
het sap van 1/2 citroen
1 dl volle yoghurt
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel milde kerrie
zout, cayennepeper
200 gr gepelde noordzeegarnalen
1 eetlepel amandelschaafsel
1/2 stokbrood
boter

Verwijder de blaadjes van de witlofstruikjes en spoel ze onder stromend water.
Maak ze droog, maar let erop dat ze niet kreuken.
Was de tuinkers en maak ook die droog.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine brunoise.
Roer de appelbrunoise door het citroensap.
Vermeng de yoghurt met de mayonaise en roer er het kerriepoeder door.
Kruid met wat zout en een snufje cayennepeper.
Snijd alle witlofblaadjes op 5 cm lengte en let erop dat de puntjes niet gekreukt zijn.
Snijd de rest van de blaadjes in fijne reepjes en vermeng die met de tuinkers.

Leg de tuinkers en de witlofreepjes onder in 4 cocktailglazen en schik de rest van het witlof zo, dat de uiteinden net boven het glas uitkomen en de glazen rondom mooi opvullen.

Vermeng de appelbrunoise met de garnalen en verdeel dit over de 4 glazen.

Lepel in elk glas voldoende, maar niet te veel saus, zodat u de garnalen nog kunt zien.

Strooi wat kerriepoeder op de saus en over de garnalen.

Garneer met de even onder de grill geroosterde amandelschaafsel.

Serveer hier in een klontje boter goudgeel gebakken plakjes stokbrood bij.

Kruidensalade met garnalen

250 gr bulghur

zout, peper

2 citroenen

1 rode ui

6 bosuitjes

3 vleestomaten

4 eetlepels fijngehakte peterselie

4 eetlepels fijngehakte munt

6 eetlepels olijfolie

150 gr gepelde Noorse garnalen

4 mooie bladen ijsbergsla

50 gr zwarte olijven zonder pit

Doe de bulghur in een schaal en schenk er \pm 3 dl kokend water bij.

Voeg wat zout toe en laat de bulghur \pm 30 minuten wellen.

Pers intussen de citroenen uit, snipper de ui en snijd de bosuitjes in ringetjes.

Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Laat de bulghur goed uitlekken en schep er het citroensap, de rode ui, 2/3 deel van de bosui, de tomaat, de peterselie, de munt, de olie, de garnalen en wat peper en zout door.

Zet de salade in de koelkast en laat hem in minimaal 2 uur op smaak komen.

Verdeel de salade over de slabladeren en garneer met de olijven en de rest van de bosui.

Lekker met puntjes Turks brood.

Oosterse garnalensalade met peultjes

(2 personen)

75 gr peultjes

1 bosuitje

zout

1 citroen

1 eetlepel suiker

1 theelepel sambal oelek

1/2 eetlepel sojasaus

1 teentje knoflook

100 gr grote gekookte garnalen

Maak de peultjes schoon, kook ze in weinig water met zout in \pm 2 minuten beetgaar en giet ze af.

Snijd het bosuitje schuin in ringetjes.

Pers de citroen uit.

Klop een sausje van het citroensap, de suiker, de sambal, de sojasaus, het uitgeperste teentje knoflook en zout.

Spoel de garnalen af.

Verdeel de peultjes en de garnalen over 2 bordjes en verdeel er het sausje en de bosuitjes over.

Salade met gebakken steurgarnalen

2 eetlepels frambozenazijn

2 eetlepels notenolie

2 eetlepels soja-olie

2 eetlepels mayonaise

boter

60 ongepelde steurgarnalen

2 teentjes knoflook

200 gr gemengde sla

4 takjes dille
peper, zout

Klop de frambozenazijn, de notenolie en de soja-olie door de mayonaise en breng deze vinaigrette op smaak met peper en zout.
Smelt een klontje boter en bak de steurgarnalen ± 5 minuten.
Pel de teentjes knoflook en pers ze boven de garnalen uit.
Breng verder op smaak met peper en zout.
Verdeel de sla over 4 grote borden en lepel er wat vinaigrette op.
Schik de steurgarnalen op de sla er versier met een takje dille.
Serveer er de rest van de vinaigrette apart bij.

Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing

160 gr gepelde Zeeuwse garnalen
8 scampi's
200 gr verschillende slasoorten (frisée, lollo rosso, veldsla etc)
1 dl witte wijnazijn
3 dl olijfolie (eerste koude persing)
50 gr gemengde soorten zeewier (bijvoorbeeld wakamé, nori en kombu)
1 kleine komkommer
peper, zout
citroensap
2 tomaten

Laat de zeewieren 20 minuten in water wellen.
Doe de helft van het zeewier met de azijn in de mengbeker van een keukenmachine en draai er een zachte puree van.
Voeg al draaiend langzaam de olie toe, zodat een gladde saus ontstaat.
Doe de dressing in een kom.
Snijd de rest van het zeewier in smalle reepjes en roer die door de dressing.
Breng op smaak met peper, zout en wat citroensap.
Pluk de gewassen sla in stukjes en maak hem met de dressing licht aan.
Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal, leg ze enkele minuten onder de hete grill en zout ze lichtjes.
Verdeel de sla over vier borden, strooi er wat van de Zeeuwse garnaltjes over, leg er per bord 2 scampi's bij en garneer de borden met partjes tomaat en komkommertjes.
Serveer direct.

Thais gekruide garnalensalade

400 gr kleine gekookte garnalen
12 verse muntblaadjes
1 sjalot
15 mm verse gember aan een stuk
2 verse rode pepers
1 stengel citroengras
1 teentje knoflook
2 theelepels palmsuiker
2 theelepels vissaus
3/4 dl vers limesap
versgemalen zwarte peper
slabladeren

Pel de garnalen en snijd ze in de lengte door midden. Wrijf een slakom in met de helft van de muntblaadjes. hak de sjalot, de gember, de pepers en het citroengras in stukken en kneus de knoflook en doe de ingrediënten in een kom samen met de suiker, de vissaus en het limesap. Roer alles goed door elkaar en doe dan de garnalen erbij, breng ze op smaak met de versgemalen peper en vermeng alles nogmaals goed.
Doe alles op een schone schaal, die belegd is met slabladeren en garneer met de overgebleven muntbladeren.

Garnalensalade in een krokant vormpje

(6 personen)

6 sneetjes casinobrood
50 gr gesmolten boter
zout, verse peper
6 blaadjes sla

3 bosuitjes
250 gr Hollandse of Noorse garnalen
2 doosjes tuinkers
mayonaise of cocktailsaus

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de korstjes van de sneetjes brood en rol het brood met de deegroller of een fles zo dun mogelijk uit.
Bestrijk de sneetjes met de gesmolten boter en druk ze in souffléschaaltjes of andere passende bakjes.
Bestrooi de binnenkant met wat zout en peper en bak ze in 7-10 minuten goudbruin.
Dep de schoongemaakte slablaadjes zorgvuldig droog.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Laat de garnalen op kamertemperatuur komen.
Scheep de garnalen met de bosuitjes en wat peper door elkaar.
Zet de bakjes op de bordjes en bekleed ze met een passend slablad.
Vul met de garnalensalade en bestrooi bord en bakje met afgeknipte tuinkers.
Serveer direct en zet desgewenst een schaalje met mayonaise of cocktailsaus op tafel.

Lauwwarme kip-garnalensalade met gember

(2 personen)

100 gr kipfilet in reepjes
1/2 groene kool
1 1/2 eetlepel ketjap
1 1/2 eetlepel wijnazijn
1 eetlepel sherry
1/2 eetlepel gembersiroop
een klein teentje knoflook
125 gr champignons in plakjes
1 eetlepel olie
klein stukje gember, geraspt
1/2 rode paprika in blokjes
125 gr gepelde garnalen

Kook de kipfilet in water met zout in ± 10 minuten gaar.
Verwijder de buitenste donkere bladeren van de kool en snijd de rest in dunne reepjes.
Maak een sausje van de ketjap, azijn, sherry, gembersiroop en uitgeperste knoflook, verwarm dit even en schenk het over de champignons.
Verhit de olie in een braadpan of wok, bak de gember ± 1 minuten en bak de reepjes kool omscheppend ± 5 minuten mee.
Snijd de gare kipfilet in reepjes.
Vermeng de kool, paprika, garnalen, kipfilet, champignons en het sausje en laat dit ± 10 minuten afkoelen.
Serveer met boerenbrood.

Ook te combineren met kruidensaus:

Klop 2 dl crème fraîche los met zout, peper en 1 theelepel citroensap en roer er 3 eetlepels fijngehakte kruiden, zoals peterselie, tijm, kervel, marjolein, bieslook en eventueel knoflook door..

Lauwwarme Thaise salade met garnalen en kip

200 gr kipfilet in lange stukken
2-3 eetlepels olie
5 dl kippebouillon (van tablet)
4 eetlepels korianderblaadjes
1 rode chilipeper in heel dunne ringen, zaadjes verwijderd
1-2 eetlepels lichte Japanse sojasaus
1/2-1 eetlepel limoensap
1/2 Romaanse sla in lange dunne repen
300 gr grote gepelde garnalen
1/2 ongeschilde komkommer in lange dunne repen, zaadjes verwijderd
1 rode ui in heel dunne ringen
2 eetlepels grof gesneden basilicumblaadjes
100 gr grof gehakte pinda's

Bak de kip in de olie in 5-7 minuten rondom bruin.
Breng de bouillon aan de kook en roer er 3 eetlepels korianderblaadjes, de chilipeper, de sojasaus en het limoensap door.
Leg In 4 diepe borden een bedje van Romaanse sla.
Vermeng de kip, garnalen, komkommer, rode ui, 1 eetlepel korianderblaadjes en de basilicum en verdeel dit over de sla.
Strooi de pinda's erover en schenk vlak voor het serveren de gekruide bouillon over de salade.

Groene aspergesalade met garnalen

(± 8 personen)

350 gr dunne groene asperges
± 6 dl kippebouillon (van tablet)
2-3 eetlepels olijfolie
2 theelepels citroensap
zout, peper
1 eetlepel fijngesneden peterselie
1/2 theelepel tijmblaadjes
200 gr grote gepelde gekookte garnalen
3 gedroogde tomaten, in lange dunne reepjes gesneden

Kook de asperges in de bouillon in 6 minuten beetgaar.
Laat ze uitlekken en tot kamertemperatuur afkoelen.
Vermeng voor de dressing de olie, het citroensap, zout, peper, de peterselie en de tijm.
Vermeng de asperges, garnalen en tomaten en schenk de dressing erover.

Joppes garnalensalade

450 gr gekookte en gepelde garnalen
2 1/2 kop in plakjes gesneden champignons
2 in plakjes gesneden middelgrote tomaten
250 gr gare, uitgelekte aspergepunten
1 kop gare doperwten
2 eetlepels olie
2 theelepels azijn
1/2 theelepel zout
1/4 theelepel gehakt dillegroen
2 in parten gesneden hardgekookte eieren

Schik de garnalen, champignons, tomaten, aspergepunten en erwtjes in een slakom.
Roer de olie, azijn, zout en dille door elkaar en giet dit over de salade.
Garneer met parten ei.

Papaya-gambasalade

3 grote papaya's
1 eetlepel citroensap
1 theelepel geraspte mierikswortel (potje)
mosterd
3 eetlepels olie
18 gekookte en gepelde gamba's
2 gekookte en ongepelde gamba's
2 plakjes limoen

Schil de papaya's, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in niet te kleine blokjes.
Doe het citroensap, de mierikswortel, een mespunt mosterd en de olie in een schaal, roer het geheel tot een sausje en schep er de papayablokjes en de gepelde gamba's door.
Garneer met de plakjes limoen en de ongepelde gamba's en serveer de salade Koel.

Mosselsalade

2 kg mosselen
3 tomaten
2 komkommers
3 eetlepels zout

2 eetlepels citroensap
1/8 liter crème fraîche
4 eetlepels mayonaise
2 theelepels hot-currypoeder
4 eetlepel fijgehakte peterselie
peper

Was de mosselen, verwijder de kapotte en controleer de open mosselen.

Doe de mosselen met 2 dl water in een (mossel)pan en breng ze aan de kook.

Kook de mosselen met de deksel op de pan ± 5 minuten tot ze allemaal open zijn.

Giet ze af en laat ze helemaal afkoelen.

Maak de tomaten schoon en snijd ze in partjes.

Schil de komkommers, schraap er met een lepel de zaadlijsten uit en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Doe de komkommer in een zeef, bestrooi hem met het zout en laat de komkommer 30 minuten op een koele plaats staan.

Spoel de komkommer af en laat het heel goed uitlekken.

Klop een sausje van het citroensap, de crème fraîche, de mayonaise, het currypoeder, de helft van de peterselie en peper naar smaak.

Schep de afgekoelde gepelde mosselen met de tomaatpartjes en de uitgelekte

komkommer door het sausje.

Garneer met de rest van de peterselie.

Lekker met gebakken aardappelen.

Eenvoudige mosselsalade

1 1/2 kg verse mosselen
1/4 liter gezouten water
1 ui (50 gr)
enkele peperkorrels
200 gr prei
200 gr wortelen
2 eetlepels droge witte wijn
1 eetlepel citroensap
1 theelepel kerriepoeder
uiepoeder
2 eetlepels mayonaise (50% vet)
1 eetlepel crème fraîche
1 eetlepel magere yoghurt
zout, peper
vloeibare zoetstof
enkele blaadjes sla

Snijd de ui in ringen en breng die met de peperkorrels en de mosselen in het zoute water aan de kook tot de mosselen open staan.

Haal de mosselen met een schuimspaan uit het kooknat en doe ze in een schaal.

Maak de prei en de wortelen schoon en was ze.

Snijd de prei in stukjes en de wortelen in fijne repen (à la juliënne).

Kook de groenten 5 minuten in het mosselkooknat en giet ze af.

Bereid een marinade van de witte wijn, het citroensap, de kerrie, het uiepoeder, de mayonaise, de crème fraîche en de magere yoghurt een marinade en breng die met de kruiden pikant op smaak.

Neem de mosselen uit de schelpen.

Beleg 4 borden met enkele gewassen en drooggedepte blaadjes sla en de mosselen en schenk de saus over de salade.

Fijne mosselsalade

750 gr gekookte mosselen
enkele spinaziebladeren
3 tomaten
1 bosje radijs
1 ui
1 eetlepel olie
kruidenazijn
zout, witte peper
1 mespunt tijm
1 bakje tuinkers

Was de tomaten en de radijsjes, dep ze droog en snijd ze in plakjes.

Schil de ui en snijd ze in ringen.

Was de spinaziebladeren voorzichtig en laat ze uitlekken.
Meng de tomaten, de radijsjes, de ui, de spinaziebladeren en de mosselen in een kom door elkaar.
Maak een dressing van de olie, de azijn en de kruiden en giet die over de ingrediënten.
Was de tuinkers, dep hem droog, hak hem grof en strooi hem over de salade.

Mosselsalade van de tuinder

400 gr gekookte mosselen
1 bakje tuinkers
1 krop sla
1 tomaat
4 dunne plakken ontbijtspek
4 eieren
10-20 gr roomboter
zout, grofgemalen peper

Meng de mosselen met de helft van de grofgehakte tuinkers.
Was de blaadjes van de krop sla, laat ze goed uitlekken en leg ze in 4 schalen.
Leg de mosselen op het slabedje.
Bak de plakken ontbijtspek in een pan zonder vet mooi knapperig en haal ze uit het vet.
Bak de eieren in het hete spekvet, breng ze met zout en peper op smaak en leg ze samen met het spek op de mosselsalade.
Was de tomaat en snijd hem in partjes.
Garneer de salade met de tomatenpartjes en de rest van de tuinkers.

Mosselsalade met radicchio en champignons

300 gr gekookte mosselen
300 gr radicchio (rode sla)
150 gr champignons
het sap van 1.5 citroen
1 eierdooier
3 eetlepels olie
2 theelepels pittige mosterd
2 theelepels tomatenketchup
1 teentje knoflook
versgemalen peper, zout
een scheutje Worcestershiresaus en een scheutje witte wijn

Meng de mosselen met de in dunne reepjes gesneden radicchio en de in plakken gesneden champignons en besprenkel alles met enkele druppels citroensap, zodat de champignons niet bruin verkleuren.
Klop de eierdooier met de olie, zoals voor het bereiden van mayonaise en voeg de rest van het citroensap, de mosterd, de ketchup en de uitgeperste knoflook toe.
Breng de saus met peper, Worcestershiresaus, witte wijn en zout op smaak en schenk haar over de salade.

Mossel-paprikasalade

750 gr gekookte mosselen
2 uien
1 rode en 1 groene paprika
zout, peper
het sap van 2 citroenen
4 eetlepels slaolie
enkele blaadjes sla

Snijd de uien in smalle ringen en de paprika's in repen.
Kruid dit met zout, peper en citroensap en laat het geheel 1 uur intrekken.
Voeg de slaolie toe, meng alles goed en schep de salade op een bedje van slabladeren.

Mediterrane mosselsalade

400 gr gekookte mosselen
1 blikje tonijn
10 gevulde olijven
3 tomaten

1 rode ui
2-3 eetlepels sladressing
1 kleine krop sla

Giet het vocht van de tonijn af en leg de vis en de mosselen in een schaal.
Snijd de olijven, de tomaten en de ui in schijfjes.
Schenk de sladressing over de ingrediënten en meng alles voorzichtig.
Was de sla en schep de blaadjes door de salade.

Caribische mosselsalade

1 kg verse mosselen
enkele blaadjes sla
2 bananen
3 ananasschijven in stukjes
1 klein blikje mandarijnen
2 eetlepels citroensap
6 eetlepels olie
zout, peper
kant-en-klare pepersaus
3 eetlepels cognac
geschaafde amandelen

Kook de mosselen in licht gezouten water tot alle schelpen open staan.
Schrik ze met koud water af, neem ze uit de schelpen en dep ze droog.
Beleg een slakom met de blaadjes sla.
Vermeng de mosselen, de in plakjes gesneden bananen, de ananasstukjes en de mandarijnen en doe ze in de slakom.
Roer de overige ingrediënten tot een pikante saus en schenk die net voor het opdienen over de mosselsalade.
Schep voorzichtig om.

Pikante mosselsalade

1 1/2 kg verse mosselen
3 teentjes knoflook
2 wortelen
2 prei
1 liter bouillon (tablet)
1/4 liter droge witte wijn
1 bosje sjalotten
400 gr champignons
2 sinaasappels
3 eetlepels olie
3 eetlepels citroensap
zout, peper
suiker
1 eetlepel gemengde gehakte kruiden

Snijd de knoflook en de prei in stukjes en de wortelen in schijfjes.
Breng de bouillon met de wijn aan de kook, doe de groenten en de mosselen in de pan en laat alles 10- 15 minuten koken tot de schelpen open staan.
Schep de mosselen met een schuimspaan uit het kooknat en laat ze afkoelen.
Was de sjalotten en maak de champignons schoon.
Snijd de sjalotten in fijne ringen en de champignons in dunne plakjes.
Schil de sinaasappels, verdeel ze in partjes en verwijder de omringende huid van de partjes.
Vang het uitlekkende sap op.
Meng de mosselen met de voorbereide ingrediënten.
Bereid met de olie, het citroensap, het uitgelekte sinaasappelsap, zout, peper en suiker een saus en schenk die over de salade.
Schep de kruiden erdoor en laat alles ± 30 minuten intrekken.

Mosselsalade met kruiden

400 gr gekookte mosselen
2 eetlepels citroensap
zout
1 mespunt cayennepeper

4 eetlepels olijfolie
van elk 1 eetlepel gehakte kruiden (bieslook, peterselie, dille en tuinkers)
enkele blaadjes sla

Bereid uit het citroensap, de cayennepeper en de olie een marinade.
Meng de mosselen met de marinade en laat alles goed intrekken.
Schep net voor het opdienen de kruiden erdoor en leg de mosselsalade op een bedje van slabladeren.

Zweedse mosselsalade

(8 personen)

8 eetlepels olie
4 eetlepels dragonazijn
een snufje zout
een snufje suiker
een scheutje worcestershiresaus
4 uitjes
500 gr mosselen (uit blik)

Maak een sausje van de olie met de dragonazijn, de suiker, het zout en de worcestershiresaus.
Pel en snipper de uien.
Laat de mosselen uitlekken, meng ze met de uisnippers door de slasaus en laat het een paar minuten intrekken.

Oestersalade I

2-3 struikjes witlof
2 sneetjes bruinbrood
25 gr boter
24 oesters
75 gr bloem
50 gr boter
2 eetlepels citroensap
24 takjes kervel
12 theelepels Kaviaar

Voor de dressing:
3 eetlepels notenolie
1 eetlepel wijnazijn
1 eetlepel frambozenazijn
1 theelepel mosterd
zout, versgemalen peper

Haal 24 van de buitenste bladen van het witlof, was deze zorgvuldig en maak ze met een schone doek droog.
Snijd de rest van het witlof in een fijne julienne en was en droog deze eveneens.
Verwijder de korsten van het brood, snijd de sneetjes in kleine dobbelsteentjes en bak die in wat boter mooi bruin.
Roer alle voor de dressing bestemde ingrediënten door elkaar.
Haal de hele blaadjes witlof door de dressing, giet de resterende dressing daarna over de witlofjulienne en schep enkele malen goed om.
Steek de oesters open, neem ze uit de schelp en droog er voorzichtig 12 met een stukje keukenpapier.
Wentel de droge oesters door de bloem en bak ze in de boter aan weerszijde snel bruin.
Blus de boter met citroensap af en geef de oesters een draai van de pepermolen.
Beleg 4 borden met een ster van 6 witlofbladen, leg de julienne in het midden en leg tussen de bladen aan de rand van het bord een takje kervel.
Leg de oesters om en om, een rauwe en een gebakken, op de witlofbladen.
Verdeel dobbelsteentjes brood over de witlofjulienne en garneer elke rauwe oester met een theelepeltje kaviaar.

Oestersalade II

12 oesters
12 sint-jacobsschelpen
1 zakje gemengde sla
100 gr gekookte sperziebonen
1 bleekselderijstengel

1 courgette
1 eetlepel witte wijnazijn
5-6 eetlepels olijfolie
versgemalen peper, zout
1/2 glas witte wijn
3 dl groentebouillon (tablet)
1 sjalot

Breng de wijn, de bouillon en de fijngesnipperde sjalot in een brede en lage pan aan de kook, leg het deksel op de pan en laat 5 minuten koken.

Open intussen de oesters en giet het vocht bij de kokende bouillon.

Maak de oesters voorzichtig los en kook ze eveneens in de bouillon.

Haal ze er met een schuimspaan weer uit als ze ietwat stevig zijn geworden (na 1-2 minuten).

Maak ook de sint-jacobsschelpen open, verwijder de ingewanden en kook de weekdieren in de bouillon tot ze stevig zijn geworden (3-5 minuten).

Giet ze af.

Verdeel de gewassen en gedroogde blaadjes sla op de borden.

Snijd de bonen en selderij in stukjes, verdeel ook die over de borden en voeg de weekdieren toe.

Snijd de courgette in blokjes en verdeel die over de salade.

Voeg aan de wijnazijn 2 mespuntjes zout toe en klof er met een vork de olie door tot een vinaigrette is ontstaan.

Breng op smaak met peper en giet de dressing over de salade.

Kreeftsalade met mango en roze peper

Voor de court-bouillon:

4 liter water
1 ui
1 wortel
1 stengel bleekselderij
2 eetlepels grofgemalen peper
1 scheut azijn
tijm, laurier
2 verse kreeften á 400 gr

Voor de salade:

150 gr gemengde sla
1 mango

Voor de dressing:

1 eetlepel mosterd
1 ei
het vruchtvlies van 1 mango
1 dl notenolie
1 dl witte wijnazijn
peper, zout
1 koffielepel suiker
1 eetlepel gedroogde roze peper

Doe het water in een kookpan, voeg alle ingrediënten voor de court-bouillon toe en breng aan de kook.

Doe de kreeften met de kop naar beneden in de kokende bouillon en breng opnieuw aan de kook.

Neem de pan van het vuur en laat de kreeften in het kookvocht afkoelen.

Mix voor de dressing de mosterd, het ei en het mangovruchtvlies en voeg geleidelijk de olie en vervolgens de azijn toe.

Kruid met peper en zout en voeg de suiker toe.

Trek de scharen van de kreeft en snijd de kreeft in de lengte doormidden.

Haal het vlees uit de staart en verwijder het darmkanaal.

Kraak de scharen met de botte zijde van een mes en haal het vlees eruit.

Snijd de ellebogen doormidden en haal ook daar het vlees uit.

Trek de pootjes van de koppen en gebruik ze, evenals de dekschilden van de koppen, voor de garnering.

Schil de mango, snijd de 2 helften van de platte pit en snijd het vruchtvlies in halve maantjes.

Leg in het midden van elk bord een beetje sla en lepel er wat saus over.

Leg daarop het kreeftevlees en leg bovenaan het dekschild en de kreeftepootjes.

Schik onderaan de mangoschijfjes in waaivorm en strooi hier en daar wat roze peperbolletjes.

Geef er de rest van de dressing apart bij en zorg voor een kreeftevorkje.

Gourmetsalade 'Nouvelle Cuisine'

500 gr sperziebonen
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel grofgemalen zwarte peper
8 eetlepels olijfolie
4 eetlepels aceto balsamico
200 gr verse kreeftenstaartjes
10 grote champignons
1 bosje krulpeterselie

Was de sperziebonen, maak ze schoon en kook ze 6 minuten in ruim gezouten water.
Giet het water af, doe de boontjes in een kom en bestrooi ze met peper.
Besprenkel de salade met een mengsel van olie en azijn.
Snijd de kreeftenstaartjes in dikke plakken en verdeel die over de boontjes.
Maak de champignons schoon, was ze grondig, snijd ze in dunne plakjes en leg die tussen de kreeftenstaartjes.
Was de peterselie, laat uitlekken en verdeel ze in kleine toefjes over de porties salade.

TIP: De sperziebonen moeten voor deze salade niet helemaal zijn afgekoeld.
U kunt in plaats van kreeftenstaartjes ook plakjes ganzenleverpasta gebruiken.

Zeevruchtensalade

2 kg mosselen
1 1/2 dl droge witte wijn
100 gr uien in stukken
100 gr wortel
1/2 gele en 1/2 rode paprika
200 gr gekookte inktvisringen
200 gr Noorse garnalen
60 gr zwarte olijven zonder pit
2 theelepels kappertjes
1 uitgeperste citroen
1 dl olijfolie
peper, zout
3 fijngeknipte takjes peterselie
20 fijngeknipte sprietjes bieslook
8 blaadjes sla (lollo biondo; eikeblad)

Spoel de mosselen onder koud water, verwijder geopende en kapotte exemplaren en laat ze in een vergiet uitlekken.
Doe 1 dl water, de wijn, ui en wortel in een grote pan en breng dit aan de kook.
Leg de mosselen erop en kook ze op hoog vuur met het deksel op de pan ± 8 minuten tot ze allemaal open zijn.
Schud af en toe om.
Neem de mosselen uit de schelpen en laat ze afkoelen.
Schil de paprika's met een dunschiller en snijd ze in dunne reepjes.
Doe de inktvis, garnalen, mosselen, paprika, olijven en kappertjes in een kom.
Doe het citroensap, de olijfolie, peper en zout in een kommetje, klop dit goed door elkaar en roer er de peterselie en de bieslook door.
Schenk de dressing over de zeevruchtensalade en zet die tot het gebruik afgedekt in de koelkast.

Zeevruchtensalade II

3 pijlinktvis
16 gamba's
1 dl olijfolie extra virgine
2 teentjes knoflook
1 dl droge witte wijn
1 grote citroen
versgemalen witte peper
200 gr gekookte mosselen
200 gr grote Noorse garnalen
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Maak de inktvis schoon en snijd ze in ringen.
Spoel de gamba's af.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan, pers de knoflook erboven uit en schep de inktvis en de gamba's erdoor.
Voeg de wijn toe en smoor dit in ± 5 minuten gaar.
Laat ze in het vocht afkoelen.
Pers de citroen uit.

Klop in een schaal een sausje van het citroensap en de rest van de olie.
Voeg zout en peper toe.
Schep de mosselen, de garnalen en het inktvis-gambamengsel met vocht erdoor.
Laat de salade in de koelkast minstens 2 uur marineren.
Bestrooi de salade met peterselie.

Salade van zeevruchten met meloen en grapefruit

(6 personen)

1-2 grapefruits
1 Cavaillonmeloen
1/2 komkommer
1/2 citroen + zout
2 wortelen
1/2 krop rode krulsla
1/2 krop groene krulsla
3 tomaten
enkele sprietjes bieslook
enkele blaadjes munt
6 rauwe langoustines
6 Sint-Jacobsvruchten
boter

Voor het sausje:
1 eetlepel mosterd
2 eetlepels acaciahoning
1 eetlepel frambozenazijn
1/2 dl walnootolie
peper, zout

Schil de grapefruits tot op het vruchtvlees en snijd de partjes tussen de vliesjes uit. Zorg ervoor dat alleen het vruchtvlees overblijft.
Maak de partjes los en vang het sap op.
Snijd de Cavaillon doormidden, verwijder de pitjes en haal met een dessertlepelstukjes uit het vruchtvlees. Vang het sap op.
Snijd de komkommer overlans doormidden en verwijder met een koffielepeltje de zaadjes.
Snijd de komkommer in plakjes en laat die 150-20 minuten afgedekt intrekken met wat zout en enkele druppels citroensap.
Rasp de worteltjes heel fijn.
Maak de slasoorten schoon, was ze en maak ze droog.
Dompel de tomaten even in kokend water, spoel ze snel koud, verwijder het velletje en snijd ze in vieren.
Verwijder de zaadjes en snijd ze in juliënne (fijne reepjes).
Snijd de bieslook in staafjes van 2-3 cm en snijd de blaadjes munt klein.
Verwijder de schaal en het darmkanaal van de langoustines.
Snijd de Sint-Jacobsvruchten horizontaal doormidden.
Vermeng voor het sausje de mosterd, honing en frambozenazijn, klop dit op en werk af met de walnootolie.
Breng op smaak met peper en zout.
Leg de sla op 6 grote borden, strooi er de worteltjes over en leg daar de komkommer op.
Verdeel de Cavaillon en de grapefruit over de borden en strooi er de garnalen over.
Bak de langoustines en de Sint-Jacobsvruchten heel kort in hete boter en leg ze warm op de salade.
Verwijder het vet uit de braadpan en roer de aanbaksels met het meloen- en grapefruitsap los.
Laat dit even afkoelen en voeg het dan bij de saus.
Werk de borden mooi met de tomaat en de bieslook af en strooi er nog wat munt over.
Serveer de saus er apart bij.

Salade van gebakken Sint-Jacobsvruchten

1 gele en 1 roze grapefruit
150 gr gemengde sla
1 eetlepel notenolie
6 verse Sint-Jacobsvruchten
boter
1 eetlepel bloem
1 borrelglas Cointreau
1 eetlepel fijngehakte bieslook
peper, zout

Schil de grapefruits tot op het vruchtvlees en snijd de partjes tussen de vliesjes uit. Vang het sap op en knijp het resterende sap uit het vliezennetwerk.

Vermeng de gemengde sla met de notenolie en wat peper en zout.

Verdeel de sla over 4 borden en schik er afwisselend roze en gele grapefruitpartjes omheen.

Verwijder het koraal van de Sint-Jacobsvruchten, halveer ze in ronde schijven en dep die met keukenpapier droog.

Haal de Sint-Jacobsvruchten door de bloem en klop de overtollige bloem eraf.

Smelt een klontje boter en bak de Sint-Jacobsvruchten daarin 15 seconden aan elke kant.

Kruid met peper en zout, flambeer met de cointreau en blus af met het grapefruitsap.

Schik per persoon 3 Sint-Jacobschijfjes op de sla, lepel er de saus over en bestrooi met bieslook.

Salade van krokant gebakken langoustines

20 zeer verse langoustines

1/2 dl walnootolie

125 gr haricots verts

125 gr gewassen veldsla

1/2 bos dragon

1 rijpe sinaasappel

1 dl kreeftenfumet

2 dl versgeperst sinaasappelsap

1 eetlepel vanilleazijn

1 dl gevogeltebouillon

20 gr fijngesneden gekonfijte sinaasappelschilletjes

3 eetlepels hazelnootolie

peper, zout

Pel de langoustines, maar laat de staartjes eraan zitten en verwijder het darmkanaal.

Kook de haricots verts beetgaar, laat ze in ijswater schrikken en op een zeef uitlekken.

Laat de kreeftenfumet, de vanilleazijn, het sinaasappelsap en de gevogeltebouillon tot eenderde inkoken.

Neem de vloeistof van het vuur, roer er de notenolie door en voeg op het laatst het dragonkruid en de fijne, gekonfijte schilletjes toe.

Breng de dressing op smaak met peper en zout.

Schik de veldsla en de haricots verts op de borden.

Schil de sinaasappel, snijd het vruchtvlees in partjes en schik die op de salade.

Sauteer vervolgens de langoustines in de hete walnootolie tot ze lekker krokant zijn.

Schenk de dressing over de salade en leg er per persoon 5 langoustines op.

Noordzeesalade

1 kg kabeljauwfilets

court-bouillon

250 gr geraspte wortelen en knolselderij

1 bosje peterselie

1 ui

komkommers op azijn

mayonaise

1 eetlepel mosterd

Pocheer de kabeljauwfilets 10 minuten in de court-bouillon en laat ze in het kookvocht afkoelen (bereid dit liefst een dag van tevoren).

Verdeel de gekookte vis in kleine stukken en vermeng die met de geraspte wortel, knolselderij, ui, komkommer en de peterselie.

Voeg naar smaak mayonaise en mosterd toe.

Deze 'zomerse' salade kunt u serveren als hoofdgerecht met gebakken, nieuwe aardappelen, salade en andere rauwkost, of gebruiken als beleg op een boterham of toast.

Zweedse vissalade

1 teentje knoflook

8 eetlepels olie

4 eetlepels wijnazijn

zout, peper

1 krop sla

300 gr gaffelbitter in dillesaus

2 potjes zure mosselen

2 sjalotten met groen

2 appels
6 in de schil gekookte aardappelen
3 hardgekookte eieren
1 doosje tuinkers

Snijd de knoflookteen in de lengte door en wrijf hiermee de schaal in die u voor de salade wilt gebruiken.

Roer de olie, azijn, zout en peper in diezelfde schaal tot een marinade.

Was de sla en maak er brede repen van.

Laat de gaffelbitter en de mosselen op een zeef uitlekken.

Hak de uien met het groen zeer fijn.

Schil de aardappelen en de appels en hak ze fijn.

Doe alle ingrediënten in de marinade en schep ze voorzichtig om.

Garneer voor het serveren met partjes ei en tuinkers.

Inktvissalade met een oosters tintje

200 gr erwtjes
200 gr maïskorrels (blik)
2 schoongemaakte inktvissen (diepvries)
2 eetlepels olie
200 gr sojascheuten
1 eetlepel sherry
1 eetlepel sojasaus
20 blaadjes veldsla
4 radijsjes
2 struikjes witlof
koriander
peper, zout

Kook de erwtjes en de maïskorrels apart in lichtgezouten water beetgaar en laat beide groenten goed uitlekken.

Snijd de inktvissen in fijne juliënne en bak deze 2 minuten in de olie.

Voeg er de erwtjes, de maïskorrels, de sojascheuten, de sherry en de sojasaus aan toe en kruid met koriander, peper en zout.

Laat het geheel onder voortdurend roeren ± 5 minuten bakken en laat het vervolgens afkoelen.

Was de veldsla en laat ze uitlekken.

Was de radijsjes en snijd ze in juliënne.

Schep de inktvissalade in het midden van 4 borden, leg rond elk bergje salade 5 gewassen witlofblaadjes en verdeel er de radijsjuliënne over.

Werk af met veldsla.

Gerookte visschotel met een zomers slaatje

100 gr gemengde sla
2 botjes waterkers
1/2 komkommer
4 eetlepels sojascheuten
120 gr gerookte makreel
120 gr gerookte forel
120 gr sprot
2 eetlepels mayonaise
een scheutje wijnazijn
1 eetlepel gehakte bieslook
16 kerstomaatjes
peper, zout

Was de gemengde sla en de waterkers en schil de komkommer.

Blancheer de sojascheuten heel even in kokend water en laat ze uitlekken.

Snijd de waterkersblaadjes in dunne reepjes en de komkommer in schijfjes.

Snijd de 3 soorten gerookte vis in kleine blokjes.

Meng de visblokjes en de waterkerssnippers door de mayonaise en kruid met peper en zout.

Meng de gemengde sla met de geblancheerde sojascheuten en de komkommerschijfjes en verdeel dit mengsel over 4 grote borden.

Besprenkel met de wijnazijn en breng verder op smaak met peper en zout.

Leg in het midden van de sla een hoopje gerookte vis en bestrooi met het bieslook.

Versier tenslotte met de kerstomaatjes en serveer met warme toast.

Noorse macaronisalade

250 gr hoortjesmacaroni
1 blikje gerookte gekleurde koolvis
2 zure appels
1 ui
4 eetlepels slasaus
2 eetlepels gecondenseerde melk zonder suiker
1 theelepel scherpe mosterd
1 kleine augurk
1 eetlepel fijngehakte kappertjes
1 eetlepel gehakte groene kruiden (bijv. dille en kervel)
1 mespunt suiker

Kook de macaroni in water met wat zout gaar en giet ze direct af.
Spoel de pasta onder de koude kraan af en laat uitlekken en afkoelen.
Leg de koolvis op keukenpapier, zodat alle olie eruit trekt en voeg de plakjes bij de macaroni.
Hak de ui en de geschilde appels en doe ze bij de salade.
Maak een pittige saus van de slasaus, melk, gehakte augurk, kappertjes, mosterd en groene kruiden en giet die over de salade.
Scheep alles voorzichtig door elkaar en zet de schaal afgedekt enkele uren in de koelkast.

Salade marinera

500 gr vis en schaaldieren, bijvoorbeeld 250 gr garnalen en krab en 250 gr gepocheerde fijne vis (tong of tarbot)
3 eetlepels citroensap
2 eetlepels sherry
6 blaadjes gelatine
10 gevulde olijven
2 hardgekookte eieren
1 rode en 1 groene paprika
1 tomaat
zout, peper
1/4 liter slagroom

Verdeel de vis en de krab in stukjes, verwijder de graten en laat de garnalen heel.
Stuif er wat peper en zout over en voeg de sherry en het citroensap toe.
Scheep alles even om en laat het 1/2 uur koel staan.
Week de gelatine in koud water, knijp ze goed uit en los ze op in weinig heet water.
Voeg de in plakjes gesneden olijven, de fijngemaakte harde eieren, de in zeer dunne reepjes gesneden paprika, de gepelde en in stukjes gesneden tomaat en wat zout en peper aan de gemarineerde vis toe en roer er dan de opgeloste gelatine door.
Klop de slagroom stijf (wilt u een roze kleur, voeg dan wat tomatenketchup toe) en scheep de slagroom door het mengsel.
Breng dit over in een bevochtigde ringvorm en laat het in 3 uur stijf worden.
Stort de vorm op een met slablaadjes bedekte schaal en vul de holte met pittig aangemaakte sla.

Salade van tong en asperges

(2 personen)

4 tongfilets
4 stukjes zalm
enkele spinazieblaadjes
visbouillon
boter
4 gekookte asperges
8 gekookte peultjes

voor de saus:
1/2 dl slagroom
peper, zout
1 eetlepel gehakte dille
1 theelepel pernod
1 theelepel citroensap

Was de visfilets en dep ze met keukenpapier droog.
Beleg de tongfilet met spinazieblaadjes, rol iedere filet met een stukje zalm op en zet de visrolletjes met een cocktailprikker vast.
Leg op ieder rolletje een klontje boter en stoom de vis \pm 7 minuten boven de visbouillon, zodat de vis nog niet helemaal gaar is.
Snijd de kopjes van de asperges en snijd de stelen in de lengte bijna tot het einde doormidden.

Drapeer de salade zo, dat de aspergepunten, met de ingesneden stelen, de peultjes de bladeren en de doorgesneden tongrolletjes de bloemen van een plantje vormen.
Serveer hier een saus bij van half stijf geslagen room, op smaak gebracht met peper, zout, dille, Pernod en Citroensap.

Tonijnsalade

1 blikje tonijn naturel
1/2 potje gevulde olijven
1 kleine ui
1 eetlepel kappertjes
1 royale krop ijsbergsla
1/2 blikje ansjovisfilets
2 eetlepels wijnazijn
1 dl olie
peper, zout

Laat de tonijn uitlekken, verdeel hem in stukjes en leg die in een grote schaal.
Halveer de olijven en voeg ze toe.
Pel de ui, snijd hem in heel dunne ringen en voeg die toe.
Doe de kappertjes erbij.
Snijd de ijsbergsla in reepjes, was ze, laat goed uitlekken en doe de sla in een schaal.
Klop voor het sausje de azijn, peper, zout en eventueel wat suiker door elkaar.
Voeg vlak voor het serveren het sausje toe en schep alles luchtig door elkaar.
Garneer met ansjovisfilets.

Tonijnsalade II

2 blikjes uitgelekte tonijn
3/4 kop mayonaise (1 kop = 2 1/2 dl)
1 theelepel droge mosterd
1 kop fijngehakt selderijblad
1 theelepel uiepoeder
1/2 theelepel cayennepeper
1 theelepel knoflookpoeder
4 slablaadjes

Meng alle ingrediënten, behalve de sla, in een kom door elkaar en laat de salade afgedekt 30 minuten in de koelkast staan.
Serveer op slabladeren.

Tonijnsalade III

1 blikje tonijn in olie á 185 gr
1 sjalot
1 eetlepel fijngehakte peterselie
3 gevulde olijven (met piment)
8 kleine blaadjes kropsla (uit het hart van de krop)
1 eetlepel olijfolie
peper, zout

Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes.
Pel en snipper de sjalot.
Snijd de olijven in plakjes.
Was de sla en dep de blaadjes droog.
Schep de tonijn, de sjalot en de peterselie door elkaar en verdeel het mengsel over de slablaadjes.
Bedruppel de slabakjes met wat olijfolie en bestrooi ze met peper en zout.
Garneer met een paar plakjes olijf.

Tonijnsalade met nashi (Japanse peer)

1/4-1/2 theelepel zout
1/2 eetlepel geraspte gemberwortel
1 geperst teentje knoflook
1/2 fijngesneden groene chilipeper, zaadjes verwijderd
300 gr verse tonijn in lange dunne reepjes van ± 4 mm dik

1 fijngesneden rode ui
4 lente-uitjes in dunne ringen
3 grote tomaten in partjes
2 eetlepels geroosterd sesamzaad
1 eetlepel lichte Japanse sojasaus
1 theelepel rijstazijn
1/4 theelepel suiker
200 gr rucola of waterkers
1 grote geschilde Japanse peer (nashi) of niet te rijpe handpeer in partjes
1-2 theelepels sesamolie

Vermeng het zout, de gember, knoflook en chilipeper en wrijf het mengsel in de tonijnreepjes.
Roer de rode ui, 3 lente-uitjes, 2 tomaten, 1 eetlepel sesamzaad, de sojasaus, de rijstazijn en de suiker door het tonijnmengsel en laat het mengsel afgedekt ± 20 minuten intrekken.
Verdeel de rucola over de borden.
Meng het tonijnmengsel luchtig met de sesamolie en de schijfjes peer en leg het tonijnmengsel op de rucola.
Garneer de salade met 1 lente-uitje en 1 tomaat en strooi er 1 eetlepel sesamzaad over.

Variatie: In plaats van de tonijn rauw in de salade te verwerken, kunt u de vis ook ± 2 minuten in 1-2 eetlepels olie roerbakken.

Tonijnsalade met gedroogde tomaatjes

(2 personen)

1/2 kleine krop lollo biondo (groene kruisla)
1 kleine ui
3 gedroogde tomaten op olie
1 blikje tonijn naturel (nettogewicht ± 200 gr)
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels olijfolie
zout, versgemalen zwarte peper
6 zwarte olijven

Was de lollo biondo, sla de bladeren droog, snijd ze in reepjes en verdeel de sla over 2 borden.
Snijd de ui in ringen en de gedroogde tomaten in reepjes.
Giet de tonijn af, verdeel het visvlees in stukken en leg die op de sla.
Klop een sausje van het citroensap, de olie, zout en peper en sprenkel dit over de tonijn.
Verdeel de uiringen, de gedroogde tomaat en de olijven erover.
Lekker met Italiaanse bollen.

Condion (salade met tonijn)

1 kropsla
4 tomaten
1 komkommer
1 ui
2 eieren
3 middelgrote groene paprika's
1 blikje tonijn
olijfolie
azijn
peper, zout
4 teentjes knoflook uit de knijper

Leg de uitgezochte en gewassen slabladeren op een platte schaal en verdeel hierop in plakjes gesneden tomaat, komkommer en ei, evenals in ringen gesneden ui en paprika.
Leg de uit elkaar geplukte tonijn bovenop in het midden en giet over het geheel de met azijn, peper, zout en knoflook vermengde olijfolie.
Serveer er kaviaar en stokbrood bij.

Zomerse tonijnsalade

200 gr tonijn op water (blik)
4 stengels bleekselderij

4 halve perziken
2 eetlepels slasaus
10 gr bladselderij
worcestershiresaus
2 eieren
2 tomaten

Laat de tonijn uitlekken.

Snijd de bleekselderij in stukjes en blancheer deze.

Snijd de perziken in stukjes.

Vermeng de tonijn, bleekselderij, perzik en bladselderij met de slasaus en breng de salade op smaak met Worcestershiresaus.

Kook de eieren hard en snijd ze in blokjes.

Snijd de tomaten in partjes.

Garneer de salade met de tomaat en het ei.

Warme tonijnsalade

± 675 gr in steaks gesneden verse tonijn
6 eetlepels olijfolie
4 fijn gesneden sjalotjes
2 uitgeperste teentjes knoflook
6 eetlepels droge witte wijn
1 eetlepel gehakte dragon
1 theelepel grove mosterd
zout, peper
± 450 gr gekookte aardappelen in blokjes
8 ansjovisfilets
12 ontpitte olijven
verse dragon om te garneren

Snijd de tonijn in blokjes van ± 2 1/2 cm.

Verhit 2 eetlepels olie en bak de tonijn daarin 3-4 minuten.

Bak in een andere pan de sjalotjes in 2 eetlepels olie goudbruin, voeg de knoflook toe en bak die ± 1 minuut mee.

Voeg de wijn toe en laat tot 1/4 van het oorspronkelijke volume inkoken.

Voeg het restant van de olie, de dragon en de mosterd toe en breng op smaak met zout en peper.

Schep de tonijn, sjalotjes, aardappels, olijven en ansjovis door elkaar en meng de saus erdoor.

Schik de salade op een grote schaal en garneer met takjes dragon.

Dien de salade warm op en geef er vers brood bij.

Salade Niçoise met tonijn en ansjovisfilets

2 hardgekookte eieren
1 kropsla
4 tomaten
3 gekookte aardappelen
2 groene paprika's
8 ansjovisfilets (uit blik)
100 gr tonijn uit blik
8 zwarte olijven
zwarte peper, zout
wijnazijn
olijfolie

Leg de gewassen en uitgelekte slabladeren op een platte schaal en schik hierop de in plakjes gesneden aardappelen, tomaten en eieren, de in reepjes gesneden paprika's, de kleingesneden ansjovisfilets, de olijven en de uit elkaar geplukte tonijn.

Maal er peper over, voeg wat zout toe en bedruip de salade met azijn en olijfolie.

Serveer er stokbrood bij.

Tonijnsalade met tomaat

1 blikje tonijn au naturel
4 vleestomaten
1 courgette
zout
4 eetlepels magere yoghurt

4 eetlepels slasaus
peper
1 theelepel mosterd
1 teentje knoflook
dille

Laat de tonijn uitlekken en bewaar het vocht.
Verdeel de vis in stukken.
Snijd de tomaten in partjes en de courgette in niet te dunne plakken.
Bestrooi de tomaten en courgette met wat zout.
Meng de tomaten, courgette en tonijn door elkaar.
Maak een saus van het visvocht, de yoghurt, slasaus, peper, mosterd, fijngeperste knoflook en wat kleingehakt dillegroen.
Schep de saus door de salade en gaarneer met toefjes dille.

Tomaat-tonijnsalade

(2 personen)

1 stengel bleekselderij
1 sjalotje
4 kleine tomaatjes
1 blikje tonijn
3 eetlepels yoghurt
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel citroensap
zout, peper
1 eetlepel fijngehakte selderij
ijsbergsla

Snijd de bleekselderijstengel in smalle boogjes, het sjalotje in ringen en de tomaat in partjes.
Laat de tonijn in een vergiet uitlekken en verwijder de graatjes.
Vermeng de yoghurt met de mayonaise, het citroensap, een snufje zout, een snufje peper en de bladselderij.
Meng de bleekselderij, het sjalotje, de tomaat en de tonijn door deze saus en meng het geheel goed door elkaar.
Leg slabladeren (eventueel in stukken gescheurd) op 2 diepe borden en schep de salade erover.
U kunt de salade serveren met ansjovis of schijfjes ei.
Als u er gekookte (nieuwe) aardappelen bij geeft, heeft u een lichte maaltijd.

Tonijnsalade met avocado

Laat 1 blikje tonijn uitlekken.
Halveer 1 avocado, verwijder de pit, snijd het vruchtvlees in plakken en besprenkel die met citroensap.
Roer een sausje van 1 tomaat in blokjes, 4 eetlepels olie, 2 eetlepels rode wijnazijn, peper en zout.
Verdeel 250 gr frisésla over 4 bordjes, verdeel er de avocado en de tonijn over en sprenkel er het sausje over.

Wesley's tonijnsalade

(1 persoon)

4 hardgekookte eieren
1 blikje tonijn
mayonaise naar smaak
gehakt selderijblad naar smaak
gehakte ui naar smaak
zout naar smaak
(gehakte zwarte olijven)

Hak alle ingrediënten fijn en meng ze goed door elkaar.
Serveer deze salade tussen 2 sneetjes brood met een schijfje tomaat.

Lauwe salade van tonijn met basilicum

120 gr gemengde sla
4 tomaten

1 gesnipperde ui
boter
2 dl olijfolie
1-2 mespuntjes sambal oelek
zout, zwarte versgemalen peper
600 gr verse tonijnfilet
1/2 eetlepel verse basilicumsnippers
het sap van 1 citroen

Spoel de sla, laat hem uitlekken en houd hem apart.
Pel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd ze in dobbelsteentjes.
Stoof de uisnippers in een klontje boter wit, voeg de tomaatblokjes toe en roer alles ± 5 minuten goed door elkaar.
Roer 1 1/2 dl olijfolie door de tomatenfondue en kruid naar smaak met sambal oelek.
Pureer het geheel met de staafmixer fijn, kruid met zout en houd de moes warm.
Snijd de tonijnfilet in 4 gelijke plakken, spoel die onder koud stromend water en dep ze droog.
Kruid de plakken tonijn met zout en versgemalen peper.
Verwarm een klont boter en de rest van de olijfolie in een anti-aanbakpan en bak de vis aan beide kanten kort maar krokant.
Kruid de gemengde sla met peper en zout en schik die in het midden van 4 warme borden.
Warm zo nodig de tonijnplakjes nog even op en schik ze op de sla.
Roer de basilicumsnippers door de tomatensaus en controleer de kruiding.
Verdeel de moes rond de vis en op de salade en besprenkel de tonijn met het citroensap.

Harde broodjes met tonijnsalade

1 ei
4 harde broodjes
1 klein blikje tonijn van ± 100 gr
1 plak belegen kaas van ± 75 gr
1 tomaat
1/4 komkommer
1/4 gele paprika
1 lente-uitje
1/2 Spaanse peper
1 theelepels mosterd
4 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel rode wijnazijn
een snufje suiker
4 groene slabladeren
boter
peper, zout

Kook het ei hard, laat het onder de koude kraan schrikken, pel het en snijd het in 8 schijfjes.
Verwijder de kapjes van de broodjes en hol ze uit.
Laat de tonijn uitlekken.
Snijd de kaas in heel kleine blokjes.
Was de tomaat, halveer hem, verwijder het sap en de pitten en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Schil de komkommer, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Was het stukje paprika en snijd het klein.
Pel het uitje en snijd het in fijne ringen.
Was het pepertje, verwijder de zaadjes en snipper het heel fijn.
Roer voor de dressing de mosterd met de olie los, voeg er de wijnazijn aan toe en breng op smaak met de suiker, de helft van de fijngesnipperde Spaanse peper, peper en zout.
Vermeng de tonijn met de kaas, de uiringen en de tomaat-, komkommer- en paprikastukjes.
Roer er tenslotte de slasaus door en breng eventueel verder met nog wat fijngesnipperde Spaanse peper op smaak.
Was de slabladeren en laat ze uitlekken.
Besmeer de binnenkant van de broodjes met wat boter en leg er de slablaadjes op.
Vul de broodjes vervolgens met de tonijnsalade en versier ze met de eischijfjes.
Zet er tenslotte de kapjes schuin op.

Salade van tonijn en rijst

4-6 koppen gekookte rijst
2 blikjes tonijn in water van 200 gr
1 blikje erwten van 480 gr, afgegoten
60 gr gehakte pepertjes
1 gehakte ui
2 gehakte stelen selderij

2 grote gehakte augurken
1 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel tijm
mayonaise

Doe alle ingrediënten in een grote slakom.
Voeg mayonaise naar smaak toe.
Garneer met paprika en peterselie.

Vissalade

(2 personen)

1/2 gestoomde makreel
1/2 spekbokking
500 gr verse spinazie
mooie aardappelen
sinaasappelsap
citroensap
mosterd

Schil de aardappelen niet, maar borstel ze schoon.
Snijd ze in 1 cm dikke plakken en kook ze gaar.
Laat de schijfjes afkoelen.
Was de spinazie en kook die in een pan tot de kleur donkerder is geworden. Vooral niet te lang koken; 1-2 minuten is meer dan genoeg.
Spoel de spinazie direct onder koud stromend water af, om het koken te stoppen.
Haal de graten uit de vissen.
Trek de makreel in grove stukken uiteen en snijd de spekbokking in kleine stukjes.
Meng de vissen.
Drapeer de spinazie in een cirkel op het bord, zo, dat de rand vrij blijft.
Vul de cirkel met het vismengsel.
Druppel citroensap over de vis.
Leg om de spinazie de aardappelschijfjes.
Meng 1 eetlepel mosterd met 1 dl sinaasappelsap.
Giet deze saus voorzichtig met een lepel over de aardappelen en eventueel over de spinazie.

Franse vissalade

(2 personen)

6 sneetjes stokbrood
2 gehalveerde teentjes knoflook
± 2 eetlepels olijfolie
1 krop sla
2 hardgekookte eieren in partjes
1 blikje gerookte mosselen, uitgelekt
6 sardientjes (blik)
1 blikje tonijn op olie, uitgelekt
100 gr gekookte sperzieboontjes
2 tomaten in parten

Wrijf de sneetjes stokbrood in met knoflook en bak het brood in de olijfolie knapperig en bruin.
Laat het op keukenpapier uitlekken.
Schik de slabladeren in een kom en verdeel de rest van de ingrediënten daarover.
Geef er aioli bij.

Joegoslavische vissalade

350 gr kabeljauwfilet
zout
1 schoongemaakte in stukjes gesneden groene paprika
2 ontvelde en in plakjes gesneden tomaten
1/2 in reepjes gesneden krop sla

100 gr gare doperwtjes (eventueel uit blik)
10 grof geraspte radijsjes
2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
6 eetlepels citroensap
1 eetlepel mosterd
peper
3 in stukjes gesneden lente-uitjes
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Kook de kabeljauwfilet in een pan met wat kokend water en zout, laat de vis goed uitlekken en afkoelen en snijd de afgekoelde kabeljauw in kleine blokjes.
Vermeng de blokjes kabeljauw in een kom met de stukjes paprika, de plakjes tomaat, de reepjes sla, de doperwtjes en de geraspte radijsjes en schep alles voorzichtig dooreen.
Verdeel de salade over vier bordjes.
Roer van de olie met het citroensap, de mosterd en wat zout en peper in een kommetje een sausje, schenk dit over de salade en bestrooi het geheel met de stukjes lente-ui en de fijngehakte peterselie.

Salade van zeeduiwel met sinaasappeltjes

150 gr extra fijne groene boontjes
4 sneetjes witbrood
boter
3 sinaasappelen
± 125 gr gemengde sla
1 theelepel zachte mosterd
2 eetlepels notenolie
500 gr zeeduiwel
peper, zout

Maak de boontjes schoon, was ze, kook ze in lichtgezouten water beetgaar en spoel ze onder de koude kraan af.
Ontkorst de sneetjes brood, snijd ze in dobbelsteentjes en bak die in een klontje boter krokant.
Schil 1 sinaasappel tot op het vruchtvlees en snijd er 4 mooie schijfjes van.
Halveer de 2 overige sinaasappelen en pers ze uit.
Was de sla en zwier hem droog.
Roer de mosterd door de notenolie en giet dit mengsel over de salade.
Meng alles goed door elkaar en kruid met peper en zout.
Schik de salade op 4 borden en verdeel er de boontjes op.
Snijd de zeeduiwel in 12 mooie stukjes.
Smelt een klontje boter in een anti-aanbakpan en bak de stukjes zeeduiwel gaar.
Kruid met peper en zout en schik op elk bord 3 stukjes vis.
Blus de pan met het sinaasappelsap, laat dit even inkoken en roer er dan 25 gr boter door.
Breng de saus op smaak met peper en zout en lepel haar over de vis.
Bestrooi tenslotte met de croûtons en schik er een schijfje sinaasappel op.

Zalmsalade

1 blik rode zalm (400 gr)
1 kropje sla
2 hardgekookte eieren
1 middelgrote fijngehakte ui
2 eetlepels fijngehakte augurk
1 citroen
2 eetlepels fijngehakte peterselie
3 stengels bleekselderij
6 eetlepels zure room
6 eetlepels mayonaise
1 eetlepel Worcestershiresaus

Laat de zalm uitlekken; verwijder ongerechtigheden als graat en velletjes.
Snijd de eieren in partjes.
Was de sla en snijd de bleekselderij in stukjes van ± 1 cm.
Meng de zure room, mayonaise, het sap van de citroen, peper, peterselie, gehakte ui, augurk en de Worcestershiresaus.
Bedek een schaal met slablaadjes en leg hierop de stukken uitgelekte zalm, stukjes bleekselderij en de partjes ei.
Schep hierover de saus en garneer met partjes tomaat, zilveruitjes, schijfjes citroen en toefjes peterselie.

Zalmsaladetaart

2 eieren
1 blaadje witte gelatine
440 gr zalm (blik)
1/2 literblik maïskorrels
1/2 appel
1 kg huzarensalade
2 eetlepels kappertjes
1 eetlepel mayonaise
1 bekertje zure room
6 takjes peterselie
1 aubergine
2 tomaten
1 komkommer

Kook de eieren in 10 minuten hard, laat ze schrikken en pel ze.

Week de gelatine ongeveer 10 minuten in een kommetje met ruim koud water.

Giet de zalm af en verwijder de graatjes en velletjes.

Laat de maïs uitlekken.

Schil de appel en snijd hem in kleine stukjes.

Doe de huzarensalade in een kom, voeg de zalm, maïs (3 eetlepels achterhouden voor de garnering), appel, kappertjes en mayonaise erbij en roer alles met een houten lepel goed door elkaar.

Doe het zalmmengsel over in een springvorm en druk het met de bolle kant van een lepel goed aan.

Verhit in een steelpan 2 eetlepels water.

Knijp de gelatine goed uit en los het al roerend in het hete water op.

Laat het gelatinemengsel iets afkoelen en roer het daarna door de zure room.

Laat dit in ongeveer 5 minuten dik worden.

Knip intussen de peterselie boven een kopje fijn.

Zet de springvorm op een platte schaal en maak de salade met een mes los van de rand.

Verwijder de rand van de springvorm.

Bestrijk de bovenkant en de rand van de taart met het zure roommengsel.

Druk 3/4 van het peterseliemengsel tegen de rand en strooi de rest over de bovenkant.

Snijd de augurk tot een waaier.

Was de komkommer en de tomaten en snijd de tomaten in 6 partjes.

Snijd de komkommer met een groentespiraalsnijder tot een spiraal (of snijd hem in plakjes en halveer de plakjes).

Rek de komkommerspiraal voorzichtig uit en leg hem rond de taart (of leg de halve plakjes eromheen).

Verdeel de eieren in 6 partjes.

Garneer de bovenkant van de taart met de partjes tomaat, ei, maïs en augurk.

Gemengde salade met zalmsteak

100 gr sperziebonen
zout
150 gr witlof
2 bosuitjes
1 appel (Golden Delicious)
75 gr veldsla
3 eetlepels (olijf)olie
2 theelepels balsamicoazijn
1/2 theelepel sojasaus
1 eetlepel citroensap
1 theelepel suiker
2 zalmsteaks (á ± 70 gr)
peper
6 eetlepels sinaasappelsap
1 theelepel (acacia)honing
1 snufje cayennepeper
1 1/2 eetlepel boter

Was de sperziebonen en snijd ze in stukjes van ± 1 cm.

Breng in een (steel)pan water met weinig zout aan de kook en kook de sperziebonen in ± 4 minuten beetgaar.

Giet ze in een vergiet af, spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.

Was het witlof, verwijder de buitenste bladeren en het hart en snijd het in dunne reepjes.

Halveer de bosuitjes in de lengte, halveer ze nogmaals en snijd de repen in stukjes van ± 2 cm.

Schil de appel, halveer hem en verwijder het klokhuis.

Snijd de appelhelften in dunne plakken en vervolgens in dunne reepjes.

Verwijder de worteltjes van de veldsla.

Klop in een kom 2 eetlepels olie, de azijn, de sojasaus, het citroensap en de suiker tot een saus en breng die op smaak met zout en peper.

Schep de sperziebonen, het witlof, de appel en de bosuitjes door de dressing.
Breng in een (steel)pan het sinaasappelsap, de honing en de cayennepeper aan de kook, laat de saus tot \pm 2 eetlepels inkoken en roer er de boter en de rest van de olie door.
Verdeel de veldsla over 4 borden en schep de groenten in het midden op de borden.
Snijd de zalm in 4 stukken, halveer die en verdeel ze over de salade.
Verwarm de saus opnieuw en schep haar over de zalm.

Witlofsalade met zalmtartaar

(6 personen)

2 stronkjes witlof
225 gr gerookte zalm
1 eetlepel + 1 theelepel geraspte mierikswortel (potje)
1 1/2 dl double cream of crème fraîche
4 theelepels citroensap
2 1/2 eetlepel fijngesneden bieslook
zout, peper

Verwijder van de witlof de harde kern.
Hak 1 stronkje witlof en de zalm grof.
Vermeng dit met 1 eetlepel mierikswortel, 3 eetlepels room, het citroensap en de bieslook.
Klop de rest van de room stijf en roer er 1 theelepel mierikswortel door.
Serveer de tartaar met een schepje room en de rest van de witlof.

Rettichsalade met zalm

(2 personen)

1/4 krop frisée
1 kleine rettich
1 eetlepel witte wijnazijn
1/2 theelepel Zaanse mosterd
3 eetlepels olie
zout, peper
1 eetlepel fijngeknijpte verse dille
1 eetlepel roze peperbessen (potje)
50 gr gerookte zalm

Was de frisée, sla de bladeren droog, scheur ze in stukken en verdeel ze over 2 borden.
Schil de rettich, schaaf hem met een dunschiller of kaasschaaf in de lengte in dunne repen en rangschik die op de frisée.
Klop een sausje van de azijn, de mosterd, de olie, zout, peper, de dille en de roze peper en sprenkel dit over de salade.
Snijd de zalm in dunne reepjes en verdeel die over de salade.
Lekker met vers geroosterd witbrood en gezouten boter of kruidenboter.

Salade van gerookte zalm en avocado

1/2 komkommer
1/2 krop ijsbergsla
4 kerstomaatjes
100 gr gerookte zalm
1 citroen
1 avocado
4 takjes peterselie
6 sprietjes bieslook
1 limoen (of citroen)
2 theelepels scherpe mosterd
2 theelepels gembersiroop
2 eetlepels olie
versgemalen peper, zout

Was de komkommer en snijd er met een scherp mes 24 flinterdunne plakjes af.
Leg de plakjes in een zeef, bestrooi ze met zout en laat ze \pm 15 minuten staan.
Spoel de komkommerplakjes af en dep ze met keukenpapier droog.

Snijd de ijsbergsla in flinterdunne reepjes en halveer de kerstomaatjes.
Leg de plakken zalm op elkaar en snijd ze in vierkantjes van 1 1/2 cm.
Pers de citroen uit.
Halveer en schil de avocado, snijd het vruchtvlees in kleine stukjes, doe die in een kommetje en schenk het citroensap erover.
Knip in een kopje 3 takjes peterselie en de bieslook fijn.
Zet de komkommer, ijsbergsla, tomaatjes, zalm en avocado tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Snijd van de limoen 4 dunne plakjes af en pers de rest uit.
Doe 1 eetlepel limoensap, de mosterd, de gembersiroop, olie, de zout en peper in een klein potje met schroefdeksel, schroef het deksel erop en schud het potje tot een gebonden sausje ontstaat.
Laat de avocadostukjes in een zeef goed uitlekken.
Scheep de zalm, de avocado, het peterselie-bieslookmengsel en het sausje in een kom voorzichtig door elkaar.
Verdeel de ijsbergsla over 4 bordjes, schep in het midden een bergje van het zalm-avocadomengsel en rangschik er de komkommerplakjes en de kerstomaatjes omheen.
Snijd de limoenplakjes tot op het midden in, vouw ze open en leg ze als een krul bij het zalm-avocadomengsel.
Garneer met een toefje peterselie.

Garnalen-avocadosalade

150 gr Noorse garnalen
1/4 ui
2 eetlepels olie
2 eetlepels (witte wijn)azijn
1/2 eetlepel dille
tabasco
1 niet te rijpe avocado
4 slabladeren

Spoel de garnalen in een zeef onder koud stromend water af.
Pel de ui en rasp hem boven een kommetje.
Voeg de olie, de azijn, een snufje zout, de dille en 4 druppels tabasco toe en roer dit tot een sausje.
Schil en halveer de avocado, verwijder de Pit en snijd de avocadohelften in dunne plakjes.
Doe de avocado en de garnalen in een kom, schenk er het sausje over en schep alles voorzichtig door elkaar.
Zet de kom ± 30 minuten in de koelkast.
Was de sla en sla hem uit.
Leg in 4 schaalpjes een slablad en verdeel er de garnalen-avocadosalade over.

Avocadosalade met grijze garnalen

1 citroen
1 eetlepel balsamicoazijn
zout, versgemalen zwarte peper
1 mespuntje chilipoeder
1 theelepel dille (vers of diepvries)
3 eetlepels koudgeperste olijfolie
125 gr gepelde grijze garnalen
125 gr Mozzarella
2 rijpe avocado's

Was de citroen met heet water, rasp wat van de schil af en pers het sap uit.
Maak een marinade van 1 eetlepel citroensap, de citroenrasp, de azijn, zout, peper, dille en chilipoeder en klop er tenslotte de olie door.
Leg de garnalen in de marinade.
Snijd de Mozzarella in dobbelsteentjes en vermeng deze met de garnalen.
Snijd de avocado's doormidden en draai de helften van elkaar los.
Schil deze en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.
Besprenkel ze met citroensap om verkleuren te voorkomen en verdeel ze over de borden.
Schik er de garnalen en Mozzarella bij en maal er peper over.

Salade van gerookte vis

1 zakje gemengde sla
1 rode ui
4 plakjes gerookte zalm
1 dubbele gerookte forelfilet
160 gr gerookte paling
4 dubbele sprotfilets

1 granaatappel
1/2 citroen
1 eetlepel suiker
1 avocado
4 eetlepels sherry-azijn
4 eetlepels notenolie
4 eetlepels sojaolie
1 theelepel mierikswortel (kant-en-klaar)
peper, zout
plakjes rammenas en tuinkers om te garneren

Was de sla, zwier de bladeren droog en verdeel ze over 4 borden.
Trek met een speciaal mesje of een dunschiller strengetjes uit de citroenschil en pocheer deze even in 1 dl water waarin de suiker is opgelost.
Pers het sap uit de halve citroen.
Schil de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
Bedruppel die meteen met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Schik telkens 1 plakje gerookte zalm, 1 sprotfilet, 40 gr gerookte paling en 1/2 forelfilet op elk bord.
Verdeel de plakjes avocado en de uiringen over de borden en bestrooi elke portie met granaatappelpitjes, die u uit de opengesneden vrucht lepelt.
Maak een vinaigrette van de azijn, olie, mierikswortel, peper en zout en schenk deze over de salade.
Garneer met strengetjes citroenschil, een paar plakjes rammenas en tuinkers.

Zuurkoolsalade op zeemansmanier

250 gr zuurkool
125 gr appelen
125 gr zure augurken
2 uien
2 hardgekookte eieren
4 haringen
1/8 liter water
1 ei
zout, peper
mosterd
suiker
1/8 liter olijfolie
azijn of citroensap

Schep de in kleine blokjes gesneden appelen en augurken, de in plakjes gesneden eieren en de gesnipperde uien samen met de kleingemaakte haringen door de uit elkaar geplukte zuurkool (dit gaat het beste met twee vorken).
Roer ei, mosterd, zout, peper en suiker tot een zalfje en voeg scheutje voor scheutje de olijfolie toe.
Brenge de saus op smaak met wat azijn of citroensap, giet deze uit over de salade en laat alles goed intrekken.

Vissalade op ijs

(4-6 personen)

4 nieuwe haringen
2 appelen
2 uien
1 klein potje ingelegde rode paprikareepjes
1 dl zure room
1 dl yoghurt
het sap van 1/2 citroen
1/2 theelepel zout
een snufje peper
een paar blaadjes sla
een plukje peterselie
een paar uiringen
in stukjes geslagen ijsblokjes

Leg de haringen een uur in koud water.
Laat de visfilets vervolgens uitlekken en snijd ze daarna in reepjes.
Schil de appels, verwijder het klokhuis en snipper het vruchtvlees.

Maak de uien schoon en schaf ze op een rauwkost-rasp.
Vermeng de reepjes haring, appelsnippers, geschaafde uien en reepjes paprika met elkaar.
Maak een mengsel van zure room, yoghurt, citroensap, peper en zout en breng dit sausje op smaak.
Als de paprikareepjes erg scherp smaken, komt de peper in het sausje te vervallen.
Schep de saus door de salademengsel en zet het geheel 20 minuten in de koelkast.
Spreid de slabladeren in een glazen schaal uit en leg hierop de koele salade.
Garneer met toefjes peterselie en uiringen.
Dien de schaal met vissalade op in een tweede iets wijdere schaal, met daarin een laag tot gruis geslagen ijsblokjes.

Salpicòn de pescado (salade van gemarineerde vis)

(Spanje)

Voor de salpicònsaus:
2 dl olijfolie
0,2 dl citroensap
1/2 dl witte wijnazijn
4 kleine augurkjes
2 eetlepels kappertjes
25 gr pimientos (ontvelde en gehakte paprika)
peterselie of dille
zout, versgemalen peper

Suggestie voor vissoorten:
100 gr gepelde garnalen
100 gr gekookte mosselen
100 gr gepelde langoustinestaarten
300 gr gepocheerde vis (*), bijvoorbeeld zeeduivel, heek, tong, wijting

Hak de augurkjes, de paprika en de groene kruiden.
Doe het citroensap en de wijnazijn in een grote kom en roer er met een garde langzaam de olijfolie door.
Voeg de overige ingrediënten toe en breng op smaak met zout en peper.
Voeg dan de vis toe die u heeft gekozen en laat het geheel voor het serveren enkele uren tot 1 dag marinieren.

(*) De vis kunt u pocheren in visbouillon of in een mengsel van water en witte wijn met wat zout, een uitje, een worteltje en wat groene kruiden als dille, tijm, peterselie en selderij.

Witlofsalade met appeltjes en gemarineerde forel

2 forellen á ± 250 gr (of 1 zalmforel van ± 450 gr)
1 eetlepel grof zout
enkele takjes dille
2 1/2 dl droge witte wijn
1 ei
50 gr veldsla
2 struikjes witlof
1 dl azijn
1 appel (Jonagold)
1 eetlepel mayonaise
zout

De dag vooraf:
Vraag uw vishandelaar om de forel te fileren, maar neem het vel wel mee naar huis.
Verwijder de fijne zijgraatjes met een pincet.
Leg de filets met de binnenkant naar boven in een schaal en bestrooi ze met grof zout.
Snijd de dille in stukjes en verdeel die over het zout op de vis.
Vorm de filets opnieuw tot een vis en leg er het vel op.
Overgiet de vis met de witte wijn en zet er een gewicht op, zodat de forel goed wordt samengeperst.
Laat de forel ± 12 uur in de koelkast marinieren.

De dag zelf:
Kook het ei in lichtgezouten water hard, laat het onder de koude kraan schrikken, pel het en prak het met een vork grof.
Maak de veldsla schoon, was hem en laat uitlekken.
Maak het witlof schoon, was het, snijd het in brede repen en laat deze ± 10 minuten in 5 dl water staan waaraan de azijn is toegevoegd.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine stukjes.
Laat het witlof uitlekken en vermeng de reepjes met het ei, de appel, de veldsla en de mayonaise.
Verdeel dit mengsel over 4 borden.
Verwijder het vel van de forelfilets, spoel ze af en dep ze met keukenpapier droog.
Snijd ze in dunne reepjes en verdeel die over de borden.
Serveer met toast of met een stukje stobbrood.

Gerookte forel met appelsalade

4 forelfilets
1 appel met rode schil (Summerred of Red Delicious)
1 appel met groene schil
2 zoetzure augurken
2 bosuitjes
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels zure room
1 zakje gemengde sla

Halveer de goed gewassen appels in de lengte en verwijder het klokhuis.
Dek van beide soorten een helft meteen strak met gladfolie af om verkleuren te voorkomen.
Snijd de resterende appelhelften met de schil in kleine blokjes.
Snijd ook één van de augurken in blokjes
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Doe de appelblokjes met de blokjes augurk, de bosui, 1 eetlepel augurkenvocht, de mayonaise en de zure room in een kom en schep ze door elkaar.
Breng de salade op smaak met wat zout en peper.
Verdeel wat gemengde sla over de borden.
Leg op ieder bord een gerookte forelfilet en schep er de salade naast.
Garneer met plakjes rode en groene appel van de achtergehouden appelhelften en met plakjes augurk.
Geef er toast en boter bij.

Salade van forel met sjalottenvinaigrette

8-9 sjalotten
10 eetlepels versgeperst sinaasappelsap
2 eetlepels frambozenazijn
1 eetlepel roze peper (in eigen vocht)
1 afgestreken eetlepel suiker
zout
10 bladeren frisée-sla
2 grote of 4 kleine forelfilets

Pel de sjalotten, maar verwijder niet te veel van de worteluiteinden, zodat de 'partjes' bij het koken heel blijven.
Halveer de sjalotten.
Doe het sinaasappelsap, de frambozenazijn, de roze peper, de suiker en 2 mespuntjes zout in een klein pannetje en laat dit even opkoken.
Voeg de sjalotten toe, sluit de pan en laat ze op laag vuur ± 20 minuten garen (ze mogen niet uit elkaar vallen).
Laat ze wat afkoelen, haal ze met een schuimspaan uit het kooknat en zet ze apart.
Was de sla, zwier droog, trek de bladeren in kleine stukken en verdeel deze over 4 borden.
Snijd de forelfilets dwars in stukken en schik deze op de sla.
Leg er de sjalotten bij en giet er de (eventueel nog met wat zout op smaak gebrachte) vinaigrette over.
Garneer met de peperbolletjes.

Salade van gebakken kabeljauwwangen en gekookt spek

150 gr gemengde sla
2 eetlepels olijfolie
2 dikke plakken gerookt spek van ± 1 cm
1-2 kabeljauwwangen
boter
3 eetlepels sherry-azijn
2 eetlepels gesnipperde lente-uitjes of bieslook
peper, zout

Was de sla en laat uitlekken.

Kruid met peper en zout, meng er de olijfolie door en verdeel de sla over de 4 borden.

Haal het zwoerd van het spek en snijd het in dunne reepjes.

Smelt in een pan een klontje boter en bak daarin de kabeljauwwangen en het spek gaar.

Blus af met de sherry-azijn.

Schik de kabeljauwwangen en het spek op de salade, overgiet met de warme vinaigrette en bestrooi met wat fijngesnipperde lente-uitjes of bieslook.

Tip: De kabeljauwwangen kunt u vervangen door lottewangen (duurder) of roggewangen (goedkoper).

Warme gerookte schelvisalade

(6 personen)

6 eetlepels olijfolie

3 eetlepels citroensap

1 fijngesneden teentje knoflook

2 eetlepels fijngesneden dille

zout, peper

350 gr gerookte schelvis- of forelfilet

blaadjes frisésésla

1 citroen in parten

Roer de olie, het citroensap, de knoflook, dille, zout en peper door elkaar.

Snijd de vis in dunne plakjes, schenk er de helft van de marinade over en laat die afgedekt 3-4 uur intrekken.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Grilleer de vis 3-4 minuten, bedruip hem steeds met marinade.

Serveer met de frisésésla en citroen.

Schenk de achtergehouden helft van de marinade erover.

Salade met rauwe gemarineerde schelvis

300 gr diepvries schelvis zonder graat

7 citroenen

1 rode Spaanse peper

1/2 groene paprika

1 kleine ui

5 eetlepels olie

zout, peper

1 zakje gemengde salade

Laat de schelvis 1 dag van tevoren in ± 2 uur ontdooien tot hij snijdbaar, maar niet helemaal ontdooid is.

Snijd de vis met een scherp kartelmes in plakjes van ± 3 mm, halveer de plakjes en doe ze in een kom.

Pers 6 citroenen uit, zeef het sap en schenk het over de vis.

Was en halveer het Spaanse pepertje, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in smalle reepjes.

Was de paprika, verwijder de zaadjes en snijd het vrucht vlees in kleine blokjes.

Pel en snipper de ui.

Schep het Spaans pepertje, de paprika, de ui, de olie, zout en peper voorzichtig door de vis en het citroensap, dek de kom af en laat het mengsel in de koelkast minstens 12 uur marineren; schep af en toe voorzichtig om.

Neem het vismengsel ± 15 minuten voor het gebruik uit de koelkast.

Verdeel de sla over 4 borden.

Schep de vis met een schuimspaan uit het citroensap, laat hem goed uitlekken en verdeel hem over de sla.

Besprenkel elk bord met 2 eetlepels citroensap.

Snijd van de overgebleven citroen 4 dunne plakjes en halveer die.

Garmeer de salade met de paprika en de Spaanse peper uit de marinade en met de plakjes citroen.

Thais gekruide makreelsalade

4 Spaanse makrelen

75 ml plantaardige olie

4 sjalotten

25 ml verse gember aan een stuk

4 verse rode pepers

4 kleine groene pepers

75 gr geroosterde pinda's

1/2 kleine groene mango
50 ml vers limesap
1 theelepel gemalen limeschil
zout naar smaak
slabladeren
korianderbladeren

Maak de vissen schoon en stoom ze tot ze een beetje gaar zijn. Verwarm de plantaardige olie in een bakpan en bak de vissen 4 tot 5 minuten, terwijl ze een keer worden omgedraaid.
Verwijder voorzichtig het vel en alle graten en breek de vis in kleine stukjes, doe die in een mengkom. snijd de sjalotten en de gember in kleine plakjes en hak de peper. Kneus de pinda's een beetje met de achterkant van een lepel en snijd de groene mango in fijne reepjes. Doe al deze ingrediënten bij de vis samen met het limesap, de limeschil en zout naar smaak. Meng alle ingrediënten met slalepels goed door elkaar.
Leg de slabladeren op een slaschaal, schep de gekruide vis er op en garneer de schaal met de korianderbladeren.

Stokbrood en salade

Met vegetarische nuggets en tomaat

2 bruine (boeren) baguettes of stokbroden
Italiaans gekruide tomatensaus (sugo)
1 pakje vegetarische Golden nuggets (diepvries)
3-4 vleestomaten
oregano
1 zakje pizzakaas
1 zakje gemengde slasoorten met worteljuliënne
1/2 rode paprika
1/2 literblik rode nierbonen
1 bakje Thousand-islands dressing

Verwarm de ovengrill voor.
Verdeel de nuggets op de bakplaat en rooster deze goudbruin; keer ze af en toe.
Snijd de stokbroden schuin in 2 stukken, snijd ze open en bestrijk ze met Italiaanse gekruide tomatensaus.
Snijd de vleestomaten in plakken en leg ze dakpansgewijs met de nuggets op de broodbodems.
Bestrooi ze ruim met oregano en pizzakaas.
Bestrooi ook de stokbroodkappen dun met pizzakaas.
Leg alle broodstukken op het ovenrooster, schuif dat 10 cm onder de grill, laat de kaas smelten en goudbruin worden.
Serveer het brood op een plank.
Met een salade van de gemengde sla, de in repen gesneden paprika, de uitgelekte en gespoelde rode nierbonen, de dressing en de rest van de pizzakaas.

Met brie en avocado

Besmeer de stokbroden met kruidenboter.
Leg hierop dakpansgewijs partjes avocado en dunne partjes peer.
Schik hierover dikke plakjes brie of een in partjes gesneden naturelkaasje van Bressot.
Bestrooi met peper uit de molen en verse majoraan.
Laat de kaas onder de grill smelten.
Bestrijk ook de kap met kruidenboter en rooster het brood.
Met een salade van andijvie, sinaasappel, worteljuliënne, bosuissnippertjes en magere slasaus.

Met ham en perzik

Bestrijk de stokbroden dun met achtereenvolgens mosterd, zachte boter en honing.
Leg hierop dikke (handgesneden) plakjes (been)ham, reepjes rode paprika en partjes perzik (vers of uit blik).
Leg daarover reepjes belegen kaas en laat die onder de grill smelten.
Bestrijk ook de broodkap met mosterd, boter en honing en leg ze onder de grill.
Met een salade van gesneden witlof, een handje rozijnen, partjes mandarijn (vers of uit blik), plakjes banaan en een dressing van 1/2 eetlepel kerrie-banaansaus (Heinz) en yoghurt.

Gemengde Japanse salade

1 pakje Crabfantasy (diepvries, 200 gr)
1 kleine komkommer

zout
1 winterwortel (± 250 gr)
1 bosje radijs
1 eetlepel sesamzaad
1 teentje knoflook
2 eetlepels halfvette mayonaise
1 eetlepel Japanse sojasaus (Kikkoman)
4 eetlepels azijn
75 gr waterkers

Laat de crabfantasy ontdooien.

Rasp de komkommer in ragfijne reepjes en doe die in een vergiet, bestrooi ze met zout en laat ze ± 30 minuten uitlekken.

Snijd of rasp de wortel en radijsjes in ragdunne reepjes.

Trek met 2 vorken de Crabfantasy uit elkaar.

Rooster in een droge koekepan de sesamzaadjes en stamp ze in een vijzel fijn.

Pers de knoflook erboven uit.

Roer de mayonaise, sojasaus en azijn erdoor.

Breng op smaak met zout.

Rangschik op een platte schaal de waterkers, wortel, komkommer, radijs en Crabfantasy.

Schenk er vlak voor het opdienen het sausje over.

Thaise gemengde salade

1 grote krop ijsbergsla
2 middelgrote tomaten
1 kleine rode ui
1 middelgrote wortel
1 komkommer
1 blok tahoe
1 ei
250 gr taugé
1 klein zakje chips of fritesticks

Snijd de tomaten in vieren de ui in dunne ringen en de wortel in dunne plakjes.

Schil de komkommer en snijd ook die in dunne plakjes.

Kook het ei hard en hak het in kleine stukjes.

Snijd de tahoe in blokjes van 1/2 cm.

Doe de sla, tomaten, ui, wortel en komkommer in een slakom en hussel het een beetje door elkaar.

Doe er de tahoe, het ei en de taugé bij, giet er de pinda-kokosmelk-dressing over en garneer de salade met chips of fritesticks.

* Taugé bederft snel. Liefst kopen op de dag van gebruik.

Pinda-kokosmelk sla-dressing

4 dl ongezoete kokosmelk
1 eetlepel rode curry-pasta
5 dl ongezoeten pindakaas met stukjes pinda
1/8 liter witte azijn
2 eetlepels suiker
1 1/2 eetlepel vissaus

Roer de rode curry-pasta door de kokosmelk in een steelpan boven middelhoog vuur, net zolang tot het mengsel gelig wordt en een dun laagje olie boven komt drijven.

Doe de rest van de ingrediënten erbij en verwarm de saus al roerend 7 tot 10 minuten boven laag vuur, of tot alle ingrediënten goed met elkaar vermengd zijn.

Laat de dressing een uur afkoelen op kamertemperatuur alvorens hem te gebruiken.

De dressing blijft in de koelkast een maand goed, maar heeft wel de neiging om in te dikken.

Om hem te verdunnen moet u een halve of een hele theelepel witte azijn of pinda-olie toevoegen en flink roeren.

* Gebruik het liefst vette pindakaas, of voeg een flinke scheut pinda-olie toe, anders wordt de dressing te dik.

Thaise salade van gemengde groenten en vlees

1 kleine krop sla
1/2 komkommer
1 tomaat
1 kleine groene papaya
2 lente-uitjes
75 gr gekookte varkenslever
75 gr gekookte varkenslappen
125 gr gekookte garnalen
1 in vieren gesneden hardgekookt ei

Voor de saus:

25 gr geroosterde pinda's
2 verse rode pepers
3/4 dl limesap
1/2 dl vissaus
1 theelepel suiker

Maak de slabladeren schoon en bedek er een grote slaschaal mee.

Snijd de komkommer, de tomaten en de papaya in plakjes, kneus de lente-uitjes een beetje en doe alles in een mengkom.

Pel de garnalen.

Snijd de varkenslever en het varkensvlees in plakjes en doe die samen met de garnalen in de mengkom.

Giet er de saus over, meng alles goed door elkaar, leg het mengsel daarna op de slaschaal en garneer met de in vieren gesneden eieren.

Voor de saus:

Kneus de pinda's en hak de pepers en vermeng dit mengsel met het limesap, de vissaus en de suiker.
Blijf roeren tot alle suiker is opgelost.

Thaise kipsalade

2 kipfilets
1 rood pepertje
een stukje gemberwortel van ± 1 cm
1 teentje knoflook
1 eetlepel pindakaas
2 eetlepels verse koriander
1 theelepel suiker
1 theelepel zout
1 eetlepel wijnazijn
4 eetlepels olijfolie
3 eetlepels vissaus (Nam Pla)
1/2 krop ijsbergsla
1 rode ui
100 gr taugé
50 gr geraspte wortel
± 6 zoetzure augurken
2 eetlepels mangoschijfjes (blikje)

Snijd de kipfilets in plakjes.

Verwijder de zaadjes van het pepertje, hak de gember en de knoflook fijn en roer ze om met de pindakaas, de koriander, de suiker, het zout, de azijn, 2 eetlepels van de olie en de vissaus.

Schep dit om met de kip en laat het afgedekt minstens 3 uur marineren.

Verhit de rest van de olie en roerbak de kip hierin ± 5 minuten.

Snijd de ijsbergsla in repen en de ui in ringen.

Verdeel de sla over een groot bord of een platte schaal, schep de kip in het midden en leg de uiringen, de taugé, de geraspte wortel, de augurken en de mangoschijfjes eromheen.

Meng de salade pas aan tafel.

Lekker met naan (ongerezen Indiaas brood) of pitabroodjes.

Bonte Kroatische salade

1 in kleine blokjes gesneden aubergine
1 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden rode paprika
1 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden groene paprika
2 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden stengels bleekselderij
2 ontvelde en in kleine stukjes gesneden tomaten
3 eetlepels olijfolie

2 eetlepels azijn
zout, peper

Kook de blokjes aubergine ± 2 minuten in een pan kokend water en laat ze goed uitlekken.
Doe de uitgelekte blokjes aubergine met de stukjes rode en groene paprika, de stukjes bleekselderij en de stukjes tomaat in een slabak.
Roer van de olijfolie met de azijn en wat zout en peper in een kommetje een sausje, schenk dit over de salade en schep alles goed dooreen.
Laat de salade ± 30 minuten op een koele plaats staan voor hij wordt geserveerd.

Gemengde Servische salade

250 gr schoongemaakte en in ringen gesneden groene paprika's
125 gr in plakjes gesneden groene tomaten
250 gr ontvelde en in plakjes gesneden tomaten
1 in plakjes gesneden kleine komkommer
2 schoongemaakte en in ringen gesneden uien
250 gr in smalle reepjes gesneden savooiekool
7 1/2 dl water
2 eetlepels azijn
2 theelepels suiker
10 zwarte peperkorrels
1 laurierblad
2 eetlepels fijngehakte dille
1 eetlepel fijngehakte dragon
zout, peper
olijfolie

Doe de ringen paprika, de plakjes groene en rode tomaat, de plakjes komkommer, de ringen ui en de reepjes kool in een grote aardewerken schaal en schep de groenten goed dooreen.
Breng het water met de azijn, de suiker, de peperkorrels, het laurierblad, de fijngehakte dille en dragon en wat zout en peper in een pan aan de kook en laat het mengsel ± 5 minuten flink doorkoken.
Schenk het kokende mengsel over de groenten in de schaal en dek de schaal onmiddellijk af met aluminiumfolie.
Laat de salade tenminste 3 dagen op een koele plaats staan, zodat alle smaken zich goed kunnen vermengen.
Schenk wat olijfolie over de salade, nadat hij over bordjes is verdeeld.

Groene salade met kruiden

1/2 komkommer
4 stengels bleekselderij
1 bosje waterkers
2 volle eetlepels zwarte olijven
een paar takjes verse basilicum, peterselie, dragon en munt
het gezeefde sap van 1/2 citroen
zout, versgemalen zwarte peper
1 theelepel mosterd
6 eetlepels olijfolie
1 eetlepel maanzaad

Schil de komkommer, schraap het zaad eruit en snijd het vruchtvlees in kwart boogjes.
Snijd de bleekselderij in boogjes.
Zoek de waterkers uit en snijd er een flink stuk steel af.
Schep dit alles met de olijven om.
Snijd alle kruiden grof en voeg ze toe.
Roer het citroensap met zout, peper en de mosterd uit en klop de olie er straalsgewijs bij, zodat een lobbige sausje ontstaat.
Schep de saus met de salade om en bestrooi de salade met het maanzaad.
Lekker met een vegetarische cordon bleu en rijst.

Gemengde groene salade

(2 personen)

1 ei
1/2 krop lollo biondo (groene kruisla)
50 gr veldsla
1/4 komkommer

4 kerstomaatjes
1 eetlepel zoetzure zilveruitjes
1 eetlepel appelazijn
3 eetlepels olie
2 theelepels verse dragon of 1 theelepel gedroogde dragon
zout, peper
1/2 bakje tuinkers

Kook het ei in ± 10 minuten hard.
Was de lollo biondo en de veldsla en laat de slasoorten goed uitlekken.
Scheur de lollo biondo in stukken en verwijder de worteltjes van de veldsla.
Snijd de komkommer in stukjes en de tomaatjes in partjes.
Hak de zilveruitjes fijn.
Pel het ei en prak het fijn.
Roer een sausje van de stukjes ei, de zilveruitjes, de azijn, de olie, de dragon, zout en peper.
Scheep de lollo biondo, de veldsla en de komkommer door het sausje.
Knip de tuinkers van het bedje.
Garneer de salade met de tomaatjes en de tuinkers.

Groene gemengde salade

(2 personen)

50 gr veldsla
25 gr waterkers
1/4 krop ijsbergsla
1/2 doosje tuinkers
1 bosuitje
2 eetlepels azijn
2 theelepels groene kruidenmosterd
4 eetlepels olijfolie
zout, peper

Was de veldsla en de waterkers en verwijder de worteltjes.
Laat de veldsla en waterkers in een vergiet goed uitlekken.
Snijd de ijsbergsla in dunne reepjes.
Klop in een kommetje de azijn, de mosterd, de olie en zout en peper tot een sausje.
Verdeel de veldsla, de ijsbergsla en de waterkers over 2 bordjes.
Knip de tuinkers erboven.
Klop het sausje nogmaals door en schenk het over de salade.

Kleurige gemengde salade

2 bosjes radijs
2 tomaten
1 kleine courgette
2 rode paprika's
1 kleine koolrabi
1/4 bosje bieslook
1/2 bosje dille
1/4 bakje tuinkers

Voor de dressing:
3 eetlepels zure room
1 eetlepel azijn
1 eetlepel middelscherpe mosterd
Zout, peper
5 eetlepels olie
verschillende soorten sla

Was de groenten.
Snijd de radijsjes in dunne plakjes en de tomaten in partjes.
Verwijder de steel en het kroontje van de courgette en snijd de vrucht in dunne reepjes.
Snijd de paprika's in vieren, maak ze schoon, was ze en snijd ze in fijne reepjes.

Schil de koolrabi en rasp hem grof.
Was de bieslook en de dille en maak ze goed droog.
Snijd de bieslook in kleine ringetjes, snijd de uiteinden van de dille grof klein en hak de steeltjes zeer fijn.
Knip de tuinkers met een keukenschaar af.
Meng de kruiden en de groenten goed in een grote schaal.
Breng voor de dressing de zure room, de azijn en de mosterd goed met zout en peper op smaak en roer het door elkaar.
Giet er steeds een beetje olie bij en roer alles met de garde tot een smeuïge dressing.
Giet de dressing over de salade, meng alles goed en laat het ± 10 minuten intrekken.
Rangschik de slablaadjes op 4 borden en verdeel de groentesalade hierover.

Kooktip 1: Voor de sladressing moet u altijd eerst alle ingrediënten mengen zonder olie, omdat anders het zout niet oplost.
Pas op: het laatst wordt geleidelijk de olie erdoor geroerd.

Kooktip 2: Van tuinkers moet slechts weinig worden gebruikt, zodat de sterke smaak de andere ingrediënten niet overheerst, maar het frisse ervan nog merkbaar is.

Radijsjes zijn zeer caloriearm: slechts 18 kcal 100 gr.
Dille helpt tegen spijsverteringsstoornissen en maagkrampen.

Salade van oesterzwammen

1 krop radicchio
4 worteltjes
2 bosuitjes
4 zoetzure augurkjes
250 gr oesterzwammen
200 gr feta
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels medium dry sherry
1 eetlepel honing
2 theelepels pittige mosterd
1 theelepel Italiaanse kruiden
peper, zout
100 gr spekreepjes

Maak de radicchio schoon en snijd hem in dunne reepjes.
Schrap de worteltjes en snijd ze in dunne plakjes.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Snijd de augurkjes in plakjes.
Snijd de oesterzwammen in reepjes van ± 1 cm breed.
Snijd de feta in blokjes.
Klop een dressing van de olie, de sherry, de honing, de mosterd, de kruiden en wat peper en zout.
Bak de spekreepjes in een droge koekepan knapperig uit.
Neem de spekreepjes uit de pan en bak de oesterzwammen 3 minuten in het spekvet.
Schep de sla met de worteltjes, de bosui en de augurk door elkaar en verdeel er de gebakken oesterzwammen, de feta en de spekjes over.
Schenk de dressing erover en schep de salade aan tafel om.
Serveer met warm ciabattabrood.

Salade met paddestoelen

500 gr paddestoelen (champignons en oesterzwammen)
150 gr gemengde sla (ijsberg, frisée en lollo-rosso)
2 eetlepels olie
1 eetlepel balsamicoazijn
4 eetlepels tomatensap
1 fijngehakt teentje knoflook
zout, peper
8 gehalveerde kerstomaatjes

Maak de paddestoelen schoon met keukenpapier om een borsteltje en snijd ze in dunne plakjes.
Was de sla en scheur de bladen in stukjes.
Maak op 4 borden een bedje van de sla.
Roer een dressing van 1 eetlepel olie, de balsamicoazijn en het tomatensap en schenk de dressing over de sla.
Bak de paddestoelen in een anti-aanbakpan in 1 eetlepel olie in 6 minuten met de knoflook.

Voeg naar smaak peper en zout toe.
Schep de gebakken paddestoeltjes over de bedjes van sla en garmeer met de kerstomaatjes.

Paddestoelensalade met gerookte eendeborstfilet

(2 personen)

1/2 bakje champignons
50 gr oesterzwammen
1 eetlepel (rode wijn)azijn
1 theelepel (groene kruiden)mosterd
1 theelepel tijm
zout, peper
1/2 lente-uitje
10 plakjes gerookte eendeborstfilet

Veeg de champignons schoon en snijd ze in flinterdunne plakjes.
Snijd de oesterzwammen in dunne reepjes.
Roer een sausje van de azijn, de mosterd, de tijm, wat zout en wat peper en schep de champignons en de oesterzwammen erdoor.
Laat de salade minstens 1 uur staan.
Snijd het lente-uitje in dunne ringetjes.
Schep de paddestoelensalade op 2 bordjes en strooi er de lente-ui over.
Vouw de plakjes eendeborstfilet dubbel en leg ze naast de salade.
Lekker met vers geroosterde toast.

Salade van shii-take met avocado en krab

100 gr shii-take
2 avocado's
100 gr krabvlees
125 gr crème fraîche
2 eetlepels tomatenketchup
scheutje cognac
zout, versgemalen witte peper
fijngehakt dillegroen (evt. bieslook)
4 takjes dille of bieslook

Maak de shii-take schoon en snijd ze in plakjes.
Halveer de avocado's, verwijder de pitten en hol ze uit met een aardappelboortje of snijd het vruchtvlies in blokjes.
Maak het krabvlees los en meng dit met de shii-take en het vruchtvlies van de avocado's.
Maak een saus door de crème fraîche goed los te kloppen en te vermengen met de tomatenketchup, de cognac, zout, peper en de fijngehakte dille of bieslook.
Vul de gehalveerde avocado's met het shii-take mengsel, verdeel er 1-2 eetlepels saus over en garmeer met de sprietjes dille of bieslook.
Geef de overgebleven saus er apart bij.
Serveer dit als voor- of lunchgerecht met warme toast en boter.

Champignonsalade I

2 bakjes champignons
1/2 citroen
1 ui
1 bekertje zure room
zout, peper
suiker
4 slabladeren

Was de champignons en snijd ze in plakjes.
Pers de citroen uit.
Breng in een pan 1/12 dl water en 2 eetlepels citroensap aan de kook.
Voeg de champignons toe en kook ze 1 minuut.
Giet de champignons in een zeef af, spoel ze met koud water af en dep ze met keukenpapier droog.
Pel de ui en rasp hem boven een kom fijn.
Voeg de zure room, 1/2 theelepel zout, snufje peper en snufje suiker toe.
Roer dit door elkaar en schep de champignons erdoor.

Was de sla en maak hem droog.
Bekleed een schaal met slabladeren en schep het champignonmengsel erop.
Garneer eventueel met peterselie.

Champignonsalade II

2 blikjes hele champignons
1 appel
2 eetlepels paprika zoetzuur
2 augurken
6 eetlepels droogkokende rijst
4 eetlepels slasaus
4 slabladeren
peterselie

Laat de champignons uitlekken en snijd de geschilde appel in blokjes.
Snipper de augurken klein en meng ze samen met de andere groenten door de afgekoelde gekookte rijst.
Roer de slasaus er voorzichtig door.
Garneer de salade met peterselie en paprika zoetzuur.

Champignonsalade III

(2 personen)

250 gr kastanjechampignons
2 eetlepels citroensap
zout
6 groene olijven zonder pit
3 eetlepels mayonaise
3 eetlepels slagroom
10 sprietjes bieslook
wat verse kervel
peper
1/2 rode paprika
100 gr alfalfa
keukenpapier

Veeg de champignons met keukenpapier schoon en snijd ze in plakjes.
Breng in een pan 1/2 liter water, het citroensap en iets zout aan de kook en laat de champignons daarin \pm 1 minuut koken.
Laat ze in een vergiet uitlekken en laat ze afkoelen.
Snijd de olijven intussen in dunne plakjes.
Roer de mayonaise en de room door elkaar, knip er de kruiden boven fijn en breng het geheel met zout en peper op smaak.
Schep de saus, de olijven en de champignons door elkaar.
Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in flinterdunne reepjes; halveer de reepjes.
Was de alfalfa, leg hem op een platte schaal, verdeel er de champignonsalade over en garneer met paprikareepjes.
Lekker bij steaks en gebakken krielaardappeltjes.

Champignonsalade met ham en ei

(2 personen)

1 ei
1/2 bakje kleine champignons
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels crème fraîche
1 eetlepel witte wijnazijn
zout, peper
2 slabladeren
4 plakjes achterham
1 takje krulpeterselie

Kook het ei in 10 minuten hard, laat het schrikken, pel het, laat het afkoelen en snijd het in 6 plakjes.
Was de champignons.
Breng in een pan 2 dl water met het citroensap aan de kook en kook de champignons hierin \pm 2 minuten.

Doe ze in een vergiet, spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.
Doe de crème fraîche, de azijn, zout en peper in een kom, roer dit tot een sausje en schep de champignons erdoor.
Was de slabladeren, sla ze uit en leg ze op 2 bordjes.
Rangschik de ham erop, schep het Champignonmengsel ernaast en garneer met plakjes ei en toefjes peterselie.

Gemengde salade met gemarineerde champignons

(2 personen)

6 champignons
2 eetlepels rode wijnazijn
1 theelepel honing
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels verse tijmblaadjes
zout, versgemalen zwarte peper
1/2 klein kropje lollo rosso (rode krulsla)
50 gr veldsla
1 tomaat

Veeg de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Klop in een kom de azijn, de honing, de olie, de tijm en zout en peper tot een sausje.
Scheep de champignons erdoor en laat ze ± 1/2 uur marinieren.
Was de lollo rosso en sla de bladeren goed droog.
Was de veldsla, verwijder de worteltjes en laat de blaadjes in een vergiet uitlekken.
Snijd de tomaat in stukjes.
Scheur de lollo rosso in stukjes, schep de lollo rosso, de veldsla en de tomaat in een slaschaal door elkaar en schep er de champignons met het sausje over.

Champignonsalade met garnalen

Hussel de losgeplukte, gewassen blaadjes van 1 krop krulandijvie (saladefrisée), 250 gr in plakjes gesneden champignons, de ontpitte, ontvelde partjes van 1 rode grapefruit, 1 in plakjes gesneden avocado, 2 in ringetjes gesneden sjalotjes en 150 gr Hollandse garnalen voorzichtig door elkaar.
Roer een slaususje van 1 1/2 eetlepel frambozenazijn, 6 eetlepels notenolie, een snuffe cayennepeper en wat zout.
Verdeel de salade 4 over kleine bordjes, giet er vlak voor het opdienen het sausje over en bestrooi met fijngehakte peterselie en bieslook.

Finse champignonsalade

500 gr champignons
1 kopje water
3 eetlepels witte wijnazijn
4 eetlepels slagroom
3 eetlepels mayonaise
1/2 theelepel zout
1/4 theelepel witte peper
2 eetlepels fijngesneden verse peterselie
4 blaadjes kropsla

Maak de champignons zorgvuldig schoon, was ze, laat ze uitlekken en snijd ze in plakjes.
Breng het water met de azijn aan de kook en schenk het over de champignons.
Laat de champignons 5 minuten in het hete azijnwater staan en laat ze vervolgens uitlekken.
Roer de slagroom met de mayonaise, het zout, de peper en de peterselie tot een slaususje en schenk dit over de uitgelekte champignons.
Laat de salade afgedekt 5 minuten intrekken en dien hem daarna op op een bed van slablaadjes.

Ijsbergsalade met champignons en bieslookdressing

1/2 krop ijsbergsla
250 gr champignons
1/8 liter slagroom
1 citroen
4 eetlepels geknipte bieslook
zout, peper

Boen de citroen schoon en rasp de schil.

Was de ijsbergsla en snijd hem in repen.

Borstel de champignons schoon, snijd ze in plakjes en besprenkel ze met 1 eetlepel citroensap.

Klop de slagroom lobbijg en breng op smaak met 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel citroenrasp, 2 eetlepels bieslook, zout en peper.

Doe de sla en de champignons in een slakom, schenk de saus erover en bestrooi met de rest van de bieslook.

Tropische ijsbergsalade

(6 personen)

4 halve perziken (blik 830 gr)

3 bosuitjes

2 stengels bleekselderij

1 krop ijsbergsla

1 blikje ananastukjes (227 gr)

4 eetlepels mayonaise

1 eetlepel ketjap manis

zout, peper

2 eetlepels seroendeng

Snijd de perziken in blokjes en de bosuitjes in ringetjes.

Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in reepjes.

Snijd de krop ijsbergsla in vieren en vervolgens in reepjes.

Giet 4 eetlepels ananassap in een schaal.

Laat de ananastukjes in een zeef uitlekken.

Roer de mayonaise en de ketjap door het sap.

Breng de dressing op smaak met peper en zout.

Schep de ijsbergsla met de bleekselderij, de bosui, de perzik en de ananas door de dressing en strooi de seroendeng erover.

Lollo rossosalade met frambozendressing

1 blikje frambozen (netto 200 gr)

1 eetlepel (balsamico)azijn

3 eetlepels (walnoot)olie

1 takje tijm

zout, peper

100 gr roombrie

1 krop lollo rosso

120 gr pecannoten

Laat de frambozen in een zeef uitlekken, vang 1 eetlepel sap op (de rest wordt niet gebruikt).

Wrijf de frambozen boven een kom door een zeef en roer er de azijn, de olie en het frambozensap door tot een dressing ontstaat.

Ris de tijmblaadjes erboven van het takje en breng op smaak met zout en peper.

Snijd de brie in plakken en snijd die in de lengte in repen.

Was de sla, sla de bladeren uit en snijd ze in grove repen.

Schep de slarepen door de dressing.

Verdeel de salade met de dressing over 4 borden en verdeel er de brie en de pecannoten over.

Lollo rossosalade met spekjes

(2 personen)

50 gr magere spekreepjes

1/2 kropje lollo rosso

1 tomaat

2 eetlepels azijn

1 eetlepel olie

peper

Bak de spekreepjes in een koekepan zachtjes knapperig en bruin.

Was de lollo rosso en sla de bladeren goed uit.

Scheur de bladeren in stukken en doe ze in een kom.

Snijd de tomaat in plakjes en leg die op de lollo rosso.

Schep de spekreepjes erover.

Roer de azijn en de olie door het spekvet, breng dit sausje met peper op smaak en schenk het over de salade.

Lollo rossosalade met bietjes en frambozenvinaigrette

(2 personen)

1/2 blikje frambozen (nettogewicht ± 200 gr)
1 1/2 eetlepel (frambozen- of rode wijn)azijn
1 theelepel (groene kruiden)mosterd
3 eetlepels (hazelnoot)olie
1 theelepel tijm
zout, peper
1/2 kropje lollo rosso
1 klein gekookt bietje
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Laat de frambozen in een zeef uitlekken en wrijf ze daarna boven een kommetje door de zeef.

Voeg de azijn, de mosterd, de olie, de tijm en zout en peper toe en klop alles tot een sausje.

Was de lollo rosso en laat de blaadjes in een vergiet goed uitlekken.

Wrijf het velletje van het bietje en schaaft het bietje in dunne plakjes.

Scheur de lollo rossoblaadjes in stukken en doe ze in een slaschaal.

Verdeel de plakjes biet erover.

Schep het sausje erdoor en strooi de bieslook erover.

Radicchiosalade met spekjes

(2 personen)

25 gr magere spekreepjes
1 kropje radicchio (± 150 gr)
1 grote zoetzure augurk
1/2 eetlepel balsamicoazijn
1 1/2 eetlepel olijfolie

Bak in een steelpan de spekreepjes in ± 5 minuten zachtjes knapperig bruin.

Maak de krop radicchio schoon en snijd hem in dunne reepjes.

Snijd de augurk in plakjes.

Roer in een slaschaal de azijn en de olie tot een sausje en schep de radicchio en de augurk erdoor.

Schep de spekreepjes met het vet erover.

Salade met spekjes en gepocheerd ei

(1 persoon)

1 liter water
2 eetlepels azijn
1 ei
1 theelepel mosterd
2-3 theelepels citroensap
3 eetlepels olijfolie
peper, zout
100 gr gerookte spekreepjes
5 blaadjes andijvie
1 tomaat
12 schijfjes komkommer
5 sprietjes bieslook

Breng het water met de azijn aan de kook.

Breek het ei in een lepel en laat het voorzichtig in het water glijden.

Laat 4 minuten zachtjes koken en neem het met een schuimschaal uit de pan.

Vermeng de mosterd met het citroensap, de olie, peper en zout.

Bak de spekreepjes.

Verdeel de andijvieblaadjes, de in partjes gesneden tomaat, de komkommerschijfjes, het ei en de spekreepjes op het bord en garneer met fijngesneden bieslook.
Overgiet met de vinaigrette en dien op.

Franse salade met spekjes, ei en walnootcroutinos

(2 personen)

50 gr niet te kleine ontbijtspekblokjes
1 zakje Ui-bieslookdressing, Salad Mix (Knorr)
3 eetlepels walnootolie
2 hardgekookte eieren
150 gr gemengde sla
1 zakje walnoot-Kruidencroutinos (Knorr)

Bak de spekblokjes in ± 5 minuten in een droge koekepan op matig vuur zachtjes uit.
Meng intussen de inhoud van het zakje dressing met 3 eetlepels water en de walnootolie.
Pel de eieren en snijd ze in partjes.
Meng de salade vlak voor het eten met de dressing.
Verdeel de salade over 2 borden, leg er de partjes ei op en strooi er de warme spekjes en lekker veel croutinos over.

Chinese ijsbergsalade

1 krop ijsbergsla
zout
3 eetlepels oestersaus (toko)
1 eetlepel olie

Snijd de ijsbergsla in grove repen.
Blancheer in ruim kokend water met zout de sla ± 1 minuut en laat ze uitlekken.
Klop de oestersaus en de olie door elkaar.
Doe de sla in een schaal.
Schenk het oestersausmengsel erover.
Garneer met uit plakjes wortel gestoken figuurtjes.

Auberginesalade

1 kg aubergines
2 eetlepels fijngehakte ui
2 eetlepels citroensap
1 tomaat
1,5 dl olijfolie
1 theelepel wijnazijn
1/2 theelepel oregano
peper en zout naar smaak

Doe de aubergines in een matig hete oven en haal ze eruit als de schil zacht en rimpelig is.
Pel ze en verwijder zoveel mogelijk de zaden.
Roer de aubergines met een mixer of blender tot moes en voeg enkele druppels citroensap toe om verkleuring te voorkomen.
Stamp de ui zacht met een vijzel, voeg wat zout toe en doe er de auberginepulp erbij.
Doe er de geschildte en ontpitte tomaten bij en roer goed.
Voeg de oregano, naar smaak zout en peper, olijfolie en citroensap toe en meng alles tot een smeuiig geheel.
Voeg op het laatst nog de wijnazijn toe en laat de salade goed koelen.
Garneer met dingesneden komkommer en groene paprika.

Auberginesalade II

(2 personen)

1 kleine aubergine (± 200 gr)
zout
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap

1 teentje knoflook
1/2 theelepel gedroogde basilicum
zwarte peper
3 takjes peterselie

Was de aubergine, snijd hem in dunne plakken en snijd de plakken in vieren.
Kook de stukjes aubergine in weinig water met zout in \pm 5 minuten gaar en giet ze af.
Klop een sausje van de olie, het citroensap, het uitgeperste teentje knoflook, de basilicum, zout en peper en schenk dit over de warme auberginestukjes.
Laat de salade afkoelen.
Knip de peterselie fijn en schep die door de auberginesalade.

Servische Ajvar

2 grote aubergines
250 gr rode paprika's
4 uitgeperste teentjes knoflook
1 eetlepel azijn
zout, peper
olijfolie
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bak de aubergines en de paprika's in een op 250°C voorverwarmde oven tot de schillen blaren gaan vertonen.
Haal ze dan uit de oven en trek de schillen van de nog warme groenten af.
Verwijder de zaadlijsten van de paprika's.
Pureer de aubergines en paprika's in een blender of door een roerzeef.
Roer de uitgeperste knoflook en de azijn door de puree en maak alles op smaak met wat zout en peper.
Voeg onder voortdurend roeren zoveel olie in een dun straaltje toe tot de puree ermee verzadigd is.
Doe de salade in een schaal en bestrooi hem met de fijngehakte peterselie.

Piaz kachumbar (Indiase uiensalade)

3 middelgrote, in ringen verdeelde uien
1 1/2 theelepel zout
2 eetlepels bruine basterdsuiker
3 eetlepels citroensap
3 ontvelde rijpe in smalle reepjes gesneden tomaten
1 eetlepel grof geraspte verse gemberwortel
1 in smalle reepjes gesneden rode en groene Spaanse peper, zaadjes verwijderd
1 kleine rode en 1 kleine groene paprika
2 eetlepels peterselie

Leg de uiringen in een zeef of vergiet en strooi het zout erover.
Scheep alles eenmaal om en laat de uien een uurtje staan.
Doe ze daarna in een kom.
Roer de suiker door het citroensap en blijf zolang roeren tot de suiker is opgelost.
Voeg 1 eetlepel water toe en schenk het mengsel over de uien.
Scheep alles enkele malen om.
Voeg dan alle overige ingrediënten toe.
Scheep alles voorzichtig om en plaats de salade afgedekt een half uurtje in de koelkast.
Scheep de salade vlak voor het opdienen nogmaals om en doe ze in eenpersoons schaalpjes.

Tarator (Joegoslavische komkommersalade)

2 in dunne plakjes gesneden komkommers
zout, peper
2 1/2 dl yoghurt
3 uitgeperste teentjes knoflook
paprikapoeder

Doe de plakjes komkommer in een vergiet, bestrooi ze met wat zout en laat ze \pm 15 minuten staan.
Druk zoveel mogelijk vocht uit de plakjes komkommer, doe ze in een schaal en vermeng ze met ruim peper.
Roer de yoghurt in een kom dooreen met de uitgeperste knoflook en wat zout en peper.
Schenk de yoghurtsaus over de komkommersalade en bestrooi het geheel met wat paprikapoeder.
Serveer de salade onmiddellijk en schep hem aan tafel dooreen.

Komkommersalade met dilleroom

(2 personen)

1/2 komkommer
5 takjes dille
1/2 bekertje zure room
selderijzout
citroensap
versgemalen peper

Was de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.

Houd 1 toefje dille apart en knip de rest van de dille fijn.

Roer de dille door de zure room en breng op smaak met selderijzout, citroensap en peper.

Verdeel de plakjes komkommer over 2 borden, schep de zure room in het midden en garneer met een toefje dille.

Liang-pan-huang

(Chinese komkommersalade)

1 komkommer
zout
3 eetlepels azijn
2 eetlepels ketjap
2 theelepels sesamololie
2 theelepels suiker

Schil de komkommer en snijd hem in de lengterichting in tweeën.

Schep de zaadjes eruit en snijd de 2 stukken in 1 cm dikke plakken.

Leg deze op een zeef, bestrooi ze met zout en dek ze af met een schoteltje met de holle kant naar boven.

Zet hier iets zwaars op en laat de komkommer zo 1/2 uur uitlekken.

Breng de azijn aan de kook, laat er de suiker in oplossen en voeg er, van het vuur af, de ketjap en olie aan toe.

Doe de uitgelekte komkommer in een schaal, overgiet deze met een saus en zet de schaal 1 uur in de koelkast.

Laat de komkommer voor het opdienen op een zeef uitlekken.

Komkommersalade

1/2 komkommer
2 ontvelde vleestomaten
2 zomeruitjes met groen
1 dl citroensap
1 eetlepel olie
zout, peper
1 eetlepel koriandergroen
3 eetlepel (verse) kokosrasp

Hak de komkommer, de tomaten en de zomeruitjes fijn en vermeng dit met het citroensap, de olie, zout, peper, het koriander groen en de kokosrasp.

Komkommersalade II

1 komkommer
1 eetlepel zout
2 cm verse gemberwortel
1 teentje knoflook
1 dl Bulgaarse yoghurt

Snijd de komkommer met de kaasschaaf in dunne plakjes, strooi er het zout over en laat dit minstens 1 uur intrekken.

Spoel af en laat de komkommer in een zeef uitlekken.

Schil de gemberwortel en rasp hem fijn.

Pers de knoflook erboven uit.

Roer de yoghurt door het gember-knoflookmengsel en roer dit mengsel weer door de komkommer.

Salade Asje Menou

(2 personen)

Schil 1/2 komkommer en rasp hem grof.

Pel 3 tenen (verse) knoflook en rasp ze fijn.

Snijd een flinke (vlees)tomaat in stukjes.

Snijd 2 stengels bleekselderij in boogjes.

Schep de groenten door elkaar en breng de salade op smaak met 1/4 dl balsamicoazijn, 1/8 liter zure room, 3 eetlepels Halvanaise, flink wat versgemalen zwarte peper, (selderij)zout naar smaak en 2 theelepels (gedroogde) munt.

Komkommersalade met koriander

(2 personen)

1 kleine komkommer

2 eetlepels citroensap

1/2 eetlepel gembersiroop

zout, peper

2 eetlepels fijngeknipte verse koriander

Schil de komkommer en halveer hem in de lengte.

verwijder de pitjes en snijd de helften in blokjes.

Roer in een schaal een sausje van het citroensap, de gembersiroop, zout, peper en de koriander.

Schep de blokjes komkommer erdoor en laat de salade in de koelkast door en door koud worden.

Schep de salade nogmaals om en voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

Griekse komkommer-yoghurtsalade

1 grote of 2 kleine geschilde en geraspte komkommers

1 kop volle (bij voorkeur Griekse) yoghurt

1 middelgrote gesnipperde ui

1/2 kop witte pitloze 1 nacht in water geweekte rozijnen

1/2 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

3 eetlepels gehakte verse munt of 1/2 theelepel gedroogde munt

1 eetlepel verse gehakte basilicum of 1/2 theelepel gedroogde

Doe er de komkommer en de ui in een schaal, voeg de yoghurt, rozijnen, zout en peper bij en meng alles goed door elkaar.

Strooi er de munt en de basilicum over.

Serveer het gerecht gekoeld.

Griekse salade

4 grote (rijpe) tomaten

1 kleine komkommer

2 uien

1 groene paprika

enkele zwarte en groene olijven

200 gr feta

voor de dressing:

versgemalen peper, zout

1/2 theelepel oregano

1-2 eetlepels citroensap

6 eetlepels koudgeperste olijfolie

voor de garnering:

1 bosje peterselie

oregano

Spoel de tomaten af en snijd ze in dikke plakken.

Schil de komkommer en snijd hem in dikke plakken.

Pel de uien en snijd ze in dikke plakken.
Maak de paprika schoon en snijd hem in grote stukken.
Meng alles door elkaar en verdeel de salade over 4 diepe borden.
Leg de olijven en de in stukjes gesneden feta erop.
Roer zout, peper, de oregano en het citroensap tot het zout is opgelost en voeg er al roerend de olijfolie bij.
Schenk deze dressing over de salade en bestrooi met peterselie en oregano.
Serveer er (wit)brood en knoflookboter bij.

Griekse salade II

200 gr gemengde sla
1 komkommer
2 rode uien
2 vleestomaten
150 gr zwarte olijven zonder pit
200 gr feta
1/2 theelepel rozemarijn
4 eetlepels (olijf)olie
zout, peper

Verdeel de sla over 4 borden.
Was de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd de komkommerhelften in plakjes.
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.
Was de tomaten en snijd ze in partjes.
Snijd de olijven in ringen.
Verdeel de komkommer, tomaat, olijven en feta over de sla.
Roer de olie en de rozemarijn door elkaar, breng op smaak met zout en peper en besprenkel de salade hiermee.

Zoetzure komkommersalade

(2 personen)

1 kleine komkommer
4 eetlepels witte wijnazijn
1 eetlepel suiker
1/2 theelepel Zaanse mosterd
zout, peper
1 eetlepel fijngeknipte verse munt
1 eetlepel fijngeknipte verse dille
2 kerstomaatjes

Schil de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Roer in een kom de azijn, de suiker, de mosterd en zout en peper door elkaar, schep er de komkommerblokjes en de helft van de kruiden door en laat de komkommer in de koelkast minstens 1 uur marineren.
Laat de komkommerblokjes in een zeef uitlekken.
Snijd de tomaatjes in vieren.
Doe de komkommer in een schaal en strooi de rest van de kruiden erover.
Garmeer met de tomaatpartjes.

Raita (Indiase yoghurtalade)

(6 personen)

1 komkommer
1 rode paprika
2 takjes peterselie
1 takje groene selderij met blaadjes
4 takjes koriander
4 dl Bulgaarse yoghurt
1 teentje knoflook
1 mespunt chilipoeder (of cayenne)
1 mespunt kardemompoeder
1 theelepel kerriepoeder
peper en zout

Was de komkommer en snijd hem in kleine blokjes.
Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en de pitjes en snijd hem in kleine stukjes.
Reinig de selderijstengel en snijd hem in blokjes.
Hak de groene kruiden samen met de selderijblaadjes fijn.
Roer al deze ingrediënten onder de yoghurt en pers er het knoflookteentje over.
Breng op smaak met het chili-, kerrie- en kardemompoeder, peper en zout. Laat minstens een half uur trekken in de koelkast alvorens op te dienen.

Indiase salade van tomaat en komkommer

(4-6 personen)

1/2 komkommer
2 tomaten
1 bosje lente-uitjes, grof gesnipperd
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olijfolie
1/4 theelepel zout
1/4 theelepel versgemalen zwarte peper
1 eetlepel fijngehakte korianderblaadjes
25 gr geroosterde zoute pinda's, fijngehakt

Schil de komkommer en snijd hem in stukjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Doe de komkommer, tomaat en ui in een schaal.
Roer in een kommetje het citroensap, de olijfolie, peper, zout en de korianderblaadjes door elkaar en houd dit mengsel apart.
Roer vlak voor het opdienen de pinda's en het sausje door de salade.

Variatie: Neem in plaats van citroensap 3 eetlepels yoghurt.

Komkommer speciaal

Schil 1 komkommer dun en snijd hem (met een kaasschaaf) in plakjes.
Zet de komkommerplakjes ± 10 minuten onder water met zout (zo maakt u de komkommer minder bitter).
Giet de komkommer af, spoel hem goed af en laat uitlekken.
Vermeng voor de basisdressing 1 theelepel mosterd, peper, zout, 1 eetlepel suiker en 1 eetlepel olie en voeg de komkommer toe.
Voeg (wijn)azijn toe tot de komkommer onder staat, roer er een ruime hoeveelheid suiker door en meng het geheel goed door elkaar.

Thaise komkommersalade

1 kleine komkommer
1 rode ui
1 rode Spaanse peper
1/2 dl azijn
4 eetlepels suiker

Snijd de komkommer in dunne plakjes en de ui in dunne ringen.
Hak de peper fijn.
Breng in een steelpan de azijn en suiker aan de kook.
Laat al roerend de suiker oplossen.
Roer de peper erdoor.
Rangschik de komkommer en de ui op een schaal.
Schenk het sausje erover.

Komkommer-appelsalade met sour cream dressing

1 grote komkommer
2 frisure appels
1 bos radijs
1 doosje tuinkers
1/2 teentje knoflook
1 bekertje zure room
1 theelepel scherpe mosterd

1 theelepel verse fijngehakte basilicum
zout en peper uit de molen

Halveer de komkommer in de lengte, verwijder met een lepel het zaad en snijd de komkommer eerst in lange banen en vervolgens in blokjes.

Halveer de appel, verwijder het klokhuis, snijd hem eveneens in blokjes en besprenkel ze met citroensap.

Was de radijs en snijd ze in plakjes.

Knijp de knoflook boven de zure room uit en meng er de basilicum en de mosterd door.

Breng met zout en peper op smaak.

Meng de dressing enkele uren voor het serveren door de salade en schep tussentijds nog enkele malen om.

Knip de tuinkers met een schaar van het bedje en strooi die kort voor het opdienen over de salade.

Komkommer-venkelsalade

1 kleine komkommer
1 kleine venkelknol
1 kleine ui
1 ei
1 eetlepel mosterd
2 dl olie
1 dl azijn
peper, zout

Was de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd hem in dunne plakjes.

Verwijder de takken van de venkelknol, halveer hem en snijd de harde kern weg.

Snijd de venkel in dunne reepjes en meng die door de komkommer.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Vermeng het ei met de mosterd, de olie en de azijn, voeg er de gesnipperde ui aan toe en kruid met peper en zout.

Giet dit mengsel over de komkommer-venkelsalade en laat de dressing minstens 1 uur intrekken.

Deze salade past goed bij barbecuegerechten.

Griekse boerensalade

3-4 tomaten
2 komkommertjes
1 krop Romeinse sla
1 ui in plakjes
200 gr feta
1 groene paprika in stukjes
2-3 eetlepels azijn
3-4 eetlepels olijfolie
150 gr zwarte olijven
(2 lepels kappertjes)
zout
oregano

Was alle groenten goed en snijd de tomaat, de komkommertjes en de sla in grote stukken.

Doe ze in een kom en voeg de ui, paprika, olijven, het zout, de olie en azijn toe.

Meng alles goede en leg er stukjes feta bovenop.

Bestrooi de salade met wat oregano.

Griekse boerensalade II

500 gr feta
6 tomaten
2 uien
8 zwarte olijven
8 groene olijven
1 koffielepel mosterd
1 dl olie
1 eetlepel azijn
2 eetlepels gehakte bieslook

2 eetlepels verse gehakte Provençaalse kruiden (oregano, rozemarijn, tijm en marjolein)
enkele blaadjes kruisla

Snijd de feta kaas in blokjes van ± 1 cm.

Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in stukjes van ± 2 cm.

Pel de uien en snijd ze in zeer fijne ringen.

Doe de kaas, de tomaten en de uien, samen met de olijven in een schaal. Klop de mosterd door de olie en de azijn en giet deze vinaigrette over het kaas-tomatenmengsel.

Bestrooi met de gehakte bieslook en de Provençaalse kruiden.

Was de kruisla en versier er de salade mee.

Landelijke salade

(6 personen)

1 krop ijsbergsla

6 tomaten

1/2 komkommer

1 bosje voorjaarsuitjes

2 eetlepels gehakte verse munt

1/2 eetlepel gehakte verse oregano

1/2 dl olijfolie

2 eetlepels citroensap

zout en peper

150 gr feta

12 zwarte olijven

Was de sla, maak de blaadjes droog, snijd de sla in reepjes en leg ze op een platte serveerschaal.

Snijd de tomaten in vieren en verdeel ze over de sla.

Snijd in de lengte reepjes uit de komkommerschil, snijd de komkommer in plakjes en verdeel ze over de schaal.

Snijd de voorjaarsuitjes in ringetjes en strooi ze met de kruiden over de salade.

Klop in een kom de olie, het citroensap en wat zout en peper door elkaar en schenk de vinaigrette over de salade.

Snijd de feta in blokjes en leg ze met de olijven op de salade.

Server de salade onmiddellijk.

Indiase salade

(8-10 personen)

1 krop sla

1 theelepel zout

1 theelepel versgemalen zwarte peper

1 theelepel chilipoeder

4 tomaten

1/2 komkommer

1 grote gepelde ui

2 theelepels korianderzaad

het sap van 1 citroen

(4 verse groene chilipepers)

1/2 theelepel paprikapoeder

Haal de krop sla uit elkaar, was de bladeren en dep ze droog.

Vermeng zout, peper en chilipoeder.

Stapel de slabladeren op elkaar en bestrooi ze stuk voor stuk met wat van het kruidenmengsel.

Snijd een stapel van 5-6 bladeren overdwers in reepjes van 3 cm en doe de gekruide reepjes sla in een grote slabak.

Hak de tomaten en de komkommer, voeg ze aan de sla toe en schud het geheel zachtjes om.

Snijd de helft van de ui in dunne ringen, hak de andere helft grof en schep deze ook door de salade.

Rooster het korianderzaad in een droge pan en stamp het daarna grof in een vijzel.

Meng dit door de salade en bedruipel met het citroensap.

Leg de uiringen op de salade.

Haal (indien gebruikt) de chilipepers af, verwijder de zaadjes, snijd de pepers in ringetjes van 5 mm en strooi die over de salade.

Koel de salade in de koelkast en bestrooi voor het serveren met paprikapoeder.

Chorizo-kaassalade

1 sjalotje
5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
2 theelepels Provençaalse mosterd
1 theelepel oregano
1 theelepel vloeibare honing
zout, versgemalen zwarte peper
1 teentje knoflook
1 takje basilicum
12 kerstomaatjes
100 gr chorizo in plakjes
100 gr gesneden boeren belegen kaas
6 zwarte olijven zonder pit
¼ krop ijsbergsla
1 bakje tuinkers (75 gr)

Pel en snipper het sjalotje.

Klop in een kom de olie, het citroensap, de mosterd, oregano, honing, zout en peper tot een dressing.

Pel de knoflook en pers die erboven uit.

Knip de basilicum erboven fijn (houd enkele blaadjes achter voor de garnering) en roer er het sjalotje door.

Maak de tomaatjes schoon, was en halveer ze.

Snijd de chorizoplakjes in dunne reepjes.

Snijd de korstjes van de kaas en snijd de kaas in luciferdunne reepjes.

Verdeel de sla over 4 bordjes.

Doe de chorizo, de olijven en de kaas in een kom, schep er voorzichtig de dressing door en verdeel de salade over de bordjes.

Knip de tuinkers van het bedje en verdeel die over de salade.

Garneer met de achtergehouden basilicum en de tomaatjes.

Serveer er dungseden bruin stokbrood bij.

Kleine salade met gebakken komijnekaasblokjes

(2 personen)

1 eetlepel gembersiroop
1 eetlepel azijn
1/2 theelepel mosterd
zout, peper
3 eetlepels slaolie
1 dikke plak komijnekaas (100 gr)
1 ei
6 eetlepels paneermeel
olie om te frituren
50 gr gemengde sla

Meng de gembersiroop met de azijn, de mosterd, zout, peper en de slaolie.

Verwijder de korst van de kaas en snijd de kaas in blokjes van 1 1/2 cm.

Klop het ei los.

Doop de blokjes kaas in het ei en wentel ze door het paneermeel.

Verhit de olie tot 170°C.

Meng de sla met de dressing en verdeel de sla over 2 bordjes.

Frituur de blokjes kaas in 2 porties snel goudbruin, laat ze uitlekken en verdeel ze over de salade.

Groentensalade met feta

100 gr sperzieboontjes
150 gr broccoli
1 blikje maïskolfjes (± 300 gr)
1 blikje rode bonen (± 300 gr)
200 gr feta
zout, versgemalen peper

Kook de schoongemaakte sperzieboontjes in water met zout beetgaar en laat ze uitlekken en afkoelen.

Kook de in roosjes verdeelde broccoli eveneens in water met zout beetgaar en laat ze uitlekken en afkoelen.

Spoel de maïskolfjes en de rode bonen in een vergiet af en laat ze uitlekken.

Snijd de goed gekoelde feta in blokjes.

Schep de groenten en de kaas met wat zout en peper in een kom door elkaar en zet die afgedekt ± 1 uur in de koelkast.

Olijven-fetasalade

Schep 1/2 komkommer in blokjes om met 200 gr gemengde olijven en de helft van een potje fetablokjes in kruidenolie. Schep er 2 eetlepels van de kruidige olie en 1 theelepel wijnazijn door en breng op smaak met zout en peper. Laat het 2 uur intrekken. Lekker met Turks brood.

Feta is een witte kaas van koe-, geite- of schapenmelk. Doordat de kaas niet echt is gerijpt, heeft hij geen korst. Feta wordt bewaard in pekewater. Daardoor is de kaas een beetje brokkelig en smaakt hij pittig zout. Handig om in huis te hebben zijn fetablokjes in kruidenolie of in een met kruiden gearomatiseerde zonnebloem- of olijfolie. Een opengemaakt potje fetablokjes moet in de koelkast worden bewaard. De blokjes moeten onder de olie staan.

Fetasalade met pistachenoten

(2 personen)

1 krop sla
25 gr alfalfa
25 gr gepelde pistachootjes
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel wijnazijn
zout, peper
75 gr feta
1 ei
2 eetlepels bloem
3 eetlepels paneermeel

Verdeel enkele slablaadjes over 2 borden en verdeel er de alfalfa over. Hak de pistachootjes. Klop een dressing van 2 1/2 eetlepel olijfolie, de azijn, zout en peper. Snijd de feta in reepjes. Klop het ei in een diep bord los. Haal de feta eerst door de bloem, dan door het ei en vervolgens door het paneermeel. Schenk het sausje over de salade. Bak de fetareepjes in de rest van de olie in ± 3 minuten goudbruin, verdeel ze over de bordjes en garneer met de pistachootjes.

Macaronisalade met champignons en blauwe kaas

300 gr groene lintmacaroni
1 potje funghi alla pizzaiola (Grand'Italia)
100 gr Gorgonzola
2 eetlepels pijnboom- of zonnebloempitten
versgemalen zwarte peper

Kook de lintmacaroni in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar, giet af en spoel in een vergiet koud af. Laat de pasta goed uitlekken en afkoelen. Schep de inhoud van het potje champignons door de macaroni en laat dit 1 uurtje intrekken. Verdeel de lintmacaroni over 4 borden en verbrokkel de kaas erboven. Rooster de pijnboom- of zonnebloempitten in een droge koekepan en bestrooi de salade ermee. Maal er wat zwarte peper boven. Lekker met warme ciabatta en kruidenboter.

Slaatje met schapenkaas in een handomdraai

(1 persoon)

3 blaadjes verse spinazie
3 blaadjes rode frisésla
4 kerstomaatjes
1 potje schapekaas in olie en kruiden
1 zakje krokante mix voor sla (bijvoorbeeld van Flodor)
2-3 eetlepels kant-en-klare kruidenvinaigrette

Snijd de spinazie in lange repen.
Schik de sla, spinazie, tomaatjes en schapekaas op een bord en bestrooi met de korstjes uit het zakje.
Overgiet met de kant-en-klare vinaigrette.

Balkansalade

1 groene, 1 rode en 1 gele paprika
1 grote rode ui
150 gr schapekaas
2 eetlepels wijnazijn
4 eetlepels olijfolie
1 mespuntje zout
1 mespuntje witte peper
1 snufje suiker
1 mespuntje oregano

Snijd de paprika's rondom de steel in en trek deze er met de zaadlijsten en de pitjes uit.
Was de paprika's, laat ze goed uitlekken en snijd ze in dunne ringen.
Pel de ui en snijd hem eveneens in dunne ringen.
Verbrokkel de kaas en vermeng deze luchtig met de paprika- en uiringen.
Maak een dressing van de azijn met de olie, het zout, de peper en de suiker en voeg tot slot de oregano toe.
Sprinkel de slasaus over de salade en laat de salade afgedekt bij kamertemperatuur een paar minuten intrekken.

TIP: Verse paprika's zijn makkelijker te verteren als u de ringen 3 minuten in kokend water blancheert. Dompel ze direct daarna in water met ijsblokjes en laat ze goed uitlekken.

Avocadosalade met Gorgonzola

4 eetlepels (olijf)olie
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels droge witte wijn
2 teentjes knoflook
2 takjes verse rozemarijn
wat verse bieslook
zout, (versgemalen) witte peper
1 avocado
150 gr Gorgonzola
1/2 krop lollo rosso sla
een pakje croûtons

Roer in een kom de olie, het citroensap en de wijn tot een marinade.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Ris boven een kopje de rozemarijnnaaldjes van de takjes, knip ze met de bieslook in het kopje fijn en roer dit door de marinade.
Breng de marinade op smaak met zout en peper.
Schil de avocado, halveer hem en verwijder de pit.
Snijd de helften in de lengte in dunne plakken en spreid die uit op een bord.
Schenk de marinade erover en zet de avocado afgedekt ± 20 minuten in de koelkast.
Verkruimel de Gorgonzola boven een kom.
Was de sla, sla de bladeren uit en verdeel ze over 4 borden. Schep de avocadoplakken voorzichtig uit de marinade en schik ze op de sla.
Verdeel de Gorgonzola over de avocado en strooi de croûtons erover.
Schenk tenslotte de marinade over de salade.

Salade met Gorgonzola en roomkaasballetjes

(2 personen)

25 gr hazelnoten met vlies
4 takjes peterselie
75 gr Magor
75 gr verse roomkaas
1 theelepel paprikapoeder
zout, peper
2 halve perziken (blik) + 2 eetlepels vocht
2 eetlepels notenolie

1 eetlepel (sherry)azijn
100 gr gemengde sla

Hak de hazelnoten en de peterselie fijn.

Vorm 6 balletjes van de Magor en wentel die door de fijngehakte noten.

Meng de roomkaas met het paprikapoeder, zout en peper, vorm ook hier 6 balletjes van en wentel ze door de peterselie.

Snijd de perziken in dunne schijfjes.

Klop het perzikvocht, de olie en de azijn tot een sausje en breng het met zout en peper op smaak.

Verdeel de salade over 2 borden, sprenkel het sausje erover en rangschik de perzik en de kaasballetjes op de salade.

Tomatensalade met Gorgonzola

(2 personen)

500 gr tomaten
3 eetlepels (olijf)olie
1 eetlepel (witte wijn)azijn
zout, (versgemalen) zwarte peper
2 takjes basilicum
50 gr Gorgonzola

Was de tomaten, maak ze schoon, snijd ze in plakjes en leg die dakpansgewijs op een platte (ovale) schaal.

Roer de olie en de azijn tot een dressing en breng op smaak met zout en peper.

Neem de blaadjes van de basilicumtakjes en snijd ze in grove repen.

Sprenkel de dressing over de tomaten.

Snijd de korstjes van de kaas en verkruimel de kaas boven de tomaten.

Garneer met basilicum en strooi er peper over.

Gevulde tomaat met geitenkaassalade

(2 personen)

2 vleestomaten
zout, peper
1 bosuitje
50 gr harde Hollandse geitenkaas
1 eetlepel olie
1/2 eetlepel azijn
1 theelepel grove mosterd
1/2 theelepel honing
tuinkers

Snijd de kapjes van de tomaten en snijd ze in smalle reepjes.

Hol de tomaten uit en bestrooi ze aan de binnenkant met zout en peper.

Zet ze omgekeerd op een bordje.

Maak het bosuitje schoon en snijd het in smalle reepjes.

Snijd de kaas in smalle reepjes.

Klop een sausje van de olie, de azijn, de mosterd, de honing, zout en peper.

Schep de reepjes tomaat, de bosui, de kaas en het sausje door elkaar en vul de tomaten met de kaassalade.

Garneer met tuinkers.

Bloemkoolsalade met Gorgonzoladressing

(2 personen)

200 gr bloemkool
zout, zwarte peper
2 eetlepels citroensap
6 eetlepels (olijf)olie
50 gr Gorgonzola
2 eetlepels uitgelekte zoetzure rode paprika (uit een potje)
1 eetlepel fijngeknipte peterselie

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes, kook ze in weinig water met zout beetgaar en laat ze afkoelen.
Roer in een kommetje een sausje van het citroensap en de (olijf)olie.
Verkruimel de Gorgonzola en meng deze door het sausje.
Breng op smaak met zwarte peper.
Schep de bloemkool met de paprika en de peterselie luchtig in een schaal door elkaar en schenk de helft van de dressing erover (bewaar de rest voor een andere salade).

Salade met Roquefortdressing

2 tomaten
1 blik palmharten (425 gr)
1 krop rode sla (of 4 struikjes rood witlof)
1 eetlepel mosterd
1/2 dl olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
75 gr Roquefort
peper, zout

Was de tomaten, verwijder het kroontje en snijd ze in 8 partjes.
Laat de palmharten uitlekken en snijd ze in rondjes.
Maak de sla schoon en snijd hem in reepjes.
Roer de mosterd met de olijfolie los en klop er de azijn door.
Verdeel de Roquefort in stukjes en roer deze door de vinaigrette.
Breng op smaak met peper en zout en meng er de tomaatpartjes en de palmhartrondjes door.
Laat dit in de koelkast 1/2 uur intrekken.
Meng er vlak voor het opdienen de slareepjes door.

Salade met kaas, pijnboompitten en rozijnen

1/2 krop sla
2 grote vleestomaten
1/2 komkommer
100 gr Roquefort
2 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels rozijnen
4 eetlepels olijfolie 'Vierge'
2 eetlepels azijn
1 eetlepel rode port
1 koffielepel Provençaalse kruiden
peper, zout

Was de sla en snijd hem in dunne reepjes.
Was de tomaten, haal er de kroontjes uit en verdeel ze in acht partjes.
Schil de komkommer en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Beleg 4 borden met de sla, verkruimel er de Roquefort over, verdeel de pijnboompitten, de rozijnen en de komkommer erover en werk af met partjes tomaat.
Vermeng zout en peper met de olijfolie en roer er de azijn, de port en de Provençaalse kruiden door.
Dien de vinaigrette apart in een klein sauskarafje op.

Groene salade met kaasdressing

200 gr gemengde groene sla
1 rijpe avocado in blokjes
2 eetlepels maïskorrels (blikje)
1 peer in schijfjes
citraensap
peper
40 gr roquefort of Gorgonzola
5 eetlepels magere yoghurt
2 eetlepels fijngesneden bieslook

Schep de sla, avocado, maïs en peer door elkaar en sprenkel er wat citroensap over.
Strooi er versgemalen peper over.
Prak de roquefort met een vork fijn en vermeng de kaas met de yoghurt en de bieslook.
Serveer de dressing bij de salade.

Bleekselderijsalade met kaas

2 rijpe peren
10 stengels bleekselderij met groen
200 gr tuinkruiden-, komijn- of andere kaas in blokjes
4 eetlepels selderijsalade
3 eetlepels citroensap
(versgemalen) peper
150 gr gewassen en gesneden krulandijvie
1 bakje tuinkers

Schil de peren en snijd ze in blokjes.
Snijd de bleekselderij in schijfjes en hak het groen van de bleekselderij fijn.
Schep de peren, bleekselderij en kaas door elkaar.
Roer een sausje van de selderijsalade, het citroensap en wat peper en schep dit door de salade.
Leg de krulandijvie op een schaal en verdeel de selderijsalade erover.
Garneer met tuinkers.

Rijstsalade met kaas

250 gr wilde en witte rijst
100 gr worteltjes
1 grote rode paprika
150 gr pittig belegen kaas
1 dl sinaasappelsap
1 dl slagroom
3 eetlepels mayonaise
1 eetlepel pesto
4 eetlepels kappertjes
paprikapoeder
zout, peper
4 takjes basilicum

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en laat hem afkoelen.
Rasp de worteltjes grof.
Halveer de paprika overlangs, verwijder de zaadjes en laat het steeltje aan één helft zitten.
Snijd de helft zonder steel in kleine blokjes, evenals de kaas.
Klop een sausje van het sinaasappelsap, de slagroom, de mayonaise en de pesto.
Schep de rijst, de worteltjes, de gesneden paprika en de kaas samen met de kappertjes en het sausje door elkaar.
Breng de salade op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
Vul de halve paprika met salade.
Verdeel de rest van de salade over een schaal en zet de gevulde paprika in het midden op de salade.
Garneer met de in stukjes gescheurde blaadjes basilicum.
Serveer er knapperige sesamtoastjes bij.

Kaassalade

100 gr belegen kaas
2 eetlepels yoghurt of zure room
1 theelepel tomatenpuree
enkele druppels Engelse saus
peterselie of bieslook
2 eetlepels zilveruitjes
4 kleine augurkjes
1/2 rode paprika
2 tomaten

Snijd de kaas in kleine blokjes.
Vermeng de yoghurt met de tomatenpuree, de Engelse saus en fijngesneden peterselie of bieslook.
Snijd de uitjes, de augurkjes en de paprika (zonder zaad) klein en voeg ze met de kaas aan de saus toe.
Garneer de salade met plakjes of partjes tomaat.

Kummel-kaassalade

Voor de dressing:

1 sjalot
1 koffielepel mosterd
1 eierdooier
1 dl olie
een scheutje azijn
1/2 dl room
50 gr Boursin
1 koffielepel gehakte kervel
1 koffielepel gehakte dragon
peper, zout

Voor de salade:

100 gr fijne groene boontjes
1/2 kropsla
100 gr champignons
1 stukje Gouda met kummel van ± 200 gr
1 vleestomaat
zout

Pel de sjalot en hak hem fijn.

Mix de mosterd met de eierdooier en de gehakte sjalot en voeg er geleidelijk de olie en vervolgens de azijn, de room en de Boursin aan toe.

Spatel er vervolgens de gehakte kervel en dragon door en breng op smaak met peper en zout.

Maak de boontjes schoon, kook ze in licht gezouten water beetgaar, giet ze af en laat ze onder koud water schrikken.

Was de kropsla en snijd de bladeren in fijne slierten.

Maak de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.

Snijd de kaas in dobbelsteentjes van ± 1 cm.

Vermeng alle ingrediënten in een slakom en giet er de dressing over.

Was de tomaat, snijd hem in dunne halve schijfjes en versier de salade hiermee.

Serveer met roggebrood.

Deze salade smaakt ook heel lekker na de maaltijd ter vervanging van het traditionele stukje kaas.

Salade met pruimen en oude kaas

400 gr panklare krielaardappeltjes
zout
100 gr oude kaas in plakken
1 dl volle yoghurt
2 eetlepels olie
1/2 eetlepel tandooripasta
5 rode pruimen
200 gr gemengde groene sla
75 gr cashewnoten

Kook de krielaardappeltjes in water met wat zout gaar en laat ze goed afkoelen.

Snijd intussen de korstjes van de kaas en breek de kaasplakjes in stukjes.

Klop een dressing van de yoghurt, de olie en de tandooripasta.

Was de pruimen en droog ze met keukenpapier; verwijder de pitten en snijd het vruchtvlies in partjes.

Verdeel de sla, de aardappeltjes, de pruimen en 3/4 deel van de cashewnoten over 4 bordjes, schenk de dressing erover en bestrooi de salade met de kaas en de rest van de cashewnoten.

Lekker met olijvenbrood.

Roomkaas- en komkommersalade

250 gr Teleme of Fetakaas
het sap van 1 limoen
2 eetlepels olijfolie
1 fijngehakte ui
1/2 grote gepelde en in blokjes gesneden komkommer
zout, zwarte peper

Verkruimel de kaas met een eetlepel water; gebruik hiervoor een vork.

Vermeng de kaas met het limoensap, de olijfolie, de ui en de komkommer en breng op smaak met peper en zout.

Tomaten-courgettesalade met gemarineerde geitenkaasjes

Klop een marinade van 8 eetlepels olijfolie, het sap van 1/2 citroen, 1 uitgeperst teentje knoflook, 1 doosje Italiaanse tuinkruiden en wat peper en zout.

Leg 12 kleine verse geitenkaasjes minimaal 3 uur in de marinade.

Maak 4 tomaten en 1/2, liefst gele, courgette schoon en snijd ze in dunne plakken.

Verdeel de tomaat en de courgette dakpansgewijs over 4 bordjes en leg de kaasjes erop.

Schenk de marinade erover en garneer met wat blaadjes basilicum.

Geitenkaassalade

1/2 krop ijsbergsla

8 eetlepels olijfolie

olie om in te vetten

8 vellen diepvries fillodeeg (2 x 5 vellen, Easy Bakery)

200 gr zachte geitenkaas

1 eetlepel tijm

versgemalen peper

5 eetlepels vloeibare honing

2 eetlepels balsamicoazijn

4 ovenschaaltjes (inh. ± 1 1/2 dl)

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht 180°C).

Was de ijsbergsla en snijd hem in repen.

Vet de ovenschaaltjes met olie in.

Besmeer het fillodeeg aan één kant met olie en leg in ieder schaalpje een vel fillodeeg (met de besmeerde kant naar boven); laat het deeg ruim over de rand van het schaalpje hangen en leg er een tweede vel op.

Snijd het geitenkaasje in 4 plakken en leg in ieder schaalpje een plak.

Roer 1/2 eetlepel tijm en peper door 4 eetlepels honing en verdeel dit mengsel over de schaalpjes.

Bak de fillodeegbakjes midden in de oven in ± 10 minuten goudbruin.

Klop een dressing van de azijn, de rest van de olie, tijm en honing.

Zet de fillodeegbakjes in het midden van 4 borden, schik de ijsbergsla eromheen en besprenkel de ijsbergsla met de dressing.

Geitenkaassalade II

12 sneetjes witbrood

4 schijven geitenkaas á 100 gr

60 gr gemengde salade, over 4 bordjes verdeeld

60 gr raket

250 gr gehalveerde kerstomaatjes

1 eetlepel (witte wijn)azijn

1/2 dl olijfolie

1/2 theelepels grove mosterd

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd met een vorm (bijvoorbeeld een beker of schaalpje) rondjes uit de boterhammen (let erop dat ze niet groter zijn dan de kaas, want dan verbranden de randjes)!

Leg het brood op de bakplaat en bak het 10 minuten.

Snijd iedere schijf kaas in 3 plakken.

Meng voor de dressing de olijfolie, azijn en mosterd in een potje met schroefdeksel en schud ± 1 minuut tot de ingrediënten goed zijn vermengd.

Leg een schijfje kaas op elk sneetje brood.

Maak op elk bord een bedje van sla en raket en leg er wat kerstomaatjes op.

Bak de kaas- en broodrandjes 5 minuten onder de voorverwarmde grill; de kaas moet goudgeel en warm worden.

Besprenkel de slablaadjes met de dressing.

Leg 3 kaasbroodjes op elk bord, bestrooi ze naar wens met bieslook en serveer.

Peultjessalade met basilicum en geitenkaas

enkele takjes verse basilicum

4 eetlepels (olijf)olie

1 1/2 eetlepel (dragon)azijn

mespunt Zaanse mosterd

zout, (versgemalen) zwarte peper

1 pak peultjes (300 gr, diepvries, Bonduelle)

75 gr zachte geitenkaas (Bettine Blanc)
1/2 eetlepel roze peperbessen (potje á 23 gr, Royal Mail)

Neem de basilicumblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes in grove reepjes.
Roer in een schaal de olie, azijn, mosterd, zout en peper tot een dressing.
Roer de basilicum erdoor.
Schep de bevroren peultjes erdoor en laat ze in ± 3 uur ontdooien. Schep af en toe om.
Snijd intussen de korstjes van de kaas en verkruimel de kaas.
Schep de peultjessalade nogmaals om en strooi er de geitenkaas en de peperbessen over.
Serveer deze salade bij gegrilde entrecote en risotto.

Salade met gesmolten geitenkaas en zonnebloempitten

4 eetlepels zonnebloempitten
2 smalle rollen chèvre, met korst (± 100 gr elk)
1 kropje lollo bianco
een klein bosje kervel
3 eetlepels notenolie
zout, versgemalen peper
1 eetlepel appelazijn

Rooster de zonnebloempitten 2 minuten in een droge koekepan en laat ze afkoelen.
Snijd de rollen chèvre doormidden, zet de kaastorentjes met de snijvlakken naar boven in een ovenvast schaalje en laat ze in een hete oven van 220°C ± 10 minuten smelten.
Was en droog de sla, doe deze met de kervel en de olie in een schaal en hussel tot de olie gelijkmatig is verdeeld.
Voeg zout en peper toe en hussel.
Voeg als laatste de azijn toe en hussel nogmaals.
Verdeel de salade over 4 borden.
Zet de warme kaastorentjes in het midden van de salade en strooi de zonnebloempitten erover.

Lauwarme zeekraalsalade met geitenkaas

1 grote rode paprika
1 bakje zeekraal (100 gr)
2 eetlepels (olijf)olie
2 eetlepels droge witte wijn
1 zakje basilicum (15 gr)
4 sneetjes wit casinobrood
(versgemalen) zwarte peper
125 gr verse geitenkaas (chèvre de Bellay)

Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in de lengte in dunne reepjes.
Spoel de zeekraal in een zeef onder koud stromend water goed af en laat uitlekken.
Verhit de olie in een wok of grote koekepan en bak daarin de zeekraal en de paprika al omscheppend ± 2 minuten.
Voeg de wijn toe en verhit de groenten afgedekt ± 5 minuten op laag vuur.
Neem de basilicumblaadjes van de takjes, halveer de grote blaadjes.
Neem de pan van het vuur schep de basilicumblaadjes door de groenten en laat het gerecht tot lauwwarm afkoelen.
Snijd intussen de korstjes van het brood en rooster de sneetjes brood.
Verdeel de groenten met het vocht over 4 borden, verkruimel de geitenkaas erboven en bestrooi met peper.
Snijd de sneetjes brood diagonaal door en leg ze op de borden.

Salade met geitenkaas en avocado

1/4 krop Batavia- of ijsbergsla
1/2 krop radicchio (roodlof)
2 avocado's
citroensap
150 gr zachte geitenkaas
1 eetlepel balsamicoazijn
versgemalen zwarte peper, zout
4 eetlepels olijfolie
1 bosje basilicum
1 1/2 eetlepel pijnboompitten

Was de slasoorten, sla ze droog, scheur ze kleiner en verdeel ze over 4 borden.
Snijd het vruchtvlies van de avocado's in niet te dikke halve plakken en besprenkel die met citroensap.
Snijd de geitenkaas in even grote en dikke stukjes.
Verdeel de avocado over de salade op de bordjes en leg de geitenkaas erop.
Roer de azijn met peper en zout uit en klof er de olijfolie straalsgewijs bij, zodat een gladde saus ontstaat.
Hak de basilicumblaadjes fijn en roer ze erdoor.
Rooster de pijnboompitten licht in een droge koekepan.
Schenk de saus over de kaasstukjes en bestrooi met de geroosterde pitjes.

Salade van tomaten en mozzarella

(2 personen)

3 (tros)tomaten
1 Mozzarellakaasje
zout, peper
verse basilicum
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel azijn
enkele slabladeren
stokbrood

Snijd de tomaten en het kaasje in plakken.
Was en droog de slabladeren.
Leg de slabladeren op de borden en leg daarop schuin op elkaar om en om de plakken tomaat en mozzarella.
Knip de basilicum fijn en verdeel die erover.
Klop een dressing van de olijfolie met de azijn, zout en peper en verdeel die over de salade.
Geef er stokbrood bij.

Insalate Caprese (tomatensalade met Mozzarella)

300 gr rijpe tomaten
1 rode ui
175 gr Mozzarella
3 takjes basilicum
1 theelepel oregano
versgemalen peper, zout
2 eetlepels olijfolie

Was de tomaten en snijd ze in plakken.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Snijd de Mozzarella in plakken.
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes.
Leg de tomaat, de ui en de kaas dakpansgewijs op een schaal.
Bestrooi ze naar smaak met de oregano, peper en zout en besprenkel de salade met olijfolie.
Garneer met de basilicum.

Taugé-maaltijdsalade met komijnekaas

(2 personen)

1 rode paprika
100 gr komijnekaas
1 zakje walnoten (Baukje)
1 bakje taugé (250 gr)
1 blik kidneybonen (netto ± 400 gr)
2 eetlepels (walnoten)olie
2 eetlepels (rode wijn)azijn
1 theelepel vloeibare honing
zout, peper
2 eetlepels zilveruitjes
10 sprietjes bieslook
8 kaasstengels (Smelik)

Breng in een pan water aan de kook.
Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in stukjes.
Snijd de korstjes van de kaas en snijd de kaas in blokjes.
Hak de walnoten grof.
Overgiet de taugé in een vergiet met kokend water en laat goed uitlekken.
Spoel de bonen in een zeef onder koud stromend water af en laat uitlekken.
Klop de olie, azijn en honing tot een dressing en breng op smaak met zout en peper.
Doe de taugé, bonen, paprika, zilveruitjes en kaas in een schaal, schep er voorzichtig de dressing door en knip de bieslook erboven fijn.
Bestrooi de salade met de noten.
Geef de kaasstengels er apart bij.

Eiersalade I

1 eetlepel gehakte ui
2 fijngehakte augurken
1 eetlepel gehakte groene kruiden
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel (koffie)room
4 fijngeprakte hardgekookte eieren (liefst nog warm, dan trekt de smaak beter door)
peper, zout, Worcestershiresaus, cayennepeper
(kerrie)

Vermeng alle ingrediënten.
Breng de salade op smaak met de kruiden en laat de schaal enkele uren staan.

Tacoschelpjes met salade

Verwarm 4 tacoschelpjes in een hete oven en vul ze met een mengsel van 4 eetlepels maïs, 4 eetlepels eiersalade, 4 eetlepels geraspte kaas en 1/4 krop in reepjes gesneden ijsbergsla.

Eiersalade II

Snijd 4 hardgekookte eieren in kleine stukjes.
Roer er 2 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel kappertjes, 4 eetlepels zure room, 2 eetlepels gehakte peterselie, zout en peper door.
Garmeer met plakjes radijs.

Eiersalade met pasta en zalm

(4-6 personen)

Kook 300 gr schelpjesmacaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Spoel de pasta koud af en schud ze met 1 eetlepel olie om.
Kook 4 eieren in ± 7 minuten hard.
Snijd daarna 1 ei in plakjes en hak de rest grof.
Snijd het vruchtvlies van 3 vleestomaten in blokjes en 200 gr gerookte zalm in kleinere stukjes.
Roer een dressing van 1 eetlepel vers citroensap, 2 dl zure room, 1/2 dl halvanaise, 2 eetlepels kappertjes, 1 eetlepel fijngesneden dille, 1-2 druppels tabasco, zout en peper.
Schep de macaroni, de zalm, de tomaatblokjes en de gehakte eieren met de dressing om.
Garmeer met toefjes dille, de plakjes ei en 1 eetlepel kappertjes.

Eiersalade III

6 hardgekookte eieren
1 grote ui
200 gr kaas (gruyère of extra belegen)
2 theelepels mosterd
1 eetlepel cognac
3 eetlepels maïs
1 1/2 dl mayonaise
zout, peper

Snijd de eieren in stukjes (niet te fijn), snipper de ui fijn en rasp de kaas.
Meng alles door elkaar en serveer met stokbrood of toast.

Tomaat met eiersalade

4 grote stevige tomaten
zout, peper
een snufje majoraan
4 hardgekookte eieren
4 ansjovis-filets
6 eetlepels mayonaise
fijngehakte peterselie
slablaadjes
uitjes, augurkjes

Was de tomaten, snijd de kapjes eraf en schep het vocht en de pitjes eruit.
Strooi er zout, peper en majoraan in.
Droog de ansjovis goed tussen keukenpapier en snijd ze fijn.
Maak ook de eieren fijn, vermeng ze met de ansjovis, de mayonaise en de peterselie.
Vul hiermee de tomaten en zet de kapjes er weer op.
Zet de tomaten op een slablaadje op een bordje of schaal en garneer met de uitjes en augurkjes.

Deense eiersalade

200 gr diepvries doperwtten
water, zout
1 theelepel suiker
75-100 gr verse garnalen
6 hardgekookte eieren
100 gr gerookte zalm in plakjes

Voor de dressing:
50 gr mayonaise
1/8 liter zure room
zout, peper
1 mespunt suiker
het sap van 1/4 citroen
enkele takjes peterselie

Breng water met zout en de suiker aan de kook, voeg de bevroren erwten toe, laat ze enkele minuten koken en doe ze over in een vergiet.
Spoel ze flink met koud water af om de mooie groene kleur te behouden en laat ze uitlekken en afkoelen.
Pel de eieren en snijd ze in plakken.
Snijd de zalm in repen en vermeng die met de doperwtten, het ei en de garnalen.
Klop voor de dressing de zure room met de mayonaise licht en schuimig en voeg dan pas de andere ingrediënten toe.
Schenk de dressing over de salade, bestrooi met gehakte peterselie en serveer direct.

Asperges met rauwe ham en eiersalade

(2 personen)

2 eieren
1/2 bosje radijs
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels crème fraîche
zout, peper
8 witte asperges (± 300 gr)
8 groene asperges (± 300 gr)
4 plakken rauwe ham (vleeswaren)
1 doosje tuinkers
keukenpapier
dunschiller
schuimspaan

Kook de eieren in ± minuten hard.
Spoel ze onder koud stromend water af, pel ze en hak ze grof.
Maak intussen de radijsjes schoon en was ze.
Houd 4 radijsjes achter voor de garnering en snijd de rest in stukjes.
Schep in een kom het ei, de radijs, de mayonaise en de crème fraîche door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
Schil de witte asperges met een dunschiller van vlak onder de kop naar beneden en snijd de houtachtige uiteinden eraf.
Kook de witte asperges in een pan met ruim water en zout in 12-15 minuten beetgaar.
Snijd intussen de houtachtige uiteinden van de groene asperges af en kook ze in een andere pan met ruim water en zout in 8-10 minuten beetgaar.
Schep de asperges voorzichtig met een schuimspaan in een vergiet, spoel ze onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken.
Dep ze met keukenpapier droog.
Leg de asperges met de koppen gelijk en snijd ze aan de onderkant op gelijke lengte (neem de kortste maat).
Halveer de plakken ham in de breedte en rol steeds 2 asperges (van gelijke kleur) aan de onderkant in de plakken ham.
Verdeel de witte en groene aspergerolletjes zo over 2 borden dat de kleuren om en om liggen.
Schep de eiermayonaise eraast.
Snijd de achtergehouden radijsjes in stukjes.
Knip de tuinkers van het bedje.
Garneer de asperges met toefjes tuinkers en radijs.

Salade met ei en pindasaus

4 eieren
300 gr winterwortel
100 gr taugé
1/2 krop ijsbergsla
1/2 komkommer

voor de saus:
4 eetlepels satésauspasta uit een pot
het sap van 1 sinaasappel

Kook de eieren hard en pel ze.
Rasp de schoongemaakte wortel grof.
Was de taugé en laat die uitlekken.
Snijd de ijsbergsla in smalle reepjes en de komkommer in plakjes.
Roer de sauspasta en het sinaasappelsap in een steelpannetje op laag vuur door elkaar en laat de saus in een kom afkoelen.
Vermeng de wortel en de taugé en schep dit mengsel in het midden van een platte schaal, leg de ijsbergsla eromheen en garneer met plakjes komkommer en partjes ei.
Geef er de saus apart bij.

Salade van geroosterde wortelgroenten

750 gr pastinaken
350 gr winterwortel
350 gr biet
350 gr knolselderij
750 gr uien
5 dl olijf- of zonnebloemolie
1 2/3 dl wortelsap
1 theelepel kerrievoeder
1 theelepel Franse mosterd
1 eetlepel gekruide rijstazijn
(125 gr verse mierikswortel)
peper, zout

Verdeel de pastinaken in vieren door ze eerst in de breedte en daarna in de lengte in tweeën te snijden. Snijd erg grote stukken nogmaals in de lengte door.
Snijd de winterwortel, de bieten, knolselderij en uien in parten van 3 1/2 cm en leg alle groenten in een braadslee van 27,5 x 42,5 cm.
Voeg 3 eetlepels olie toe en meng alles goed door elkaar.
Bak de groenten ± 1 1/2 uur in een op 200°C voorverwarmde oven tot ze mooi bruin en gaar zijn en laat ze daarna tot kamertemperatuur afkoelen.
U kunt de groenten een dag van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren; laat ze dan voor het serveren op kamertemperatuur komen.
Maak de wortelvinaigrette door 1 eetlepel van de olie te mengen met het wortelsap, het kerrievoeder, de mosterd en de rijstazijn.
U kunt de vinaigrette een dag in een goed afgesloten pot in de koelkast bewaren.

Schil voor de gebakken mierikswortel de mierikswortel en rasp hem of snijd hem zo fijn mogelijk.

Verhit de rest van de olijfolie tot 180°C en zorg dat de olie op deze temperatuur blijft.

Laat 1/3 van de reepjes mierikswortel in de olie glijden en bak ze 25-35

seconden tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Haal ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Herhaal dit tot alle mierikswortel is verwerkt.

Kruid met peper en zout.

De gebakken mierikswortel kunt u 6 uur van tevoren maken en na afkoeling luchtdicht afgesloten op kamertemperatuur bewaren.

Giet kort voor het opdienen de vinaigrette in een lage dienschaal of in een grote kom.

Rangschik er de groenten decoratief op en strooi er de gebakken mierikswortel over.

Schorsenerensalade

500 gr gewassen schorseneren

het sap van 1/2 citroen

50 gr versgeschaafde Parmezaanse kaas

50 gr rode biet in reepjes

1 krop andijvie

100 gr kiemen van diverse bonen

2 eetlepels olijfolie

Voor de dressing:

1 theelepel witte wijnazijn

3 eetlepels muskaatwijn

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels notenolie

peper, zout

Schil de schorseneren en blancheer ze in ruim kokend water met het citroensap en zout.

Vermeng de ingrediënten voor de dressing.

Pluk en was de andijvie, gebruik alleen het lichtgroene blad zonder de stelen.

Breng de geblancheerde schorseneren op smaak met de dressing, giet ze af en vang de dressing op.

Doe hetzelfde met de andijvie en (als laatste) met de bietjes.

Bak de kiemen licht in de olijfolie met wat zout.

Stel de salade samen en bestrooi met de Parmezaanse kaas.

Bloemkoolsalade

(2 personen)

350 gr bloemkoolroosjes

zout

1 kleine winterwortel

4 stoneleeks

2 bolletjes gember

2 eetlepels azijn

3 eetlepels olie

1 theelepel suiker

1 theelepel sesamololie

Verdeel de bloemkoolroosjes in kleinere roosjes en was ze.

Kook de bloemkoolroosjes in een pan met ruim water en zout in ± 5 minuten beetgaar.

Schil intussen de wortel en rasp hem grof.

Halveer de stoneleeks in de lengte en snijd ze in stukken van ± 3 cm.

Spoel de bloemkoolroosjes in een zeef onder koud stromend water af, laat ze uitlekken en afkoelen.

Schep de bloemkoolroosjes en de wortel in een (sla)schaal door elkaar.

Snijd de gemberbolletjes fijn.

Doe de azijn, olie, gember en suiker in een (steel)pan en breng dit aan de kook.

Schep de warme saus door de salade.

Zet de salade ± 1/2 uur weg.

Sprenkel daarna de sesamololie over de salade en schep de salade om.

Garneer met stukjes stoneleek.

Bloemkoolsalade II

1 groene, gele paarse of rode paprika
1/2 krop sla
1 kleine bloemkool
250 gr tomaten
2 hardgekookte eieren

Voor de saus:

1 bekertje Bulgaarse yoghurt
peper, zout
4 eetlepels bieslook

Kook de bloemkool 5-10 minuten en laat hem afkoelen.
Bekleed een platte schaal met slabladen.
Leg de bloemkool in het midden en daarom heen plakjes tomaat, reepjes paprika en plakjes ei.
Schenk vanuit het midden de saus over de salade.

Bloemkoolsalade met bieslook

(2 personen) (magnetron)

300 gr bloemkool
zout, peper
1 uitje
2 augurkjes
1 hardgekookt ei
50 gr katenspek
5 eetlepels slaolie
3 eetlepels azijn
5 eetlepels slagroom
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en kook die 3 minuten in een laagje kokend water met een snufje zout.
Giet ze af, spoel ze onder de koude kraan en laat ze uitlekken.
Hak het uitje en de augurkjes fijn.
Pel het ei en prak het fijn.
Snijd het spek in reepjes.
Verhit 2 eetlepels slaolie en bak de reepjes spek hierin op hoog vuur 2 minuten.
Roer het ei, de ui, de augurkjes, het uitgebakken spek met de olie uit de pan, de rest van de olie, de slagroom, het bieslook en zout en peper door de azijn en schep deze dressing door de bloemkoolroosjes.
Leg de bloemkoolroosjes 3 minuten in een bakje water, schep ze vervolgens in een magnetronschaal en verwarm ze afgedekt 2 minuten op vol vermogen.
Schep tussentijds eenmaal om.

Bloemkoolsalade met peer

150 gr schoongemaakte en in roosjes verdeelde bloemkool
150 gr peer
1/2 dl yoghurt
1/2 dl slagroom
1 theelepel olijf- of zonnebloemolie
2 eetlepels (vers) sinaasappelsap
naar smaak vloeibare zoetstof
van het bedje afgeknipte tuinkers

kook de bloemkoolroosjes beetgaar en laat ze onder koud water schrikken.
schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.
Vermeng de peer en de bloemkool in een kom.
Roer de yoghurt, de slagroom, de olie en het sinaasappelsap tot een sausje en voeg de zoetstof aan het sausje toe.
Schep het sausje door de bloemkool met de peer en garneer met de afgeknipte tuinkers.

Broccolisalade I

250 gr panklare broccoli
2 teentjes knoflook

2 eetlepels olijfolie
1/2 eetlepel witte wijnazijn
1/2 eetlepel limoensap
zout, peper
1/2 rode ui in ringen

Kook de broccoli in water met wat zout in ± 10 minuten beetgaar.
Pel en snipper de knoflook.
Klop een dressing van de olie, azijn, limoen, knoflook en wat peper en zout.
Giet de broccoli af en verdeel er de uiringen over.
Schenk de dressing over de nog warme broccoli en laat de groente tot kamertemperatuur afkoelen.
Schep aan tafel even om.

Broccolisalade II

500 gr broccoliroosjes
1 avocado
citroensap
35 gr blanke amandelen
100 gr Hüttenkäse
1 dl yoghurt
1 dl zure room
1 theelepel sesamolie
1 eetlepel honing
1 theelepel geraspte citroenschil
versgemalen peper, zout
citroenmelisse

Blancheer de broccoliroosjes 2 minuten, spoel ze koud af en laat ze uitlekken.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in blokjes en besprenkel die met citroensap.
Hak de amandelen grof en schep ze samen met de Hüttenkäse door de broccoli en de avocado.
Klop een sausje van de yoghurt, de zure room, de olie, de honing en de citroenrasp en breng dit met peper en zout op smaak.
Schep het sausje door de salade en garneer met citroenmelisse.

Broccolisalade met garnalen
(2 personen)

150 gr broccoli
zout
6 kerstomaatjes
100 gr grote Noorse garnalen
1 eetlepel olie
1/2 eetlepel sesamolie
1 eetlepel sherry
1/2 eetlepel sojasaus
1 theelepel honing

Maak de broccoli schoon, snijd de roosjes eraf en snijd de stronken in plakjes.
Kook de plakjes ± 3 minuten in weinig water met zout.
Voeg de roosjes toe en kook de broccoli in nog ± 5 minuten gaar.
Giet hem af en spoel hem onder stromend water koud.
Was de tomaatjes en snijd ze in plakjes.
Spoel de garnalen af.
Klop een sausje van de beide oliesoorten, de sherry, de sojasaus en de honing en schep de broccoli, de garnalen en het sausje door elkaar.
Verdeel de salade over 2 bordjes en verdeel er de tomaat over.

Kleurige gemengde salade

2 bosjes radijs
2 tomaten
1 kleine courgette
2 rode paprika's
1 kleien koolrabi
1/4 bosje bieslook

1/2 bosje dille
1/4 bakje tuinkers

Voor de dressing:
3 eetlepels zure room
1 eetlepel azijn
1 eetlepel niet te scherpe mosterd
zout, peper
5 eetlepels olie

Verder:
Verschillende soorten sla

Was de de groenten.
Snijd de radijsjes in dunne plakjes en de tomaten in partjes.
Verwijder van de courgette de steel en het kroontje en snijd de vrucht in dunne reepjes.
Snijd de paprika's in vieren, maak ze schoon, was ze en snijd ze in fijne reepjes.
Schil de koolrabi en rasp hem grof.
Was de bieslook en de dille en maak ze goed droog.
Snijd de bieslook in kleine ringetjes, snijd de uiteinden van de dille grof klein en hak de steeltjes zeer fijn.
Knip de tuinkers met een keukenschaar klein.
Meng de kruiden en de groenten goed in een grote schaal.
Breng voor de dressing de zure room, de azijn en de mosterd goed met zout en peper op smaak en roer alles door elkaar.
Giet er steeds een beetje olie bij en klop het geheel met de garde tot een smeuïge dressing.
Schenk de dressing over de salade, meng alles goed en laat het ± 10 minuten intrekken.
Schik de slablaadjes op 4 borden en verdeel hier de salade over.

Tips:
Meng voor de saladedressing altijd eerst alle ingrediënten zonder olie, omdat anders het zout niet oplost. Roer de olie er pas op het laatst geleidelijk door.
Gebruik maar weinig tuinkers, zodat de sterke smaak de andere ingrediënten niet overheerst, maar het frisse ervan nog wel merkbaar is.

Gemengde salade met walnoten

(6 personen)

1 krop lollo rosso en 1 krop lollo biondo
1 eetlepel boter
50 gr grofgehakte walnoten
4 eetlepels pijnboompitten
zout, versgemalen peper
8 eetlepels notenolie
4 eetlepels azijn
2 fijngesnipperde sjalotjes
1/4 eetlepel poedersuiker
1/2 eetlepel Dijonmosterd
75 gr fijne veldsla
1/2 doosje blauwe bessen

Scheur de slasoorten in grove stukken.
Verhit de boter in een koekepan, bak de walnoten en de pijnboompitten daarin in 5 minuten goudbruin, schep ze uit de pan en bestrooi ze met zout en peper.
Roer in een kom een dressing van de notenolie, azijn, sjalotjes, poedersuiker, mosterd, zout en peper.
Rangschik de lollo rosso langs de buitenkant in een slakom en leg er de lollo biondo tegenaan.
Voeg de veldsla, walnoten, pijnboompitten en bessen toe, schenk er de dressing over en schep de salade door elkaar.

Amerikaanse salade

300 gr belegen Goudse kaas
1 rode paprika
2 grote uien
4 flinke augurken
500 gr gekookte aardappelen
1/2 literblik maïskorrels

2 1/2 dl bulgaarse yoghurt
zout, peper, paprikapoeder, peterselie

Snijd de kaas in kleine dobbelsteentjes en de paprika in reepjes.
Hak de uien en de augurken fijn en snijd de aardappelen in stukjes.
Laat de maïskorrels uitlekken.
Maak een sausje van de yoghurt, zout peper en paprikapoeder en meng er de overige ingrediënten luchtig door.
Bestrooi de salade met fijngesneden peterselie.

Amerikaanse salade II

1/2 gesnipperde ui
2 1/2 kopje water
1 kopje rijst
4 mini-ananasjes
200 gr in blokjes van 1/2 vierkante cm gesneden gekookte ham
200 gr in blokjes gesneden Goudse kaas
6 eetlepels ketchup
3 eetlepels mayonaise
3 eetlepels water
peper, zout, cayennepeper
1/4 krop gewassen rode krulsla
4 eetlepels zoete maïskorrels
fijngeknipte bieslook

Breng de ui met het water en de rijst aan de kook en laat de rijst in 10-15 minuten gaar koken.
Snijd een hoedje van de mini-ananasjes, haal ze met een lepeltje leeg en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Meng in een kom de lichtkrokante rijst met de ham, de kaas en 1/3 van het ananasvruchtvlees en breng op smaak.
Vul hiermee de ananasjes.
Klop met een garde de ketchup, de mayonaise en het water tot een mooie lichtlopende saus.
Lepel 2 eetlepels saus over de mini-ananasjes en strooi er cayennepeper over.
Versier met een blaadje krulsla, maïskorrels en bieslook.

Salade du chef

1 gehalveerd teentje knoflook
1 grote krop bindsla
225 gr koude kip of kalkoen
225 gr gruyère in plakjes
175 gr ham
2 stevige tomaten
2 hardgekookte eieren
2 1/4 dl vinaigrette

Wrijf met de gehalveerde knoflook de binnenkant van een slakom in.
Was de sla goed, droog de blaadjes af, pluk ze in stukken en leg deze in de kom.
Snijd de kip, kaas en ham in dunne reepjes, de tomaten in dunne partjes en de eieren in vieren.
Schep de slasaus door de sla tot alles ermee is bedekt.
Leg hierop de kip, ham, tomaat en het ei.

Salade du chef II
(1 persoon)

Gemengde groenten naar keuze (kropsla, rauwe andijvie, Chinese kool, rauwe spinazie etc.)
100 gr in reepjes gesneden koude kip, kalkoen of magere vleesresten
1 dobbelsteen van 4 cm middelharde kaas (bijv. Cheddar)
(1/2 komkommer in plakjes)
(3 in plakjes gesneden radijsjes)
1 kleingesneden stuk groene paprika

Schep alle ingrediënten met een Citroendressing of een vinaigrette door elkaar.

Waldorfsalade

350 gr kipfilets
kerrie naar smaak
zout en peper naar smaak
1 blik ananas
2 appels
citroensap naar smaak
2 bananen
1/2 struik bleekselderij
1 dl mayonaise
1 dl zure room
1 theelepel mosterd
1 mespunt suiker
100 gr walnoten

Bestrooi de kipfilet met kerrie, peper en zout en bak ze in ongeveer 15 minuten gaar.
Dep de kip droog en snijd hem in kleine stukjes.
Snijd de ananas in stukjes, snipper de appels en schep ze om met citroensap.
Snijd de bananen in plakjes en de bleekselderij in stukjes.
Roer een sausje van de mayonaise, room, mosterd, suiker en peper.
Schep alles door elkaar en strooi er de walnoten over.

Waldorfsalade met dadel-yoghurtsaus

1 kleine knolselderij van \pm 500 gr
2 eetlepels citroensap
zout
100 gr belegen Goudse kaas
50 gr walnoten
2 appels
1 eetlepel rozijnen
enkele toefjes peterselie

Voor de saus:
75 gr dadels
2 dl yoghurt
2 eetlepels honing
1/2 theelepel kaneel

Ontpit voor de saus de dadels en snijd ze in heel kleine stukjes.
Roer de yoghurt, de honing, de kaneel en de dadels door elkaar.
Snijd voor de salade de knolselderij in plakken, schil en was ze, snijd de plakken in kleine blokjes van \pm 1 cm en besprenkel die met 1 eetlepel citroensap.
Kook de knolselderij in \pm 5 minuten in ruim kokend water met zout beetgaar.
Giet de blokjes in een vergiet af en laat ze goed uitlekken.
Snijd de kaas in kleine blokjes.
Houd enkele walnoten apart en hak de rest grof.
Was de appels, verwijder de klokhuizen, snijd ze in kleine stukjes en besprenkel de stukjes met de rest van het citroensap.
Schep de knolselderij, de kaas, de gehakte noten, de appel en de rozijnen door elkaar en schep de saus door de salade; laat de smaken \pm 1 uur intrekken.
Garmeer met de achtergehouden noten en met toefjes peterselie.

Waldorfsalade met peer

(2 personen)

1/2 kleine selderijknol (\pm 150 gr)
zout
1 peer
1 eetlepel citroensap
50 gr gepelde pecannoten of walnoten
1 1/2 eetlepel mayonaise
1 1/2 eetlepel yoghurt
1/2 eetlepel tomatenketchup
worcestershiresaus
peper

2 takjes selderij
1/2 bakje tuinkers

Maak de knolselderij schoon en snijd hem in kleine blokjes.
Kook de selderij ± 5 minuten in weinig water met zout.
Was de peer en snijd hem in vieren.
Verwijder het klokhuis en snijd een kwart in dunne plakjes.
Schil de rest van de peer, snijd hem in blokjes en besprenkel die met citroensap.
Hak 3/4 deel van de noten grof.
Klop een sausje van de mayonaise, de yoghurt, de tomatenketchup, de worcestershiresaus, zout en peper.
Knip 1 takje selderij fijn.
Schep de knolselderij, de selderij, de blokjes peer en de gehakte noten door het sausje.
Verdeel de salade over 2 bordjes en garneer met de tuinkers, de plakjes peer, de rest van de noten en een toefje selderij.

Caesar salad I

De klassieke Amerikaanse Caesar salad, oorspronkelijk door Caesar Cardini in 1920 gemaakt, heeft evenveel vormen als er slasoorten zijn. Traditioneel zijn de ingrediënten het hart van cos sla, Extra Vierge olijfolie, citroensap, Worcestershiresaus, zout, peper, verse Parmezaanse kaas, met knoflook bereide croûtons en een zeer zacht gekookt ei.
Het succes van deze salade hangt voornamelijk af van de kwaliteit van de ingrediënten en de wijze van mengen: er moet zodanig worden gemengd, dat de slablaadjes met de dressing worden bedekt, zonder dat ze worden gekneusd.

2 grote kroppen cos sla
75 gr knoflookcroûtons
2 eieren
6 eetlepels olijfolie
versgemalen peper
1 theelepel Worcestershiresaus
Zout
het sap van 1 citroen
25 gr geraspte Parmezaanse kaas

Strip per persoon ± 10 slabladeren van de stengels en gebruik alleen bladeren die niet langer zijn dan 10-15 cm.
Was en droog de bladeren.

Dressing:

Kook de eieren precies 1 minuut in kokend water, breek ze boven een houten slaschaal en schraap het licht gestolde eiwit uit de schalen.
Voeg onder voortdurend roeren druppelsgewijs de olijfolie toe.
Breng op smaak met peper en zout en roer er het citroensap en de Worcestershiresaus door.
Voeg de sla, het grootste deel van de Parmezaanse kaas en de croûtons toe en schud de sla voorzichtig om, zodat de dressing zich gelijkmatig over de slabladeren kan verdelen.
Serveer de salade op grote borden en strooi er de rest van de Parmezaanse kaas over.

Caesar salad II

versgemalen peper
1 teentje knoflook
1 theelepel Worcestershiresaus
3 eetlepels rode wijnazijn
1 zeer zacht gekookt ei (1 minuut)
3/4 theelepel mosterd
1 middelgrote krop Romeinse sla, in stukjes van ± 5 cm gescheurd
1/2 kop croûtons
1/2 citroen
Parmezaanse kaas

Mix de peper, geperste knoflook, Worcestershiresaus, azijn, het ei en de mosterd in een kom. Droog de sla in een slacentrifuge of in een schone theedoek, doe hem in grote slakom en strooi de croûtons erover.
Knijp citroensap over de groente en meng alles losjes.
Voeg de eidressing toe, meng alles goed en bestrooi met Parmezaanse kaas.
Dien deze salade onmiddellijk op.

Lentesalade met graskaas

(2 personen)

200 gr jonge spinazie
1 bosje radijs in plakjes
1 grote gele paprika's in dunne reepjes
2 tomaten in partjes
50 gr met piment gevulde groene olijven in plakjes
150 gr graskaas in dunne reepjes
4 eetlepels olijfolie
1-2 theelepels mosterd
1 eetlepel witte wijnazijn
zout, peper
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel kervelblaadjes

Meng de spinazie, radijs, paprika, tomaat, olijven en graskaas.

Roer voor de dressing de olijfolie, mosterd, azijn, zout, peper, kappertjes en kervel door elkaar.

Meng de dressing door de salade

Serveer er stokbrood of ciabatta bij.

Zomersalade I

(10 personen)

Voor de salade:

1 komkommer
1 1/2 eetlepel bloem
1 1/2 eetlepel azijn
2 artisjokken
een scheutje citroensap
1 bundeltje witte of groen asperges
100 gr fijne boontjes
2 middelgrote uien
200 gr gerookt spek
boter
peper, zout
1 rode paprika
2 gepelde, ontpitte en in reepjes gesneden tomaten
1/2 bosje radijsjes in schijfjes
100 gr veldsla
1 krop rode sla
1 krop groene krulandijvie

Voor de vinaigrette:

2 eetlepels mosterd
het sap van 1/2 citroen
1 eetlepel dragonazijn
1 eetlepel frambozenazijn
1 eetlepel hazelnootolie
1 eetlepel walnootolie
2 eetlepels olijfolie

Schil de komkommer, snijd hem in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes met een koffielepel.

Snijd hem dan in fijne schijfjes en laat die, onder regelmatig mengen, 1 uur in 1 eetlepel zout marinieren.

Schil de asperges, kook ze in gezouten water gaar (groene asperges ± 6, witte ± 18 minuten), houd de topjes apart en snijd de steeltjes in lange reepjes.

Maak de boontjes schoon en kook ze in kokend gezouten water gaar.

Snijd de uien in fijne schijfjes, laat die even in boter zweten en dan uitlekken.

Verwijder met een scherp mesje de blaadjes van de artisjokken, snijd het hooi weg en bestrijk de bodems met citroensap.

Roer een blanc (= een papje) van de bloem en de azijn.

Breng in een diep pannetje water aan de kook (de blanc kookt makkelijk over) en roer er de blanc door.

Kook de artisjokbodems hierin gaar.

Spoel ze af, laat ze uitlekken en snijd ze in juliënne.

Snijd het spek in blokjes, blancheer die, spoel ze koud en dep ze droog.

Bak ze dan in een klontje boter krokant en laat ze uitlekken.

Schil de paprika, snijd hem in fijne reepjes en kook die beetgaar.

Maak de veldsla, de rode sla en de krulandijvie schoon en droog ze.
Scheur de sla en de andijvie grof.
Doe het spek en de uiringen in een slakom en voeg er de mosterd, het citroensap en de dragon- en frambozenazijn aan toe.
Meng alle ingrediënten door elkaar, werk de vinaigrette op met de hazelnoot- en walnootolie en kruid met peper en zout.
Leg de slasoorten hierop, schik er vervolgens de gespoelde komkommermaatjes, de artisjokjuliënne, de schijfjes radijs, de aspergereepjes, de rode paprika en de tomaten op en meng alles luchtig met de vinaigrette.
Versier de slakom met de aspergepunten.

Zomersalade II

1 rookworst
1 ui
1 prei
2 wortels
4 eetlepels bloemkoolroosjes
1/2 groene paprika
1/2 rode paprika
1 krop sla
2 tomaten
krulpeterselie
3 eetlepels slaolie
2 eetlepels kruidenazijn
zout, peper

Snijd de ene helft van de rookworst in plakjes en de andere helft in blokjes.
Snijd de ui in ringen, de prei in schijfjes en rasp de wortels.
Doe de olie in een schaal en klof er druppelsgewijs de azijn door.
Roer er, zodra de dressing wat dikker wordt, peper en zout door.
Leg de gewassen slablaadjes op een platte schaal, doe de overige ingrediënten in een kom (behalve de plakjes rookworst, de tomaat en de krulpeterselie) en meng er de dressing door.
Leg de salade op de schaal en versier met plakjes rookworst, plakjes tomaat en peterselie.

Gemengde zomersalade

1 bakje kerstomaatjes
1/2 komkommer
1 theelepel mosterd
3 eetlepels yoghurt dressing
1 zakje andijvieslamix (200 gr)
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Maak de tomaatjes schoon en halveer ze.
Was de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.
Klop de mosterd door de dressing.
Doe de slamix in een kom en verdeel er de komkommer en de tomaatjes over.
Schenk het sausje over de salade en garneer met de bieslook.
Scheep de salade aan tafel goed door elkaar.

Zomerse salade met exotische vruchtendressing

geplukte slasoorten
zomerse garneringen

Dressing:
1/2 gesnipperde ui
6 gr gemberwortel
1 theelepel sambal
160 gr bananenpuree
160 gr mangopuree
2 dl maisolie
15 gr honing
1 mespunt geraspte knoflook
4 cl witte wijnazijn

Pluk de slasoorten in kleine stukjes en leg ze als een klein bergje midden op het bord.
Laat het uitje met de gemberwortel, knoflook en sambal in een klein beetje van de maïsolie licht bakken, zonder ze te laten verkleuren.
Voeg de honing toe, laat afkoelen en meng er de overige ingrediënten door.
Voeg als laatste de overige maïsolie heel langzaam en kloppend toe.

Milde zomersalade

150 gr linzen
10 bospeentjes
4 takjes bleekselderij
1 blik peren op sap
1 appel
150 gr feta (het liefst de "romige", die echt naar geitenkaas smaakt)

Voor de dressing:
4 eetlepels appelazijn
2 eetlepels olie
2 eetlepels honing
peper, zout

Was de linzen, kook ze een half uur en laat ze afkoelen.
Snijd de worteltjes en de bleekselderij in dunne plakjes.
Snijd de appel en de peer in stukjes en doe alles in een kom.
Verkruimel de feta en strooi die erover.
Maak een dressing van de azijn, honing, olie, peper en zout, voeg die aan de salade toe en laat een kwartiertje intrekken.
Geef er Turks brood bij.

Zomermaaltijdsalade

3 bosjes radijs
200 gr gekookte (verse) doperwtjes
1 krop ijsbergsla
250 gr selderijknol
3 tomaten
250 gr gare sperziebonen
300 gr ossentong aan een stukje

Voor de dressing:
1 bekertje zure room
2 eetlepels mayonaise
zout, peper
citroenmelisse
bieslook

Snijd de radijs in plakjes, pluk de sla klein, rasp de selderijknol fijn en snijd de tomaten in partjes.
Snijd de gare ossentong in dunne reepjes.
Maak de dressing door de kruiden fijn te knippen en met de overige ingrediënten te vermengen.
Scheep alles in een grote schaal door elkaar en laat de verschillende smaken op elkaar inwerken door de salade voor het serveren een uurtje in de koelkast te zetten.
Geef de salade met grof bruinbrood.

Zomersalade III

2 tomaten
1 ui
2 teentjes knoflook
1/2 zakje pijnboompitten
1 dl olijfolie
peterselie
1/2 dl wijnazijn
100 gr bacon
zout
suiker

mosterd
Worcestershiresaus

Bak de plakjes bacon zeer knapperig in een pan met dikke bodem zonder olie of boter en verkruimel ze dan.
Snijd de tomaten in dunne plakken en de ui in dunne ringen.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Leg de tomaten, uiringen, verkruimelde bacon en geroosterde pijnboompitten op een platte schaal.
Vermeng voor de dressing de olie, azijn, knoflook, peterselie, een druppel Worcestershiresaus, een snufje zout en een schep suiker met een flinke eetlepel mosterd en schenk de dressing in de schaal.
Geef er zelfgemaakte pestosaus en spaghetti bij.

Zomerse salade met ham

1 dikke plak (Parma)ham (5 mm)
1/4 meloen
1/4 sinaasappel in 4 partjes
1 koffielepel geschaafde amandelen
10 fijne boontjes
5 maïskolfjes
1 snee brood om te bakken
saladedressing

Schik de salade losweg, maar plat over de borden en garneer met de in reepjes gesneden meloen, de stukjes sinaasappel, de in tweeën gesneden boontjes, de maïskolfjes en het amandelschaafsel.
Snijd de ham in repen van 5 x 1/2 cm en leg ze kruiselings over de salade.
Bak de snee brood in boter, snijd hem in dobbelsteentjes en strooi de croûtons op het laatst over de salade.
Besprenkel ruim met de saladedressing en dien op.

Zuiderse zomersalade met geurige oregano

1 ijsbergsla
100 gr milde rode peperoni (glas)
1 ui
2 eetlepels witte wijnazijn
2 eetlepels vruchtenazijn
2 eetlepels madeira (of andere dessertwijn)
6 eetlepels olijfolie
peper, zout
suiker
2 sneetjes casinobrood
1 ei
1 teentje knoflook
3 eetlepels versgehakte oregano

Verwijder het binnenste gedeelte en de buitenste bladeren van de ijsbergsla.
Haal de bladeren los, trek ze in stukken, spoel ze en zwier ze droog.
Snijd de peperoni in brede ringen.
Schil de ui en snijd hem in fijne ringen.
Meng beide ingrediënten door de ijsbergsla.
Roer beide azijnsoorten en de madeira door 4 eetlepels olie en kruid de vinaigrette met telkens 1 á 2 snuffjes zout, peper en suiker.
Giet de dressing over de salade.
Snijd de sneetjes brood diagonaal doormidden.
Klop het ei los en druk het gepelde teentje knoflook door de pers.
Roer de knoflooksnippers, 2 eetlepels oregano en wat peper en zout door het ei en wentel er de brooddriehoekjes in.
Verhit de rest van de olie in een koekepan en bak de driehoekjes aan beide kanten goudbruin.
Strooi er de rest van de oregano over, laat ze afkoelen en verdeel ze over de salade.

Zomersalade met verse kruiden

250 gr zuring
2 bosjes dille
2 bosjes bieslook
2 bakjes waterkers
1 eetlepel witte wijnazijn
2 eetlepels walnootolie

peper, zout
suiker
250 gr magere kwark
6 eetlepels room
4 eetlepels citroensap
1 mespuntje mosterd
cayennepeper
4 eetlepels pompoenpitten

Maak de zuring schoon, was de bladeren en zwier ze droog.
Spoel de dille en de bieslook en zwier beide kruiden eveneens droog.
Snijd de topjes van 1 bosje dille.
Snijd 1 bosje bieslook in 3 cm lange stukken.
Spoel de waterkers.
Doe al deze ingrediënten in een slakom en meng ze door elkaar.
Roer de azijn door de olie en kruid de vinaigrette met peper, zout en een snuffje suiker.
Giet de vinaigrette over de salade en meng goed door elkaar.
Roer de room en het citroensap door de kwark en breng deze op smaak met mosterd, een snuffje cayennepeper en zout.
Hak de rest van de dille en de bieslook fijn en meng de kruiden door de kwark.
Schep de kwark naast de salade en strooi er de pompoenpitten over.

Zomersalade met madeliefjes

400 gr radijsjes
400 gr ijspegeltjes (ook van de radijs-familie)
1 komkommer
150 gr molsla (of een andere slasoort)
500 gr spinazie
zout
2 eetlepels vruchtenazijn
4 eetlepels citroensap
1 eetlepel fijngeraspte onbehandelde citroenschil
1 theelepel suiker
1 theelepel mosterdpoeder
peper
4 hardgekookte eierdooiers
6 eetlepels plantaardige olie
1 handvol madeliefjes

Maak de radijsjes schoon, was ze, dep ze droog met keukenpapier en snijd ze in fijne plakjes.
Maak de ijspegeltjes schoon, schil ze en snijd ze in de lengte in vieren.
Was de komkommer, snijd hem in de lengte doormidden en lepel er de pitjes uit.
Snijd het vruchtvlees dwars in 5 cm lange stukken en vervolgens in fijne reepjes.
Was de molsla en zwier de blaadjes droog.
Maak de spinazie schoon en blancheer de groente 1 á 2 minuten in licht gezouten water.
Giet de spinazie in een zeef af, laat de groente schrikken onder koud water en druk er met een vork zorgvuldig het vocht uit.
Meng de radijsjes, de ijspegeltjes, de komkommer en de molsla en schep de salade in een platte schaal.
Vorm 4 'nestjes' van de spinazie en zet deze op de salade.
Doe de vruchtenazijn, het citroensap, de geraspte citroenschil, suiker, mosterdpoeder, peper, zout, hardgekookte eierdooiers en de olie in een mengbeker en zet er de mixer in tot u een crèmige dressing krijgt.
Giet deze over de salade en laat het geheel zo minstens 30 minuten trekken.
Breng de salade voor het serveren nog even op smaak met peper en zout en strooi er de madeliefjes over.

Zomersalade met aardbeien

70 gr bloem
1 snuffje zout
0,7 dl witbier
1 ei
1 kleine krop ijsbergsla
1 kg aardbeien
2 eetlepels plantaardige olie
4 eetlepels sinaasappelsap
2 eetlepels vruchtenazijn
1/2 theelepel suiker
zout, versgemalen zwarte peper
500 gr schoon frituurvet

1 eiwit
16 grote bladeren citroenmelisse

Doe voor het beslag de bloem en het zout in een kom, voeg het witbier en het ei toe en roer tot een glad beslag.
Dek dit af en laat het 30 minuten rusten.
Verwijder intussen het middengedeelte en de buitenste bladeren van de ijsbergsla.
Snijd het kropje eerst dwars doormidden en daarna in de lengte in fijne reepjes.
Maak de aardbeien schoon en snijd ze doormidden.
Roer in een kom de olie, het sinaasappelsap, de vruchtenazijn, suiker, wat zout en 2 snuffjes peper door elkaar en maak de sla en de aardbeien met deze dressing aan.
Verwarm de oven voor op 50°C.
Verhit het frituurvet in een kleine hoge pan.
Klop het eiwit stijf en spatel het voorzichtig door het beslag.
Was de citroenmelisse en dep de kruiden zorgvuldig droog.
Haal de citroenmelissebladeren stuk voor stuk door het beslag en bak ze portiegewijs in het hete frituurvet goudbruin.
Schep ze met een schuimspaan uit het frituurvet en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Houd ze op een bord in de oven warm tot alle bladeren zijn gebakken.

Zomersalade met Chinese kool

1 Chinese kool (ongeveer 500 gr)
50 gr kervel
100 gr taugé (sojascheuten)
50 gr bleekselderij
1/2 groene paprika
100 gr prei
3 eetlepels rijstazijn
2 eetlepels citroensap
1 dl kant-en-klare groentebouillon
3 eetlepels zonnebloemolie
zout
suiker
cayennepeper

Maak de kool schoon, snijd de groente in de lengte in acht en snijd elk stuk in 3 á 4 cm lange reepjes.
Spoel ze en zwier ze droog.
Maak de kervel schoon en haal de blaadjes van de steeltjes.
Overgiet de taugé met kokend water en meng er in een kom de kervelblaadjes door.
Maak de selderij, de paprika en de prei schoon en snijd de groenten in kleine stukjes.
Roer het citroensap, de rijstazijn en de olie door de bouillon, kruid het sausje met zout, cayennepeper en 1/2 theelepel suiker en roer er de fijngesneden groenten door.
Giet de groentendressing over de salade.

Vakantiesalade

100 gr ontbijtspek
1 bosje lente-uitjes
1/2 kropje ijsbergsla
4 eetlepels mayonaise
4 eetlepels yoghurt
2 eetlepels melk
2 theelepels suiker
1 eetlepel dillegroen (diepvries)
zout, witte peper
150 gr wortelrauwkost
150 gr gare doperwtjes
75 gr grof geraspte belegen kaas

Bak in een droge koekepan het ontbijtspek knapperig en laat het op keukenpapier uitlekken.
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Snijd de sla in smalle reepjes, was ze en sla ze goed uit (of droog ze in een sla-centrifuge).
Roer in een kommetje een sausje van de mayonaise, yoghurt, melk, suiker en het dillegroen.
Breng dit op smaak met iets zout en ruim versgemalen witte peper.
Maak in een (glazen) schaal lagen van achtereenvolgens sla, rauwkost, lente-ui, doperwtjes, saus en kaas.
Verkruiemel het spek er boven.
Laat de salade afgedekt in de koelkast in ± 4 uur door en door koud worden.

Picknicksalade

Voor de basis:

1 schenkel
2 bouillontabletten
1 1/2 kg aardappelen

Voor de massa:

enkele eetlepels magere yoghurt
enkele eetlepels slasaus
een flinke scheut van de bouillon
1/2 kopje zeer kleine zilveruitjes
1/2 kopje kleingesneden augurkjes
1/2 blikje fijne doperwten

Voor de garnering:

4 hardgekookte eieren
4 tomaten
een flinke handvol fijngesneden bieslook
1 kopje ijsbergsla
verder naar eigen keuze

Zet de schenkel op met een liter water en de bouillontabletten en laat het minstens 3 uur trekken.

Voeg er een beetje water bij als het te veel inkookt.

Kook de aardappelen in de schil, laat ze afkoelen en schil ze.

Kook de eieren 10 minuten.

Snijd de aardappelen in niet te kleine stukken.

Snijd het gare vlees in stukjes en doe het samen met de aardappelen in een grote pan of kom.

Voeg er alle ingrediënten bij die bij 'massa' zijn vermeld.

Roer alles voorzichtig door elkaar en zet de kom op een koele plaats weg.

Doe de massa de volgende dag over op een serveerschaal.

Snijd de sla in zeer smalle reepjes en leg die om de salade heen.

Snijd de tomaten elk in 6 partjes en de eieren in plakjes en gaarneer de salade op uw eigen manier.

Strooi tenslotte veel bieslook over de salade.

Herfstsalade met bockbierdressing

(2 personen)

50 gr chorizo
3 theelepels olie
3 bosuitjes
1 blikje kidney beans
1 theelepel azijn
2 theelepels bockbier
1/2 theelepel honing
1 theelepel mosterd
3 takjes koriander
zout, peper
100 gr gemengde sla

Snijd de chorizo in reepjes.

Verhit 1 theelepel olie, bak hierin de chorizo en laat deze op keukenpapier uitdruipen.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.

Spoel de kidney beans onder koud water af en laat ze uitlekken.

Klop 2 theelepels olie, de azijn, het bockbier, de honing en de mosterd door elkaar en knip de koriander erboven fijn.

Breng de dressing op smaak met zout en peper.

Schep de bosuitjes en de kidney beans door de dressing en laat dit minstens een kwartier staan.

Doe de sla in een schaal, schep de kidney beans en de dressing erdoor en strooi de chorizo erover.

In plaats van koriander kunt u ook peterselie gebruiken.

Herfstsalade

(snel eenpansgerecht)

Kook 400 gr broccolirosjes in water met wat zout en laat ze uitlekken.

Laat 1 blikje mini-maïskolfjes (155 gr) uitlekken.

Maak 150 gr shii-take schoon en snijd ze in vieren.

Bak de shii-take met 1 uitgeperst teentje knoflook en 2 theelepels olie.

Verwarm een dressing van 1 eetlepel sesamololie, 2 eetlepels arachide-olie, 1 eetlepel droge sherry of rijstwijn, 1/2 eetlepel sojasaus en wat peper en zout.

Verhit 2 eetlepels arachide-olie, frituur daarin een handvol rijstmie en laat die op keukenpapier uitlekken.

Schep de broccoli met de maïs en de paddestoelen door elkaar.

Schenk de dressing erover en garmeer met de mie.

Herfstsalade II

1 krop eikebladsla

1/2 bakje kerstomaatjes

50 gr Danablu

50 gr cashewnoten

2 eetlepels (noten)-olie

1 eetlepel citroensap

1 theelepel mosterd

peper, zout

Doe de gewassen sla in een slakom.

Snijdt de kerstomaatjes in tweeën en verbreek de Danablu.

Verdeel de cashewnoten over de salade.

Klop een sausje van de olie, het citroensap, de mosterd en peper en zout.

Schenk vlak voor het serveren de dressing over de sla.

Herfstsalade III

(2 personen)

1/2 struikje lollo rosso

1 struikje witlof

100 gr blauwe druiven

2 eetlepels mayonaise

1/2 dl biogarde drink

2 theelepels grove mosterd

1 eetlepel Italiaanse kruiden (diepvries)

zout, peper

25 gr gepelde walnoten

Was de lollo rosso, sla de bladeren uit, scheur ze in stukjes en leg ze in een slaschaal.

Maak de witlof schoon, verwijder de bittere kern en snijd het stronkje in grove stukken.

Was de druiven, halveer ze en verwijder de pitten.

Verdeel de witlof en de druiven over de lollo rosso.

Roer een sausje van de mayonaise, de biogarde, de mosterd en de Italiaanse

kruiden en voeg naar smaak zout en peper toe.

Schenk het sausje over de salade.

Hak de walnoten grof en strooi ze over de salade.

Herfstsalade met pecannoten

(10 personen)

1 struik eikebladsla

1 struik groene krulandijvie

4 struikjes witlof

200 gr maïs (blik)

200 gr pecannoten (netto)

3 tomaten

200 gr gerookt spek

boter

Voor de vinaigrette:
2 fijngehakte sjalotjes
1 eetlepel scherpe mosterd
1 eetlepel dragonsnippers
2 eetlepels gehakte bieslook
1 eetlepel rode wijnazijn
2-3 eetlepels walnootolie
peper, zout

Snijd het witlof in gelijke reepjes en leg ze even in water met een snufje zout.

Hak de noten grof.

Snijd de tomaten in 4 partjes en snijd die in tweeën of in drieën.

Snijd het spek in reepjes, bak die in een klont hete boter en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Doe de mosterd, de verse dragon, de gehakte bieslook en de sjalotjes in een mengkom en meng alles goed.

Voeg de azijn toe en meng nogmaals.

Werk op met de walnootolie en breng op smaak met peper en zout.

Schik de salade in een (houten) kom, voeg de maïs, de tomaten en het witlof toe en vermeng de salade luchtig met de handen.

Lepel er een beetje vinaigrette over en vermeng nog even met de handen.

Strooi er tot slot nog wat pecannoten en spek over.

Deze salade is lekker bij rood vlees of wild.

Herfst-maaltijdsalade met rosbief

200 gr lollo rosso (rode sla)
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olijfolie
1/2 winterwortel (± 100 gr)
1/3 rettich (± 100 gr)
100 gr witte druiven
1 zakje walnoten (Baukje)
± 400 g rosbief van de vorige dag
6 eetlepels notensaus van de vorige dag
4 eetlepels yoghurt
4 takjes peterselie

Was de lollo rosso, maak hem schoon, sla hem uit, scheur hem in grove stukken en verdeel hem over 4 borden.

Roer in een kopje de citroensap en de olijfolie door elkaar en sprenkel dit Over de lollo rosso.

Maak de winterwortel schoon en rasp hem grof.

Maak de rettich schoon en snijd hem in dunne plakken.

Was de druiven, halveer ze en verwijder de pitjes.

Snijd de rosbief in dunne plakjes en rangschik de plakjes rosbief, de wortel, de rettich, de druiven en de walnoten op de salade.

Roer in een kommetje de notensaus en de yoghurt door elkaar, knip de peterselie erboven fijn en roer die erdoor.

Schep de dressing in het midden van de salade.

Lekker met volkorenbrood.

Herfstsalade met kip

(2 personen)

1 stengel bleekselderij
50 gr blauwe druiven
25 gr walnoten
100 gr gerookte kipfilet
2 eetlepels Yogonaise
1/2 theelepels chilipoeder
zout, peper
1/4 kropje frisée sla

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

Was de druiven, halveer ze en verwijder de pitjes.

Hak de noten grof.

Snijd de kipfilet in blokjes.

Schep in een kom de Yogonaise, het chilipoeder, de kipfilet, de bleekselderij en de helft van de druiven door elkaar.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Was de frisée.

Verdeel de frisée over 2 borden.

Schep de noten door de kipsalade.
Schep de salade op de frisée en garneer met de achtergehouden druiven.

Wintersalade

Schrap 300 gr winterwortel en snijd die in reepjes van 1/2 cm dik. Kook de reepjes in 5 minuten met weinig water met wat zout, giet ze af en laat ze afkoelen.

Snijd de worteltjes van 100 gr grootbladige veldsla (ezelsoren), was de blaadjes en droog ze.

Snijd 1 magere rookworst (250 gr) in heel dunne plakjes.

Klop een dressing van 5 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel ketjap, 1/2 eetlepel azijn, 1/2 theelepel ketoembar, 1 mespunt gemberpoeder en wat peper en zout.

Verdeel de veldsla, de wortel en de worst over 4 borden en schenk er de dressing over.

Garneer met 3 eetlepel seroendeng.

Lekker met maïsbrood.

Wintersalade met gerookte kipfilet

(2 personen)

1 kleine venkelknol

1 sinaasappel

25 gr Danablu

1 eetlepel mayonaise

1 eetlepel yoghurt

1 gerookte kipfilet van   100 gr

2 eetlepels gepelde pecannoten of walnoten

50 gr veldsla

Maak de venkel schoon en snijd hem in dunne reepjes.

Overgiet de reepjes in een zeef met kokend water en laat ze goed uitlekken.

Schil de sinaasappel dik en snijd de partjes tussen de vliesjes uit, vang het sap op.

Verkruimel de Danablu en roer er de mayonaise, de yoghurt en het opgevangen sap door.

Snijd de kipfilet in mooie plakken.

Hak de noten fijn.

Verdeel de veldsla en de venkel over 2 borden en rangschik er de plakjes kipfilet en de sinaasappelpartjes op.

Schep het sausje erover en garneer met de gehakte noten.

Wintersalade met roomvinaigrette

1/2 krop ijsbergsla of rode kruisla

2 bleekselderijstengels of 1/2 venkelknol

8 radijsjes

4 struikjes veldsla

4 takjes postelein of 8 takjes kervel

4 takjes waterkers

16 kleine rauwe broccoliroosjes

Voor de dressing:

2 eetlepels light room

1/2 dl frambozenazijn

1 1/4 dl zonnebloemolie

80 gr aardbeienjam

1/2 eetlepel mosterd met zaadjes

peper, zout

Was de groenten en zwier ze droog.

Snijd e ijsbergsla en de selder of venkel fijn.

Snijd de radijsjes in

schijfjes of tot bloempjes.

Zet de bloempjes 1 uur in ijswater

(gesmolten ijs), zodat ze opengaan.

Verdeel de groenten over 4 bordjes en schik ze tot een mini-tuintje.

Leg er de radijsroosjes bij.

Voor de dressing klopt u in een mengbeker alle ingrediënten door elkaar.

Breng op smaak met peper en zout.

Sprenkel de dressing over de salade en dien onmiddellijk op.
Geef er de rest van de dressing apart bij.

Gemengde salade met bieslookdressing

1/8 liter Bulgaarse yoghurt
1 theelepel gezeefd citroensap
1 teentje knoflook
zout, versgemalen zwarte peper
1 polletje bieslook
1/2 krop ijsbergsla
1/2 komkommer
2 vleestomaten
1 ui
2 hardgekookte eieren
ansjovisfilets
zwarte olijven

Roer de yoghurt los met het citroensap, pers de knoflook erboven uit en maak op smaak af met zout en peper. Knip de bieslook fijn en roer die erdoor.
Snijd de sla in reepjes. Halveer de geschilde komkommer overlangs, schraap het zaad eruit en snijd hem in halve boogjes.
Verwijder de harde kern uit de tomaten en snijd ze in partjes.
Snijd de ui in ringen en de eieren in partjes.
Meng dit alles luchtig door elkaar, schep er de saus over en gaarneer met opgerolde ansjovisfilets en olijven en strooi eventueel nog wat extra bieslook over de salade.
Lekker met Turks brood.

Gemengde salade met perzik en scampi

4 groene slabladeren, 4 rode slabladeren en 40 blaadjes veldsla
4 stevige perziken
20 gepelde scampi's
4 eetlepel boter
8 eetlepels vinaigrette

Voor de versiering:
muntblaadjes
rode bessen

Maak de slabladeren goed schoon, snijd ze fijn, meng ze goed door elkaar en breng ze met de vinaigrette op smaak.
Pocheer de perziken 2 minuten in een suikerstroopje, laat ze uitlekken en snijd ze in partjes.
Fruit de scampi's in de boter en laat ze uitlekken.
Schik bergjes salade op de borden en leg de scampi's daarop.
Leg de partjes perzik eromheen en versier met de muntblaadjes en de rode bessen.

Huzarensalade I

500 gr gekookte aardappelen
100 gr ham
1 ui
een paar gesneden zoetzure augurken
1/2 kopje yoghurt
6 zilveruitjes
eventueel wat overgebleven soepvlees
mayonaise
1 theelepel suiker
1 theelepel mosterd
zout, peper
fijngesneden peterselie

Prak de aardappelen.
Maak een sausje van de fijngesneden ui, augurk, yoghurt, mayonaise naar smaak, suiker, mosterd, zilveruitjes, ham en peterselie.
Maak hiervan met de aardappelen een stevige en toch vochtige massa waardoor u ook het soepvlees kunt scheppen.
Serveer de salade goed koud.

Huzarensalade II

200 gr (rund)vlees
200 gr appel
100 gr augurk
200 gr aardappel
uitjes
peper, zout
mayonaise

Kook het vlees in wat water met zout gaar, laat het afkoelen en snijd het in kleine blokjes.
Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes, kook ze in water en zout, giet ze daarna af en laat ze afkoelen.
Snijd de augurken in kleine blokjes.
Schil de appels, snijd ze in blokjes en vermeng ze direct met de augurken, omdat ze anders bruin worden.
Breng de ingrediënten met peper en zout op smaak.
Voeg de mayonaise, het vlees en als laatste de aardappelen toe.
Verdeel de salade over de borden of een schaal en bedek die met mayonaise.
Garneer met sla, eieren, tomaat, augurken, zilveruitjes, komkommer, ham en asperges.

Mediterraanse huzarensalade

2 eieren
300 gr verse tonijnmoten
peper, zout
4 gepelde en ontpitte tomaten
150 gr gekookte fijne groene boontjes
300 gr koude gekookte aardappelen
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel gehakte ui
1 dl olie
1/2 dl azijn
1 blikje ansjovisfilets
1 bakje schoongemaakte veldsla
4 zwarte olijven

Kook 1 ei 10 minuten in kokend water.
Pocheer de tonijnmoten in een bodempje lichtgezouten water gaar en laat ze daarna afkoelen.
Snijd 2 tomaten en de boontjes in dobbelsteentjes van gelijke grootte.
Prak de aardappelen met een vork fijn.
Mix voor de dressing in een beker het tweede ei met de mosterd en de gehakte ui en voeg geleidelijk de olie en vervolgens de azijn toe.
Kruid met peper en zout.
Verdeel de tonijnmoten in kleine stukjes en vermeng die met de aardappelen, de boontjes, de tomaten, 2 eetlepels dressing en de in stukjes gesneden ansjovis.
Snijd de overige 2 tomaten in plakjes en prak het hardgekookte ei fijn.
Schik de veldsla in een stervorm op 4 borden.
Vorm van de puree 4 cilinders en schik die op de sla.
Leg op elke cilinder een olijf en garneer met de tomaatschijfjes.
Strooi er tenslotte nog wat hardgekookt ei over.
Serveer er de resterende dressing apart bij.

Vleessalade

300 gr hamlappen
1 banaan
2 schijven ananas
2 eetlepels rode kersen
100 gr champignons
1 blik asperges
1 theelepel pindakaas
zout en peper naar smaak
1 eetlepel tomatenketchup
paprikapoeder, citroensap en kerrie naar smaak
2 eetlepels mayonaise

Braad de hamlappen, laat ze afkoelen en snijd het vlees in kleine stukjes.
Kook de in plakjes gesneden champignons 2 minuten.
Snijd de banaan in plakjes en de ananas in stukjes.
Schep het vlees, de ananas, de kersen, champignons, banaanplakjes en asperges voorzichtig door elkaar.
Roer een sausje van de mayonaise met de pindakaas, tomatenketchup, citroensap, peper, zout, paprikapoeder en kerrie, schep het sausje door de salade en Garneer met wat achtergehouden kersen, ananas en asperges.

Noorse vleessalade

300 gr gekookt rundvlees
1 bokking
200 gr in de schil gekookte aardappelen
5 plakken rode biet (eventueel potje)
2 zure appels
5 eetlepels olie
6 eetlepels wijnazijn
zout, peper, suiker
5 ansjovisfilets

Snijd het vlees in blokjes.
Fileer de bokking en snijd hem in reepjes.
Pel de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Snijd de bietjes fijn.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Meng alle ingrediënten in een kom.
Maak een dressing van de olie, azijn, peper, zout en suiker en giet deze over de salade.
Zet de schaal minstens 1 uur in de koelkast.
Garneer voor het opdienen met ansjovisfilets.

Thaise vleessalade

(2 personen)

200-250 gr gekookt kippe- of varkensvlees
2 eetlepels limoen- of citroensap
1 eetlepel suiker
1 kleine rode of groene Spaanse peper
1 grote groene mango
1 eetlepel Nam pla (vissaus)
1 gesnipperd teentje knoflook
3 gesnipperde bosuitjes
enkele slabladeren
1 eetlepel fijngesneden verse korianderblaadjes

Vermeng het limoen- of citroensap met de suiker en 1 mespunt zout.
Blijf roeren tot de suiker en zout zijn opgelost.
Snijd het vrucht vlees van de Spaanse peper in uiterst smalle reepjes (liefhebbers van 'heet' laten de zaadjes en zaadlijsten zitten).
Schil de mango en snijd het vrucht vlees langs de pit in smalle reepjes.
Leg die in een kom en schenk er het limoen- of citroensapmengsel over.
Schep de reepjes even om.
Laat ze, afgedekt met plastic-folie, een kwartiertje in de koelkast staan.
Snijd intussen het koude kippe- of varkensvlees ook in smalle reepjes.
Leg ze in een kom en strooi er de Spaanse peperreepjes over.
Voeg de Nam pla en knoflook toe.
Schep alles een paar maal om.
Voeg nu het vlees bij de mangoreepjes.
Schep alle ingrediënten heel luchtig om en strooi er bosuitjes en de helft van de korianderblaadjes over.
Laat alles nogmaals een kwartier in de koelkast staan.
Beleg borden met de slabladeren en verdeel de salade hierover.
Bestrooi de salades met de rest van de korianderblaadjes.

Salade Niçoise I

3 aardappelen
zout
3 eieren
2 tomaten
2 blikjes tonijn á 200 gr (uitgelekt)
1 krop sla
450 gr haricots verts
50 gr ansjovisfilets
uitgelekt
± 2 dl vinaigrette naar keus

Kook de gewassen, ongeschilde aardappelen in 20-30 minuten gaar in kokend water met zout.
Giet ze af en laat ze wat afkoelen.
Kook de eieren hard.
Pel de intussen afgekoelde aardappelen en snijd ze in blokjes.
Pel de hardgekookte eieren onder koud water en snijd ze in vieren.
Snijd de tomaten in partjes.
Laat de tonijn uitlekken en verdeel deze met een vork in nette stukken.
Was de sla in koud water, dep hem droog, pluk de blaadjes in stukken en leg ze in een grote kom.
Leg de aardappel, tonijn, ei, tomaat, sperziebonen en ansjovis op de sla.
Serveer met vinaigrette.

Salade Niçoise II

1 krop eikebladsla
2 grote stevige rijpe pomodori
10 verse basilicumblaadjes
zout, versgemalen peper
1 rode ui
2 gekookte aardappelen
1 kleine groene paprika
1 klein blikje flageolets
2 blikjes tonijn naturel
2 eieren
2 blikjes ansjovis
20 zwarte ontpitte olijven
1 klein potje kappertjes
9 eetlepels olijfolie
3 eetlepels Italiaanse rode wijnazijn
1/2 eetlepel citroensap
1 theelepel Dijonmosterd
gembersiroop

Bekleed een grote schaal met de slabladeren.
Ontvel de tomaten en snijd ze in plakken.
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes en verdeel 1/5 ervan over de tomaten.
Bestrooi met zout en peper.
Snijd de ui in dunne ringen, de aardappelen in blokjes en de paprika in reepjes.
Laat de flageolets en de tonijn uitlekken en maak de tonijn kleiner.
Kook de eieren in 10 minuten hard, pel ze en snijd ze in partjes.
Leg op de tomaten achtereenvolgens de ui, aardappel, paprika, flageolets en tonijn.
Garneer met de ansjovis, de kappertjes, de olijven en de rest van de reepjes basilicum.
Klop een dressing van de olie, de azijn, het citroensap, de mosterd, zout, peper en een druppel gembersiroop.
Schenk de dressing over de salade en verdeel er de eipartjes over.
Zet de salade een uur koel weg.
Lekker met knapperig stokbrood en boter.

Salade Niçoise III (6 personen)

9 grote tomaten
400 gr verse, kleine tuinbonen
6 kleine artisjokken
2 groene paprika's
6 kleine uien
1 komkommer
100 gr zwarte olijven 'de Nice'

1 teen knoflook
12 ansjovisfilets
4 hardgekookte eieren
6 takjes basilicum
7 eetlepels olijfolie
zout, peper

Snijd de eieren en de tomaten in vieren en bestrooi ze met zout.

Kook de bonen 1 minuut en pel er onder de koude kraan het velletje af.

Snijd de komkommer en de uien in plakjes, de paprika in reepjes en de artisjokhart en de ansjovis in vieren.

Wrijf een slakom in met een doorgesneden knoflookteentje.

Doe alles, met uitzondering van tomaten, in de slakom en bestrooi opnieuw met zout.

Hak de basilicum fijn en roer die door zout, peper en olijfolie.

Giet dit mengsel en de tomaten op de salade, schep zorgvuldig om en bewaar de salade tot het serveren koel.

Salade Niçoise met penne rigate

150 gr haricots verts
zout
150 gr panklare krieltjes
2 eieren
2 teentjes knoflook
1 grote rode ui
2 vleestomaten
1 blikje ansjovisfilets (46 gr)
1 blikje tonijn op water (185 gr)
300 gr penne rigate (pijpjes-pasta)
1 dl olijfolie
40 gr zwarte olijven zonder pit
3 eetlepels kappertjes
3 eetlepels fijngehakte peterselie
grofgemalen peper

Maak de boontjes schoon en kook ze in weinig water met wat zout in ± 5 minuten beetgaar.

Kook de krieltjes in water met wat zout in ± 20 minuten gaar.

Kook de eieren in 10 minuten hard, laat ze onder koud stromend water schrikken, pel ze en hak ze fijn.

Pel en snipper de knoflook.

Pel de ui en snijd hem in ringen.

Snijd de tomaten in partjes.

Laat de ansjovis en de tonijn uitlekken.

Snijd de ansjovis in reepjes en verdeel de tonijn in stukjes.

Kook de pasta in ruim water met wat zout volgens aanwijzingen op de verpakking beetgaar en giet ze af.

Schep er de olijfolie, de boontjes, de krieltjes, de knoflook, de tomaat, de vis, de olijven, de kappertjes en de peterselie en ruim peper door en garmeer met het fijngehakte ei.

Lekker met stobbrood.

Salade uit Nice in een deegbakje

2-3 vellen fyllodeeg (diepvries)
100 gr boter
125 gr haricots verts
2 aardappelen
1 hardgekookt ei
2 tomaten
1 blikje tonijn naturel
4 ansjovisfilets
± 12 zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel witte wijnazijn
1/2 eetlepel vers, gezeefd citroensap
1 eetlepel Dijonmosterd
versgemalen zwarte peper, zout
4 eetlepels zonnebloem- of olijfolie
2 eetlepels gemengde, gehakte tuinkruiden

Laat het fyllodeeg ontdooien snijd het en in 12 gelijke vierkanten.

Smelt de boter en bestrijk de plakken deeg er royaal mee.

Leg in 4 metalen cakevormpjes elk een plakje deeg en leg de volgende plakjes er zò op, dat bakjes ontstaan, die de vorm van een bloem hebben, draai de vormpjes dus steeds een kwart slag.

Druk het midden naar beneden en modelleer de randen een beetje golvend.

Bak de bakjes in een vrij hete oven (200°C) in ± 10 minuten goudbruin en krokant en laat ze afkoelen.

Breek de haricots verts, kook ze beetgaar, giet ze af en laat ze afkoelen.

Kook de aardappelen gaar, giet ze af, laat ze afkoelen en snijd ze in blokjes.

Snijd het ei en de tomaten in stukjes.

Laat de tonijn uitlekken en haal hem met een vork los.

Halveer de ansjovisfilets.

Roer de azijn met het citroensap, de mosterd, en zout en peper naar smaak uit en klof de olie er straalsgewijs bij, zodat een lobbige sausje ontstaat.

Roer de kruiden daardoor.

Schep alle ingrediënten met elkaar om, laat minstens een uur intrekken en vul de bakjes met de salade.

Zet ze elk op een bordje en leg er een miniboeketje verse tuinkruiden naast.

Avocadosalade

4 avocado's

het sap van 1/2 citroen

1/2 komkommer

2 kleine tomaten

1 takje bladselderij

1 kleine ananas

1 krop kruisla of rode sla

400 gr krabvlees

1 dl cocktailsaus

2 eetlepels gehakte bieslook

4 theelepels zwarte lompviseieren

Schil de avocado's, halveer ze en haal er de pit uit.

Snijd het vruchtvlies in blokjes en besprenkel die met het citroensap.

Snijd de geschilde komkommer in juliënne.

Was de tomaten en de selderij.

Pel de tomaten en verdeel ze in kwartjes.

Snijd de selderij in juliënne.

Schil de ananas, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlies in stukjes.

Schik de sla op 4 borden en leg er een mengsel op van de gesneden groenten, de ananas en het krabvlees.

Werk af met de cocktailsaus, het bieslook en de lompviseieren.

Salade van tamarillo en avocado

diverse slasoorten

1 avocado

2 tamarillo's (soort tomaat)

1 ui

peterselie

jonge perziken op truffelolie

voor de dressing:

citroensap

knoflook

olijfolie

mosterd

peper, zout

honing

Maak van de ingrediënten voor de dressing de dressing.

Snijd de avocado en de tamarillo's in plakjes en marineer die 2 uur in de dressing.

Maak van de slasoorten op een bord een mooi bouquetje, leg de gemarineerde avocado en de gemarineerde tamarillo op de sla en giet er de overgebleven dressing over.

Snijd de ui in dunne ringen en de perzikjes in dunne plakjes, hak de peterselie fijn en gaarneer de salade hiermee.

Spinazie-avocadosalade met noten

Was 200 gr spinazie en laat die goed uitlekken.
Snijd het vruchtvlees van 2 avocado's in dunne parten.
Hak 75 gr gepelde walnoten grof.
Bak 75 gr gerookte spekreepjes in een droge koekepan knapperig, schenk er 3 eetlepels olijfolie bij en verwarm dit.
Haal de pan van het vuur, klop er 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel grove mosterd door en breng op smaak met peper en zout.
Schep de spinazie en de avocado door elkaar en lepel de dressing erover.
Bestrooi de salade met de walnoten.

Witlofschuitjes gevuld met avocado-hamsalade

(2 personen)

1 struikje witlof
1 kleine avocado
1 plak achterham van 50 gr
2 eetlepels Yogonaise
1 theelepel cajunkruiden
zout, peper
2 blaadjes lollo rosso

Maak van het struikje witlof 6 mooie bladeren los en leg die \pm 5 minuten in koud water.
Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Snijd ook de ham in blokjes.
Schep in een kom de avocado, de ham, de Yogonaise en de cajunkruiden door elkaar en breng de salade op smaak met zout en peper.
Was de blaadjes lollo rosso, sla ze goed uit en snijd ze in dunne reepjes.
Verdeel de slareepjes over 2 bordjes.
Vul de witlofblaadjes met de salade en zet de schuitjes op de bordjes.
Geef er toast bij.

Avocadosalade met rucola

3 sinaasappels
1/2 rode ui
50 gr rucola
1 rijpe avocado
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel oregano
zout, versgemalen peper

Schil de sinaasappels dik, snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap op.
Snijd de ui in heel dunne ringen.
Was de rucola en dep de blaadjes droog.
Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Klop een dressing van het opgevangen sap, de olijfolie, de oregano, peper en zout.
Schep de sinaasappel met de ui, de rucola en de avocado in een kom door elkaar en schenk de dressing erover.

Avocadosalade met biefstuk

250 gr biefstuk of bieflapjes
1 theelepel mosterd
1/2 eetlepel bruine basterdsuiker
2 theelepels milde paprikapoeder
1 theelepel oregano
zout, peper
1 rijpe avocado
2 tomaten
1 kropje lollo rosso
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel azijn
1 dl abrikozen-sinaasappeldrank
zout, peper

Snijd de biefstuk of bieflapjes in dunne plakjes.
Roer de mosterd, de bruine suiker, het paprikapoeder, de oregano en naar smaak zout en peper door elkaar en schep de biefreepjes erdoor.

Laat ze zo ± 15 minuten staan.

Schil de avocado en snijd het vruchtvlies in plakjes.

Snijd de tomaten elk in 8 partjes.

Was de lollo rosso, dep de bladeren goed droog en snijd ze in reepjes.

Verdeel de lollo rosso over de borden en leg er de plakjes avocado en de partjes tomaat op.

Verhit in een koekepan 1 eetlepel olie, bak de reepjes vlees al omscheppend op hoog vuur snel bruin en verdeel ze over de salade op de borden.

Roer de azijn en de abrikozendrank door het bakvet, klop er de rest van de olie door en schenk het sausje over de salade.

Lekker met stokbrood.

Zuidafrikaanse avocado-tomatensalade

4 stevige middelgrote tomaten

2 rijpe avocado's

2 eetlepels citroensap

4 takjes dragon

3 eetlepels olie

1/2 theelepel zout

1/4 theelepel zwarte peper

Overgiet de tomaten met kokend water, laat ze in koud water schrikken en trek het velletje eraf.

Snijd de tomaten in plakjes en leg ze op een schaal.

Halveer de avocado's, schil ze en verwijder de grote pit.

Snijd het vruchtvlies snel in ± 1 cm grote blokjes en besprenkel die direct met citroensap (om verkleuren te voorkomen).

Hak of knip de dragonblaadjes grof.

Roer de olie met een beetje citroensap, zout en peper tot een sausje, schep de dragon en de blokjes avocado erdoor en verdeel dit over de tomaten.

Salade met avocado en spekjes

1 klein kropje rode krulsla

2 middelgrote tomaten

1 kleine ui

150 gr gerookte spekblokjes

2 rijpe avocado's

4 eetlepels olijfolie `extra vierge`

3 eetlepels citroensap

1 mespuntje suiker

peper, zout

Was en droog de sla, scheur hem in grote stukken en verdeel hem over 4 grote borden.

Pel de tomaten, snijd ze in schijven en verdeel die over de sla.

Pel de ui, snijd hem in dunne ringetjes en verdeel die over de tomaten.

Bak de spekblokjes in hun eigen vet krokant.

Schil de avocado's, snijd ze in blokjes en besprenkel die tegen het verkleuren met 1 eetlepel citroensap.

Vermeng de spekblokjes met de avocado en verdeel dit mengsel over de 4 borden.

Doe de olijfolie in een kommetje, los hierin naar smaak zout en de suiker op en voeg peper toe.

Vermeng dit met het citroensap en giet deze vinaigrette vlak voor het opdienen over de sla.

Exotisch salade met avocado en tuinkruiden

(6 personen)

150 gr fijne boontjes

2-3 wortelen

1/2 komkommer

1 avocado

1 appel

1/4 bloemkool

1/2 bleekselderijstengel

1 rode paprika

200 gr champignons

3 sjalotten

Voor het sausje:

tomaten
1/2 teentje knoflook
2 limoenen
3 eetlepels olijfolie
een paar sprietjes bieslook
enkele takjes dragon, basilicum en munt
peper, zout

Kook de boontjes beetgaar.

Rasp de wortelen.

Snijd de komkommer overlans doormidden, verwijder de zaadjes en snijd hem in fijne plakjes.

Schil de avocado, snijd hem doormidden en verwijder de pit.

Besprenkel het vruchtvlies met enkele druppels limoensap (van het sausje) en snijd het in kleine reepjes.

Schil de appel, snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis en snijd hem in plakjes.

Sprenkel ook hier enkele druppels limoensap over.

Haal de roosjes van de bloemkool en snijd ze in plakjes.

Schil de bleekselderij en snijd hem in juliënne.

Snijd de paprika in vieren, verwijder de zaadlijsten, schil de parten en snijd ze in juliënne.

Maak de champignons met een doek schoon en snijd ze in plakjes.

Hak de sjalotten heel fijn.

Doe alles in een slakom en meng met de handen goed door elkaar.

Pel voor het sausje de tomaten, snijd ze in vieren en verwijder de pitjes.

Maal de tomaten met een mixer of keukenmachine heel fijn of haal ze door een zeef.

Plet de knoflook, pers de limoenen uit en voeg dit bij de tomaten.

Werk op met olijfolie.

Hak de tuinkruiden, voeg ze bij de tomatencoulis en breng op smaak met peper en zout.

Schenk het sausje over de salade.

Tip: Wees voorzichtig met de dragon, want de smaak daarvan kan de salade snel gaan domineren.

Avocado-chilibonensalade

(2 personen)

2 limoenen
1 avocado
4 eetlepels (olijf)olie
1/4 theelepel zout
peper
1 blikje chilibonen (netto 400 gr)
3 (tros)tomaten
1 rode ui
1 zakje verse koriander (15 gr)
2 ijsbergslablaadjes
1/2 zakje geraspte Cheddar (á 100 gr, Uniekaas)

Boen de schil van 1 limoen onder koud stromend water schoon en rasp hem.

Pers de limoenen uit.

Klop het limoensap en de rasp met de olie, het zout en peper in een kommetje door elkaar.

Schil de avocado, snijd de helften langs de pit los en snijd het vruchtvlies in blokjes.

Doe de avocadoblokjes in een kom, schenk de saus erover en schep voorzichtig om.

Laat de chilibonen in een zeef uitlekken.

Snijd 2 tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlies in blokjes.

Snijd de andere tomaat in plakjes.

Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.

Schep de bonen en de tomatenblokjes door de avocado en zet de schaal tot het gebruik in de koelkast.

Knip de korianderblaadjes in een kopje in stukjes, houd 2 takjes achter voor de garnering.

Was de sla en dep hem droog.

Schep de koriander door de salade.

Leg op 2 borden elk 1 blaadje sla, schep de salade in het ijsbergslablad en bestrooi met Cheddar.

Garneer met plakjes tomaat, uiringen en koriander.

Geef er tortillachips bij.

Pasta- en avocadosalade

225 gr pasta naar keuze
3 eetlepels mayonaise
2 theelepel tahin
1 sinaasappel
1/2 rode paprika
1 middelgrote avocado
pompoenpitten om te garneren

Kook de pasta gaar, laat uitlekken en afkoelen.
Meng de mayonaise met de tahin.
Maak de sinaasappel schoon en in snijd hem stukjes; bewaar het vrijgekomen sap.
Snijd de paprika in stukjes.
Vermeng het mayonaisemengsel, de paprika- en sinaasappelstukjes en het sinaasappelsap met de pasta.
Maak vlak voor het serveren de avocado schoon, snijd het vruchtvlees in blokjes en schep die door het mengsel.
Serveer de salade op een ovale schaal, bestrooid met pompoenpitten.

Pastasalade met noten

(1 persoon)

Vermeng 100 gr koude, gekookte pasta (of rijst), 1 geraspte wortel, 2 fijngehakte lente-uitjes, 1/2 paprika in stukjes, 25 gr maïskorrels, 2 tomaten in stukjes, 15 gr geroosterde pinda's en kruiden en peper en zout naar smaak.

Pastasalade met zongedroogde tomaten en tonijn

300 gr fusilli
2 blikjes tonijn naturel
8 zongedroogde tomaten
± 10 zwarte olijven zonder pit
1 kleine groene paprika
1 eetlepel vers citroensap
1 eetlepel witte wijnazijn
1 eetlepel mosterd
zout, versgemalen peper
1 teentje knoflook
6 eetlepels olijfolie

Kook de pasta in ruim water met zout beetgaar, spoel met koud water af en laat uitlekken.
Laat de tonijn uitlekken en haal hem met een vork los.
Snijd de zongedroogde tomaten in blokjes en de olijven in plakjes.
Snijd het vruchtvlees van de paprika in reepjes.
Roer het citroensap met de azijn, de mosterd, zout, peper en het teentje knoflook uit de pers om en klop de olie er straalsgewijs bij, zodat een lobbige sausje ontstaat.
Schep dit alles met elkaar om.
Lekker met ciabatta en kruidenboter.

Pastasalade met zalm, krab en mosselen

750 gr schelpjesmacaroni
zout
2 preien
10 tomaten
1 blikje zalm (200 gr)
300 gr krabsticks (of garnalen)
300 gr gekookte mosselen
3 dl knoflooksaus

Kook de macaroni met een snuffje zout en laat de pasta afkoelen.
Snijd de preien in zeer smalle ringen en de tomaten in stukjes.
Laat de zalm uitlekken en verdeel de vis in stukjes.
Trek de krabsticks uit elkaar tot reepjes.
Meng de macaroni met de overige ingrediënten.

Warme pastasalade met kip

350 gr kipfilet
2 theelepels kerrievoeder
peper, zout
30 gr boter
350 gr farfalle
3 bosuitjes
1 bakje kerstomaatjes
1 blikje maïs (300 gr)
100 gr zwarte olijven zonder pit
1 bakje Mosterd dressing (100 gr, Johma)

Wrijf de kipfilets in met het kerrievoeder en peper en zout en bak ze in de hete boter rondom goudbruin en gaar.
Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout gaar.
Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Maak de tomaatjes schoon en halveer ze.
Laat de maïs uitlekken en halveer de olijven.
Snijd de kip in dunne plakjes.
Giet de pasta af en schep de bosui, de maïs, de olijven, de kip, de tomaatjes en de dressing erdoor.
Serveer direct.

Pastasalade met tuinkersdressing

(4-6 personen)

200 gr volkorenpasta (bijvoorbeeld macaroni)
zout, peper
2 bakjes tuinkers
250 gr Yogonaise
150 gr magere yoghurt
1 theelepel citroensap
3 bosjes radijs
1/2 literblik doperwten

Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking in water met zout.
Giet ze af, spoel ze met koud water af en laat uitlekken.
Knip de tuinkersblaadjes met zoveel mogelijk van de steeltjes los en hak ze fijn.
Meng de Yogonaise, de yoghurt en de tuinkers en breng op smaak met zout, peper en citroensap.
Maak de radijsjes schoon, was ze en snijd ze in plakjes.
Laat de doperwten uitlekken.
Schep de doperwten, de radijs en de pasta door de dressing en zet de salade minstens 20 minuten in de koelkast.
Breng de salade voor het serveren eventueel nog verder met zout en peper op smaak.

Salade met volkorenpasta

200 gr volkorenpasta (bij voorkeur tagliatelle)
2 stengels bleekselderij
12 radijsjes
75 gr champignons
3 eetlepels vetarme mayonaise
4 eetlepels magere kwark
1 eetlepel dragon- of witte wijnazijn
1 mespuntje mosterdpoeder
zout, versgemalen zwarte peper
25 gr ongezoeten cashewnoten
1 eetlepel fijngesneden bieslook

Kook de pasta in ruim kokend water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de pasta af, spoel hem met koud water na en laat hem goed uitlekken.
Maak intussen de groenten schoon.
Was de bleekselderij en snijd ze in lucifertjes.
Maak de radijsjes schoon en snijd de champignons in vieren.
Roer in een mengkom de mayonaise, de kwark, de azijn en het mosterdpoeder door elkaar en voeg naar smaak peper toe.
Schep de uitgelekte pasta, de groenten, de champignons en de cashewnoten erdoor en breng de salade goed op smaak met zout en peper.

Doe de salade over in een ondiepe serveerschaal en zorg dat de verschillende groenten duidelijk zichtbaar zijn.
Bestrooi de salade tot slot met de gehakte bieslook en serveer.

U kunt deze pastasalade goed combineren met koud vlees, vis of gevogelte.

Bietjessalade

(2 personen)

1 sjalotje
4 sprietjes bieslook
2 eetlepels olie
1 eetlepel wijnazijn
1 theelepel vloeibare honing
zout, peper
250 gr gekookte bietjes

Pel en snipper het sjalotje en knip het bieslook fijn.
Klop een sausje van de olie, de azijn, de honing, zout en peper.
Ontvel de bietjes, snijd ze in plakjes en verdeel ze over 2 bordjes.
Schenk het sausje erover en strooi er de sjalot en het bieslook over.

Rode bietjessalade

(5-6 personen)

1 kg rode bietjes
4-5 eetlepels azijn
4-5 eetlepels olijfolie
zout

snijd de blaadjes van de bietjes en kook ze apart gaar (1 1/2 uur de bietjes en 15 minuten de blaadjes).
Doe de olie, het zout en de azijn bij de kokende blaadjes.
Haal, als de bietjes gaar zijn, de buitenste schilletjes eraf, snijd ze in plakjes en overgiet ze met wat olie en azijn.
Dien ze samen met het bietblad op.
Lekker bij gebakken of gegrillde vis.

Bietensalade met kwark

500 gr gekookte bieten
1 rode ui
1 appel
1 bosje radijs
150 gr kwark
1 eetlepel diksap
2 theelepels kummel
1 eetlepel olie
1 eetlepel azijn
zout, peper
citroensap

Snijd de bietjes in dunne plakjes en giet er de olie en azijn over.
Snijd de appel in partjes en besprenkel die met citroensap.
Snijd de radijs in plakjes.
Maak een saus van de kwark, het diksap, zout en peper.
Vermeng de bietjes, appel en radijsjes, leg het mengsel op een schaal en schenk er de saus over.
Dien de salade direkt op.

Andijviesalade met spekjes

(2 personen)

1 ei
een stukje prei van ± 4 cm
2 eetlepels slasaus
1 theelepel mosterd
zout, peper
50 gr gerookte spekblokjes
1 zoetzure augurk
1 tomaat
1/2 kropje andijvie (± 200 gr)
keukenpapier

Kook het ei in ± 10 minuten hard, spoel het onder koud stromend water af en pel het.
Snipper de prei fijn en was hem.
Roer in een slaschaal de slasaus, mosterd, zout, peper en 1/2 eetlepel water tot een dressing.
Roer de prei erdoor.
Bak in een droge koekepan het spek al omscheppend in ± 5 minuten krokant en laat het op keukenpapier uitlekken.
Snijd de augurk in plakjes.
Was de tomaat en snijd hem in plakjes.
Maak de andijvie schoon, snijd hem in dunne reepjes en was die.
Laat de groente in een zeef uitlekken.
Snijd het ei in 6 partjes.
Scheep de andijvie door de dressing en strooi er het spek en de augurk over.
Garneer met de tomaat en het ei.
Serveer deze salade bij gegrild of gestoofd rundvlees en gekookte krielaardappeltjes.

Tanegenia (Spaanse andijviesalade)

300 gr andijvie
3 eetlepels zonnebloemolie of andere olie
4-6 eetlepels citroensap of geurige azijn
zout, peper
Worcestershiresaus
2 grote zachtzure appels
2 middelgrote zoetzure augurken
1 kleine zeer fijngesnipperde ui
4 eetlepels zure room of yoghurt
1 theelepel goudgele mosterd
1/2-1 theelepel suiker
2-3 gekookte gepelde eieren
50 gr gepelde gehakte walnoten
2 gepelde tomaten zonder zaad

Verwijder de zeer harde en beschadigde bladeren van de andijvie.
Druk met 1 hand de bladeren van de andijviestronk goed tegen elkaar aan en snijd dan de andijvie in smalle repen.
Dep die repen dan nog eens goed droog.
Klop door de olie 3 eetlepels citroensap, met naar smaak weinig peper en zout of Worcestershiresaus.
Doe dit sausje in een kom, schep de andijvie erdoor en leg een bord op de kom.
Was, droog, boor en schil de appels.
Snijd die in dunne plakken en verdeel die overlangs en overdwars in kleine blokjes.
Besprenkel deze met de rest van het citroensap.
Snipper de augurken fijn en roer die met de ui door de blokjes appel.
Roer de room, de mosterd en 1/2 theelepel suiker door elkaar en schep dit sausje door het appel mengsel.
Snijd de eieren in plakken.
Scheep even voor het serveren het appel mengsel door de andijvie.
Proef de salade en voeg naar smaak de rest van de suiker, peper en zout of Worcestershiresaus toe.
Snijd de stukken tomaat zeer fijn.
Breng de salade over op de serveerschotel en garneer de salade met de gehakte noten, de stukjes tomaat en de plakjes ei.
Lekker gebakken aardappelen.

Lauwarme andijviesalade met spekjes en noten

(2 personen)

1 eetlepel boter
75 gr spekblokjes

50 gr cashewnoten
75 gr gesneden andijvie
4 eetlepels croûtons
2 eetlepels azijn
peper

Verhit de boter in een koekepan en bak het spek daarin in 8 minuten goudbruin en knapperig.
Hak de cashewnoten grof.
Verdeel de andijvie over 2 bordjes.
Schep de spekblokjes uit de pan, verdeel die over de andijvie en strooi er de cashewnoten en de croûtons over.
Roer de azijn en peper door spekvet en schenk dit Over de salade.

Andijviesalade met gerookte kip

1 krop andijvie
1 gesnipperd uitje
100 gr gerookte kip
00 gr kastanjechampignons
een scheut olie om in te bakken

Dressing:
3 eetlepels olie
1 eetlepel (wijn)azijn
1 theelepel honing
1 theelepel mosterd
peper en zout naar smaak

Voor de garnering:
2 eetlepels walnoten

Snijd de andijvie in reepjes, was ze, slinger ze in een slacentrifuge droog en doe ze in een slakom.
Snijd de kip in blokjes.
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Fruit de ui in wat olie.
Fruit de kipblokjes en de champignons een paar minuten mee, laat iets afkoelen en schep het mengsel door de andijvie.
Klop een dressing van de ingrediënten en schep die door de sla.
Hak de walnoten grof en strooi ze over de salade.

Salade van krulandijvie met walnoten

1 krop krulandijvie
80 gr gepelde walnoten
2 sneetjes wittebrood zonder korst
30 gr boter

Voor de vinaigrette:
1 eetlepel witte wijnazijn
3 eetlepels notenolie
zout, peper
1 theelepel tahin (reformwinkel)

Was de krulandijvie, verwijder een deel van de harde bladnerven en slinger de blaadjes in een slacentrifuge droog.
Hak de walnoten grof.
Vermeng voor de vinaigrette de azijn en de olie in een kommetje, breng het mengsel op smaak met zout en peper en roer er de tahin door.
Snijd het brood in dobbelsteentjes en bak die in de boter goudbruin en knapperig; houd ze op een vlamverdelers warm.
Vermeng de krulandijvie in een grote kom met de vinaigrette en verdeel de salade over 4 borden.
Strooi er de gehakte walnoten en de gebakken broodcroûtons over en serveer direct.

Salade la Coupole

1 krop krulandijvie
1 krop rucola
50 gr gepelde walnoten

300 gr gekookte bietjes
4 eetlepels olie
6 eetlepels rode wijnazijn
1 theelepel mosterd
peper, zout
het sap van 1 citroen
100 gr roquefort

Was de krop kruidlandijvie, sla hem uit en verdeel hem in kleine stukjes.
Meng de andijvie met de gewassen, uitgeslagen en kleingetrokken rucola-bladeren en grofgehakte walnoten.
Snijd de geschilde en gekookte bietjes in blokjes.
Maak een saus van de olie, azijn, mosterd, peper en zout en schep een lepel daarvan door de bieten.
Schep de rest van de saus door de sla.
Schep de bieten op het groen en verdeel daarover de verkruimelde roquefort.

Spinaziesalade

(4-6 personen)

450 gr spinazie
1 middelgrote rodekool
1 middelgrote ui
100 gr abrikozen
6 eetlepels slasaus
50 gr geroosterde zonnebloempitten

Was de spinazie en laat goed uitlekken.
Verwijder de buitenste bladeren van de rodekool, snijd de stonk weg en snijd de kool fijn.
Snijd de ui in dunne ringen en de abrikozen in dunne reepjes.
Scheur de spinazieblaadjes in iets kleinere stukken en leg ze op een schaal.
Voeg de gesneden kool, ui en abrikoos toe.
Schenk de slasaus over de salade en meng alles goed door elkaar.
Bestrooi met de zonnebloempitten en serveer.

Tip: Week de gedroogde abrikozen van tevoren in wat vruchtensap.

Spinaziesalade II

250 gr spinazie
1 bosje voorjaarsuitjes
250 gr tomaten
300 gr diepvries doperwtjes
2 eetlepels witte wijnazijn
zout, peper
2 eetlepels olie
1 blikje tonijn op water (netto 150 gr)
5 eetlepels mayonaise
1 bekertje Bulgaarse yoghurt (150 gr)
1/2 theelepel citroensap
1/2 bosje peterselie

Was de spinazie zorgvuldig en laat uitlekken.
Maak de voorjaarsuitjes schoon, was ze en snijd ze schuin in stukken.
Was de tomaten en snijd ze in 8 partjes.
Overgiet de doperwtjes met kokend water en laat ze uitlekken.
Meng de spinazie met de voorjaarsuitjes, tomaat en doperwtjes.
Roer de azijn los met zout, peper en de olie en schep dit door de salade.
Laat de tonijn uitlekken en pureer die met een staafmixer of keukenmachine met de mayonaise.
Schep de tonijnmousse door de yoghurt en breng de saus op smaak met zout, peper en citroensap.
Geef de saus, bestrooid met peterselie, bij de spinaziesalade.

Spinaziesalade met gerookte kipfilet en pistachenoten

Was en droog 300 gr verse spinazie en verdeel de groente over 4 borden.
Snijd 200 gr gerookte kipfilet in dunne plakjes en leg die op de spinazie.
Boen 1 kleine perssinaasappel goed schoon en rasp er 1 theelepel sinaasappelrasp af.
Pers de sinaasappel uit en meng het sap met de sinaasappelrasp.
Voeg 6 eetlepels olijfolie, 3 eetlepels grove mosterd, zout en peper toe en roer tot een vinaigrette.
Schenk de vinaigrette over de spinaziesalade en bestrooi met 40 gr gepelde en grofgehakte pistachenoten.

Spinaziesalade met yoghurt

(2-3 personen)

500 gr spinazie
1 vleestomaat
2 eetlepels pijnboompitten of geschaafde amandelen
1-2 knoflookteentjes
1 dl yoghurt
zout, (versgemalen) peper

Was de spinazie en verwijder de dikke stelen.
Doe de spinazie met het aanhangende water in een pan en laat de groente op een hoog vuur al roerend slinken.
Laat de spinazie in een vergiet uitlekken en afkoelen.
Maak de tomaat schoon, halveer hem en verwijder het vocht en de zaadjes.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Rooster de pijnboompitten (of amandelen) in een droge koekepan goudbruin en laat ze op een bord afkoelen.
Pers de gepelde knoflook boven de yoghurt uit, roer de blokjes tomaat erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.
Scheep de spinazie in een schaal, meng het yoghurtmengsel erdoor en bestrooi met de pijnboompitten of amandelen.

Spinazie-notensalade

700 gr verse jonge spinazie
1 kleine gesnipperde ui
2 theelepels olijfolie
2 koppen yoghurt
2 theelepels verse gehakte munt, of 1/2 theelepel gedroogde
1/4 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 teentje knoflook uit de knijper
1/2 kop gehakte walnoten

(De blaadjes voor deze schotel moeten uiterst vers zijn).
Was de blaadjes en hak ze fijn.
Doe de spinazie met de ui in een sauspan.
Verwarm de groente boven een laag vuur tot alle aanhangende water is verdampt.
Voeg de olie toe en schep de massa 2 minuten voorzichtig om.
Doe het daarna in een schaal en voeg de yoghurt, munt, zout peper en knoflook toe.
Laat het 2 uur afkoelen.
Voeg, als u verse munt gebruikt, deze na het afkoelen toe.
Strooi er dan de walnoten over en serveer het koud.

Avocado-spinaziesalade met spekjes

(2 personen)

50 gr spinazie
1 kleine rijpe avocado
2 eetlepels citroensap
3 eetlepels slaolie
6 dunne plakjes ontbijtspek
zout, versgemalen peper
1 eetlepel fijngeknijpte bieslook

Was en droog de spinazie.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil.
Snijd het vruchtvlees in stukjes en meng het met het citroensap.

Verhit de slaolie en bak de plakjes ontbijtspek hierin zachtjes uit.
Meng de spinazie met de avocado, het bakvet, zout, peper en het bieslook.
Verdeel de salade over 2 bordjes en leg de plakjes spek erop.

Spinaziesalade met rauwe ham

(2 personen)

100 gr verse spinazie
1 stukje rettich van 5 cm
6 kerstomaatjes
1/2 dl appelsap
2 eetlepels Yogonaise
Worcestershiresaus
zout, peper
1/2 eetlepel boter
6 plakjes rauwe ham

Was de spinazie grondig, neem de blaadjes van de steeltjes en laat ze in een vergiet goed uitlekken.
Snijd de rettich in dunne plakjes en halveer de tomaatjes.
Roer het appelsap en de Yogonaise met enkele druppels Worcestershiresaus tot een sausje en voeg naar smaak zout en peper toe.
Smelt de boter in een koekepan en bak de plakjes rauwe ham knapperig.
Verdeel de spinazie, de rettich en de tomaat over 2 bordjes, sprenkel er het sausje over en leg er de plakjes rauwe ham op.

Posteleinsalade met radijs

1 bosje radijs
200 gr postelein
3 eetlepels olie
3 eetlepels (rozemarijn)azijn
1 theelepel basilicum
1 theelepel Franse mosterd
zout, peper

Verwijder het blad en de worteltjes van de radijsjes, was ze en snijd ze in plakjes.
Verwijder het onkruid uit de postelein, was de groente en laat hem in een vergiet uitlekken.
Doe de olie, azijn, basilicum, mosterd, zout en peper in een slaschaal, roer dit tot een sausje en schep er de radijsjes en de postelein door.
Lekker bij kip.

In plaats van postelein kunt u ook raapstelen of spinazie gebruiken.

Paksoisalade met feta

Snijd 1 struik paksoi in fijne reepjes, 2 lente-uitjes in ringetjes, 50 gr champignons in flinterdunne plakjes, 1/2 komkommer in blokjes,
2 ontpitte tomaten in reepjes en 100 gr Griekse feta in blokjes.
Bak 50 gr spekjes uit.
Schep dit alles door elkaar met een dressing van olijfolie, citroensap, peper en zout.
Lekker met aardappelpuree en een krokant gebakken uiringen.

Salade van verse tuinbonen

(2 personen)

750 gr tuinbonen (in de dop)
1 ui
2 theelepels mosterd
1/2 eetlepel azijn
1/2 theelepel suiker
2 eetlepels mayonaise
3 eetlepels garderoom
zout, peper
2 eetlepels fijngehakte kervel

Dop en was de tuinbonen en kook ze in een laagje kokend water in ± 8 minuten gaar.

Giet ze af en laat ze afkoelen.

Pel en snipper de ui.

Meng de mosterd met de azijn, de suiker, de mayonaise, de garderoom, zout, peper en de kervel en roer de dressing en de gesnipperde ui door de tuinbonen.

Bonenmaaltijdsalade met tomaat en roquefort

(2 personen)

150 gr sperziebonen

150 gr tuinbonen (diepvries)

zout

2 vleestomaten

1 kleine rode ui

3 eetlepels olie

1 eetlepel rode wijnazijn

1/2 eetlepel mosterd

1 theelepel honing

1 theelepel tijm

versgemalen peper

1 blikje kidney beans (± 200 gr)

100 gr roquefort

2 takjes peterselie

Kook de schoongemaakte en gewassen sperziebonen ± 5 minuten in weinig water met zout.

Voeg de tuinbonen toe en kook de bonen in nog ± 7 minuten gaar.

Giet ze af.

Was de tomaten en snijd ze in vieren.

Verwijder het vocht en de pitjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Pel en snipper de ui.

Klop een sausje van de olie, de azijn, de mosterd, de honing, de tijm, zout en peper.

Giet de kidney beans af.

Schep de sperziebonen, de tuinbonen, de kidney beans, de ui en de tomaat door elkaar en schenk er het sausje over.

Verkruimel de roquefort erboven.

Maal er peper boven en knip de peterselie erboven fijn.

Lekker met warme pistolets met olijvenpasta.

Thaise salade van aspergebonden

150 gr aspergebonden

3 sjalotten

125 gr gekookte garnalen

75 gr gekookt kippevlees

3 kleine groene pepers

1 verse rode peper

50 gr geroosterde pinda's

75 ml kokoscrème

25 ml vissaus

50 ml limesap

25 gr suiker

25 ml chilisaus

25 gr geroosterde gemalen kokos

snijd de aspergebonden doormidden en blancheer ze in fel kokend water.

Haal ze uit het water, laat ze even uitlekken en doe ze in ijswater, zodat ze knapperig blijven en de kleur bewaard blijft.

snijd de sjalotten in plakjes, halveer de garnalen en pluk het kippevlees. Kneus de pepers en de geroosterde pinda's en doe ze in een mengkom.

Doe er de garnalen, het kippevlees, de kokoscrème, de vissaus, het limesap de suiker en de chilisaus bij, roer alles goed door elkaar, doe er dan de aspergebonden en de sjalotten bij en vermeng die er ook door.

Doe alles op een schotel en bestrooi met de geroosterde gemalen kokos.

Aspergesalade met aardappeltjes en peultjes

(2 personen)

200 gr witte asperges
100 gr groene asperges
250 gr voorgekookte krielaardappeltjes
100 gr peultjes

Voor de dressing:

3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte wijnazijn
1 gehakt sjalotje
1 theelepel kruidenmosterd
2 eetlepels gehakte tuinkruiden (kervel, bieslook en peterselie)
peper en zout

Kook de witte en groene asperges beetgaar.

Kook de aardappelen gaar in wat gezouten water.

Haal de peultjes af, snijd ze eventueel door en kook ze beetgaar.

Laat de asperges, aardappeltjes en peultjes afkoelen.

Snijd de asperges schuin in stukken.

Klop de olie met de azijn los en breng de dressing op smaak met het sjalotje, de mosterd, peper, zout en de tuinkruiden.

Schep de groenten en de aardappelen door de dressing en zet dit een half uur weg.

Fleurige aspergesalade

2 pakken groene asperges
100 gr Parmezaan
100 gr rucola (notensla)
gele margrietblaadjes

Snijd de harde eindjes van de asperges (niet schillen) en kook ze enkele minuten in licht gezouten water.

Laat uitlekken en afkoelen.

Snijd de Parmezaan in dunne schilfers.

Verdeel de rucola, asperges en Parmezaan over de borden en bestrooi met de margrietblaadjes.

Wortelsalade

(2 personen)

250 gr worteltjes
50 gr rozijnen
2 eetlepels Yogonaise
1 eetlepel azijn
1 1/2 eetlepel gehakte peterselie
zout, peper

Was de wortelen, schrap ze zo nodig en rasp ze op een grove rasp.

Was de rozijnen en laat ze uitlekken.

Roer een sausje van de Yogonaise, de azijn en 1 eetlepel gehakte peterselie en breng het op smaak met zout en peper.

Voeg het sausje en de rozijnen aan de geraspte wortel toe en schep alles door elkaar.

Garneer met de rest van de peterselie.

Wortelsalade met pistachenootjes en feta

(2 personen)

1 eetlepel natuurazijn
2 eetlepels zonnebloemolie
peper, zout
200 gr winterwortel
3 takjes peterselie
1 bosuitje
50 gr gezouten pistachenootjes
75 gr feta
(6 zwarte olijven zonder pit)

Klop in een schaal de azijn met de olie en peper en zout naar smaak tot een dressing.
Schil de wortel met een dunschiller en schil er dan in de lengte dunne slierten van.
Scheep de wortelslierten door de dressing.
Hak de peterselie fijn.
Snijd het bosuitje in dunne ringetjes.
Pel de pistachenootjes en hak ze grof.
Verkruimel de feta.
Halveer de olijven.
Scheep de wortelsalade op 2 borden en strooi er de bosuiringetjes, de pistache nootjes, de stukjes feta en de peterselie over.
Garneer met de olijven.
Lekker met een stukje stokbrood.

Scheep voor 4 personen 1 eetlepel olie meer door de dressing en verdubbel verder het recept.

Wortelsalade met rozijnen

200 gr geraspte wortelen
2 stengels bleekselderij in stukjes of 100 gr geraspte knolselderij
100 gr rozijnen
4 eetlepels slasaus
citroensap
zout
suiker
enkele slabladeren

Vermeng in een grote kom de slasaus, het citroensap en zout en suiker naar smaak.
Laat de rozijnen even in warm water wellen en laat ze daarna goed uitlekken.
Roer de wortelen, de bleek- of knolselderij en rozijnen erdoor en laat de salade 10 minuten staan.
Beleg een schaal met slabladeren en scheep de wortelsalade erop.

Wortelsalade met citroensaus

(2 personen)

200 gr winterwortel
1 citroen
2 eetlepels Yogonaise
1 eetlepel olijfolie
zout, peper
1 eetlepel fijngehakte verse koriander of peterselie

Maak de wortel schoon en rasp hem.
Boen de citroen schoon, rasp de helft van de gele schil dun af en pers de citroen uit.
Roer in een schaal een dressing van het citroensap, de geraspte citroenschil, de Yogonaise, de olie en zout en peper naar smaak en scheep de wortel door de dressing.
Laat de wortelsalade nog 1/2 uur staan, zodat de smaak goed kan intrekken.
Scheep de salade nog een keer goed door en strooi er de koriander over.

Wortelsalade met sherryvinaigrette en koriander

(2 personen)

250 gr winterwortel
1 bosuitje
1 eetlepel citroensap
1/2 dl medium dry sherry
1 mespunt Dijonmosterd
1 theelepel suiker
3 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel sesamololie
zout, peper
1 eetlepel fijngeknipte verse koriander

Maak de wortels schoon en rasp ze boven een schaal grof.
Maak het bosuitletje schoon en snijd het in flinterdunne ringetjes.
Klop het citroensap, de sherry, de mosterd, de suiker, de zonnebloemolie en de sesamololie tot een sausje en breng het op smaak met zout en peper.
Schep het sausje, de bosui en de koriander door de geraspte wortel.
Laat de salade ± 15-30 minuten staan, zodat de smaken kunnen intrekken.

Wortelsalade met Hüttenkäse

(2 personen)

1 sinaasappel
1 winterwortel (± 300 gr)
1 theelepel Mexicaanse kruidenmix (Casa Fiësta)
2 theelepels karwijzaad
2 bladeren ijsbergsla
50 gr Hüttenkäse
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
zout, versgemalen zwarte peper

Boen de sinaasappel schoon, rasp er een kwart van de oranje schil dun af en pers de sinaasappel uit.
Schrapp de wortel en rasp hem fijn.
Roer in een schaal het sinaasappelsap, de geraspte schil, de Mexicaanse kruiden en het karwijzaad door elkaar, schep de wortel erdoor en laat de salade ± 1 uur in de koelkast intrekken.
Was de ijsbergsla en laat de bladeren uitlekken.
Zet de blaadjes sla als bakjes op 2 bordjes en schep de wortelsalade erin.
Roer de bieslook door de Hüttenkäse en voeg naar smaak zout en peper toe.
Schep de Hüttenkäse over de wortelsalade.

Wortelsalade met geitenkaas en amandelen

500 gr bospeen
25 gr geschaafde amandelen
2 bosuitletjes
2 takjes basilicum
100 gr geitenkaas
1 citroen
3 eetlepels olijfolie extra vierge
zout, versgemalen peper
50 gr rozijnen

Schrapp de wortelen onder stromend water schoon of schil ze met een dunschiller en rasp ze grof.
Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin en laat ze afkoelen.
Snijd de bosuitletjes in dunne ringetjes en hak de basilicum fijn.
Verkruimel de geitenkaas.
Boen de citroen schoon, rasp de schil er dun af en pers de citroen uit.
Klop het citroensap met de olijfolie en de helft van de citroenschil in een glazen schaal tot een dressing en voeg naar smaak zout en peper toe.
Schep de rozijnen met de bosuitletjes en de helft van de amandelen, basilicum en geitenkaas door de dressing en schep de geraspte wortel erin in gedeelten door.
Strooi vlak voor het serveren de rest van de geitenkaas, citroenschil, basilicum en amandelen over de salade.
Lekker bij gegrilde kip.
Deze wortelsalade is ook lekker als lunchsalade of als voorgerecht. Serveer de salade dan op 4 borden op een ondergrond van eikenbladsla en frisée (krulandijvie).

Selderijalsalade

1 kleine knolselderij
een stukje prei van 10 cm
mayonaise

Schil de selderij en rasp hem (met een fijne rasp of in een keukenmachine).
Vermeng de geraspte selderij met de fijngesnipperde prei.
Doe er zoveel mayonaise door dat een smeulige, maar niet te dunne massa ontstaat.
Breng de salade op smaak met peper en zout en zet de schaal enkele uren in de koelkast.

Bleekselderijsalade

200 gr bleekselderij
30 gr Roquefort
10 kleine zwarte olijven met pit
1 1/2 eetlepel fijngeknipte bieslook

voor de dressing:

1 eetlepel citroensap
1/2 theelepels mosterd
zout, versgemalen zwarte peper
3-4 eetlepels olijfolie

Snijd de bleekselderij overlans doormidden en vervolgens in korte schuine stukjes.

Snijd de Roquefort in stukjes.

Doe de bleekselderij, de Roquefort en de olijven in een serveerschaal en strooi er de bieslook over.

Roer voor de dressing het citroensap, de mosterd en zout en peper naar smaak door elkaar en voeg de olie lepelgewijs toe tot een frisse dressing is verkregen.

Schenk de dressing vlak voor het serveren over de salade.

Geef er warm geroosterd brood bij.

Bleekselderijsalade met cashewnoten

25 gr veldsla
4 stengels bleekselderij
1 zure appel (bijvoorbeeld Goudrenet)
100 gr cashewnoten

Voor de dressing:

100 gr kwark
100 gr zure room
1 eetlepel olijfolie
zeezout, versgemalen peper

Was de bleekselderij en snijd de stengels in stukjes.

Schil de appel en rasp hem grof.

Hak of snijd de cashewnoten grof en vermeng de ingrediënten.

Meng voor de dressing de kwark met de zure room en de olijfolie, voeg wat zout en peper toe en klop dit door elkaar.

Schep de dressing door de salade.

Was en droog de veldsla en schik deze in één grote schaal of in vier kleine schaalpjes.

Verdeel de bleekselderijsalade over en zet de salade tot het gebruik in de koelkast.

tip: Vervang voor een minder calorierijke dressing de zure room door het sap van een halve citroen en 50 gr extra kwark.

Bleekselderijsalade met Hüttenkäse

(2 personen)

4 stengels bleekselderij
1 eetlepel azijn
2 eetlepels olie
selderijzout
4 eetlepels Hüttenkäse
versgemalen peper

Was de bleekselderij en snijd de stengels in plakjes.

Klop de azijn, de olie en een snufje zout tot een sausje en schep de bleekselderij erdoor.

Breng de Hüttenkäse op smaak met zout en peper en schep de kaas door de bleekselderij.

Bleekselderij-paprikasalade met geroostede pijnboompitten

4 stengels bleekselderij
1 rode paprika

60 gr pijnboompitten
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel citroensap
Kruidenzout
25 gr veldsla

Was de stengels bleekselderij en de paprika en snijd de bleekselderij in stukjes.
Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten, snijd hem in reepjes en snijd de reepjes in blokjes.
Rooster de pijnboompitten en laat ze afkoelen.
Meng de bleekselderij en de paprika.
Meng voor de dressing het citroensap, de olijfolie en het kruidenzout.
Meng de dressing en de salade.
Was en droog de veldsla en schik deze in een grote schaal of in 4 kleine schaaltes.
Verdeel er de bleekselderijsalade over.
Zet de salade tot het gebruik in de koelkast.
Strooi er voor het serveren de geroosterde pijnboompitten over.

Warme spinaziesalade met worst

500 gr spinazie
1 grote rode of gele paprika
3 uien
1 Italiaans worstje van 250 gr
1/2 theelepel venkelzaadjes
80 ml rode wijnazijn
peper, zout

Scheur de spinazieblaadjes in hapklare stukjes.
Snijd de paprika in dunne reepjes.
Snijd de uien in dunne schijfjes en vervolgens in vieren.
Doe de groenten in een grote slakom en houd ze apart.
Bak het worstje in een grote koekepan op middelhoog vuur en breek het met een lepel in stukjes, zodat een kruimelige vleesmassa ontstaat.
Voeg het venkelzaad en de azijn toe en schep alles goed door elkaar.
Vermeng het vleesmengsel met de groenten en breng op smaak met peper en zout.
Serveer de salade met toast en omelet.

Witlofsalade I

enkele struikjes witlof
mayonaise (eventueel voor de helft volle yoghurt)
1-2 sinaasappels
1 grote goudrenet (zachtzuur)
1/2 kopje rozijnen
een handje walnoten
milde paprikapoeder
enkele druppels citroensap

Maak de witlofstruikjes schoon, haal er de lelijke bladeren af, snijd ze fijn en zet ze direct in het water.
Voeg citroensap toe om de witlof mooi blank te houden.
Spoel de rozijnen af onder heet water, doe ze in een kopje of beker en voeg hieraan zoveel rum of sherry toe dat ze net onder staan.
Snijd de sinaasappel door, pers de ene helft uit en snijd de andere helft in partjes (zonder schil).
Schil de appel en snijd deze in halve maantjes.
Besprenkel die direct met citroensap, anders worden ze bruin.
Hak de walnoten fijn.
Schep de mayonaise in een slakom en breng die op smaak met het sinaasappelsap, iets sherry en een snufje paprikapoeder.
Laat de witlof goed uitlekken en vermeng hem met de saus.
Schep er dan de rozijnen, appel en stukjes sinaasappel door.
Strooi er de gehakte walnoten over.

Witlofsalade II

4 struikjes witlof
2 sinaasappelen
1 banaan

2 appelen
een paar marasquinkersen
het sap van 1/2 citroen
2 eetlepels mayonaise
1/8 liter zure room
geschaafde amandelen
zout
paprikapoeder

Snijd het goed gewassen en uitgelekte witlof, de van schil ontdane sinaasappelen, appelen en banaan in stukjes.
Schep er dan het citroensap door en zet alles 1/2 uur in de koelkast.
Maak een saus van mayonaise, zure room, geschaafde amandelen en marasquinkersen.
Voeg wat zout en paprikapoeder toe en maak aan tafel de salade met deze saus aan.

Witlofsalade III

2 struikjes witlof
2 sinaasappels
2 appels
1/8 liter room
citraensap
50 gr grofgehakte hazelnoten

Snijd alles klein en meng het door elkaar.

Gegratineerde witlofschuitjes

(2 personen)

1 dikke struik witlof
1/2 kropje radicchio
1/2 eetlepel azijn
1 eetlepel olie
1/2 theelepel mosterd
zout, peper
4 plakjes ham
3 eetlepels crème fraîche of zure room
1 eetlepel kappertjes
3 eetlepels geraspte kaas
1 eetlepel fijngeknipte peterselie

Maak de witlof schoon, neem de 6 buitenste blaadjes van het stronkje en snijd de rest in dunne reepjes.
Snijd de radicchio in reepjes.
Klop een sausje van de azijn, de olie, de mosterd en wat peper en zout en schep er de witlof- en radicchioreepjes door.
Snijd de ham in reepjes en roer de crème fraîche en de kappertjes door de ham.
Vul de witlofblaadjes met dit mengsel, zet ze naast elkaar op de grillplaat en strooi de kaas erover.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand en laat de witlofschuitjes onder de grill in 3-4 minuten gratineren.
Verdeel de witlofsalade over 2 bordjes en rangschik de witlofschuitjes erop.
Strooi de peterselie erover.
Lekker met driehoekjes geroosterd volkorenbrood.

Wortel-witlofsalade

1 grote winterwortel van ± 350 gr
500 gr snijlof
het sap van 2 sinaasappels
4 eetlepels yoghurt
weinig zout, royaal versgemalen peper
1 mespunt kerrie

Rasp de schoongemaakte winterwortel niet te fijn.
Verwijder met de punt van een aardappelmesje de kegelvormige kern uit het schoongemaakte witlof en snijd de stronkjes in dunne plakjes.

Doe het sinaasappelsap in een kom, roer er de yoghurt, wat zout en peper en de kerrie door en schep de geraspte wortel en het gesneden witlof door de saus.

Witlofsalade met appel en ham

4 struikjes witlof á 80 gr
het sap van 1 citroen
2 kleine appels (Cox)
1 plak ham van 3 mm dik
1 snee witbrood
boter
1 eetlepel mayonaise
1 eetlepel volle yoghurt
versgemalen peper
1 theelepel gesnipperde bieslook

Maak het witlof schoon, spoel het onder koud stromend water en dep het goed droog.

Neem van elk struikje 3 blaadjes voor de garnering.

Verwijder de harde kern, snijd de rest van het witlof zeer fijn en besprenkel de snippers met 1 eetlepel citroensap.

Schil de appels en verwijder het klokhuis.

Snijd ze in kleine dobbelsteentjes van 3 mm en besprenkel ook die met citroensap. Zo gaat u verkleuring tegen.

Verdeel de ham in dobbelsteentjes van 3 mm.

Snijd ook het brood in kleine dobbelsteentjes, bak die in een ruime klont boter en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Bak de ham kort in boter en laat ook op keukenpapier uitlekken.

Meng de ham door de croûtons.

Vermeng het witlof en de appelbrunoise en voeg de mayonaise en de yoghurt toe.

Kruid de salade met versgemalen peper.

Schik ze op de koude borden en gaarneer elk bord met 3 blaadjes witlof.

Verdeel er de ham en de croûtons over en bestrooi met bieslook.

Lauwarme salade van witlof en radicchio

(2 personen)

50 gr spekblokjes
1 dik struikje witlof
1/2 struikje radicchio (rode sla)
1/2 appel
1 1/2 eetlepel (sherry)azijn
2 theelepels grove mosterd
1/2 eetlepel fijngeknipte bieslook

Bak de spekblokjes in een koekepan krokant.

Was intussen de witlof, haal de blaadjes los en rangschik op 2 borden elk 3 blaadjes.

Snijd de rest van de witlof grof.

Was de radicchio en snijd het kropje in flinterdunne reepjes.

Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in dunne schijfjes.

Verdeel de gesneden lof, de radicchio en de appel over de witlofblaadjes.

Schep de spekjes zonder het spekvet uit de pan en strooi ze over de salade.

Roer de azijn, 1/2 dl water en de mosterd door het spekvet.

Warm dit sausje even door en schenk het over de salade.

Strooi de bieslook erover.

Salade 'Gracia'

1 selderijknol
zout
125 gr mayonaise
1/2 bekertje yoghurt
2 eetlepels wijnazijn
zwarte peper
1 theelepel honing
2 appels
1 rode paprika (ingemaakt)

1 groene paprika
peterselie

Laat de in blokjes gesneden selderijknol ± 10 minuten zacht koken in water met zout en laat haar uitlekken.

Maak een saus van mayonaise, yoghurt, wijnazijn, versgemalen zwarte peper en honing.

Rasp de appels in de saus, voeg in reepjes gesneden ingemaakte en verse paprika toe, evenals de blokjes selderijknol en zet de salade toegedekt ± 1 uur in de koelkast.

Breng deze nog op smaak met een tikje zout en strooi er tenslotte peterselie over.

Salade 'Fleuri'

250 gr tomaten
1 komkommer
1 kropsla
1 bosje radijs
enkele witlofbladen
1 theelepel kappertjes
zout
peper
1 ui
citroensap
diverse tuinkruiden
3-4 eetlepels olijfolie

Beleg een ronde, platte schaal met uitgezochte, gewassen slabladeren en leg hierop kringsgewijs in plakjes gesneden tomaat en komkommer en in het midden de radijsjes.

Steek hier en daar de witlofbladen tussen en strooi wat kappertjes op de tomaat.

Maak een pittige saus van citroensap, olijfolie, gesnipperde ui, peper en zout en roer hierdoor de fijngehakte tuinkruiden.

Servere de saus apart.

Kipsalade I

100 gr belegen Goudse kaas
2 eetlepels ananasstukjes
100 gr gaar kippevlees
1/4 blikje doperwtjes (extra fijn)
1 hardgekookt ei
enkele druiven
1/2 bekertje zure room
2 eetlepels ananassap
1/2 theelepel kerriepoeder

Snijd de kaas in kleine blokjes of reepjes.

Laat de ananas uitlekken.

Snijd het kippevlees in blokjes.

Laat de doperwtjes uitlekken.

Pel het ei en snijd het in stukjes.

Ontvel de druiven, halveer ze en verwijder de pitjes.

Vermeng alle ingrediënten in een kom.

Vermeng voor de dressing de zure room, het ananassap en de kerriepoeder met elkaar.

Schep de dressing door de salade.

Zet de salade in een goed afsluitbaar doosje in de koelkast.

Kipsalade II

Vermeng stukjes gare kip met stukjes ananas, gaar gekookte champignons en stukjes appel.

Doe er eventueel een fijngesnipperd uitje door en overgiet het geheel met een sausje van mayonaise, zure room, kerriepoeder, peper en een klein beetje paprikapoeder.

Zet de salade 1 uur in de koelkast.

Kipsalade met druiven

350 gr kipfilet
1 kruidenbultje voor kip

zout, peper
1 vloerbrood of broodbol
4 stengels bleekselderij
3 bosuitjes
200 gr blauwe druiven
50 gr walnoten
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 zakje salademix kruiden-knoflook
2 1/2 eetlepel fijngesneden peterselie

Kook de kip in 2 dl water met het kruidenbultje en wat zout in ± 15 minuten gaar.
Neem de kip uit de pan en laat hem helemaal afkoelen.
Snijd een kapje van het brood en hol het uit.
Schaaf de bleekselderijstengels heel dun.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.
Halveer de druiven en wip eventuele pitjes eruit.
Houd een paar mooie walnoten apart voor de garnering en hak de rest grof.
Verdeel de kip in kleine stukjes.
Klop de crème fraîche met de inhoud van het zakje salademix en 2 eetlepels van de peterselie door elkaar.
Schep de kip met de bleekselderij, de bosui, de druiven, de gehakte walnoten en het sausje door elkaar.
Vul het brood met de salade en garneer het geheel met de achtergehouden walnoten en de rest van de peterselie.

Kipsalade met witlof

(2 personen)

zout
375 gr aardappelpartjes
2 struikjes witlof
1 rode paprika
200 gr kipfiletblokjes
1 eetlepel kipkruiden
1 eetlepel azijn
3 eetlepels olie
6 sprietjes bieslook
1 teentje knoflook

Kook de aardappelpartjes in een pan met weinig water en zout afgedekt in ± 5 minuten beetgaar.
Was intussen het witlof en snijd de onderkant van de struikjes af.
Maak de bladeren van de struikjes los en verdeel die over 2 borden.
Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in reepjes.
Snijd grote kiplokjes kleiner en bestrooi ze met kipkruiden.
Spoel de aardappelpartjes in een vergiet onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Roer in een schaal de azijn en 2 eetlepels olie tot een dressing en knip de bieslook erboven fijn.
Pel de knoflook, pers die boven de dressing uit en breng de dressing met zout op smaak.
Schep de aardappelpartjes door de dressing.
Verhit in een pan de rest van de olie en bak hierin de kip en de paprika in ± 5 minuten al omscheppend gaar.
Schep de kip en de paprika door de aardappels en schep dit mengsel op de witlof.

Californische kipsalade

300 gr kipfilets
1 pot knolselderij
4 zure appels
1 plak ham van 150 gr
100 gr rozijnen
100 gr amandelschaafsel
4 schijven ananas
zout en peper naar smaak
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel tomatenketchup

Bestrooi de kipfilet met zout en peper en braad hem gaar.
Snijd de afgekoelde kip in stukjes.
Snijd de appels in stukjes en de ham in blokjes.
Was de rozijnen en laat ze 5 minuten in heet water wellen.

Snijd de ananas in stukjes.
Scheep de kip, knolselderij, appels, ham, ananas en rozijnen door elkaar.
Roer een sausje van de mayonaise, tomatenketchup en wat zout en peper en schep dat door de salade.
Strooi er tenslotte de geschaafde amandelen over.

Gemengde salade met gevulde kiprolletjes

4 halve kipfilets
4 eetlepels pesto
4 plakken gegrilde ham
150 gr gemengde salade
2 sjalotjes
3 zongedroogde tomaatjes
2 eetlepels zwarte olijven
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten

Voor de vinaigrette:
1 theelepel fijne mosterd
1 eetlepel rode wijnazijn
1 theelepel balsamicoazijn
3 eetlepels (olijf)olie

Leg de kipfilets tussen 2 velletjes plasticfolie en klop ze met de vlakke kant van een hakmes of met een deegroller dun uit.
Besmeer de filets dun met pesto en leg op elk een plak ham.
Rol de filets op; wikkel de rolletjes in een stuk plasticfolie en sluit ze goed.
Pocheer de rolletjes (in het folie) in gevogeltebouillon in \pm 20 minuten gaar of stoom ze gaar in een stoompan.
Laat ze afkoelen, neem ze uit het folie en snijd ze in plakjes.
Doe de salade in een kom.
Pel en snipper de sjalotjes, snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes en halveer de olijven.
Meng dit alles door de salade.
Maak een vinaigrette van de aangegeven ingrediënten en meng de helft ervan door de salade.
Verdeel de salade op 4 borden.
Verdeel de plakjes gevulde kip op de salade en besprenkel de salade met nog een beetje vinaigrette.
Strooi de pijnboompitten erover.

Pocheren of stomen geeft een ander kiprolletje dan bakken; logisch, door het bakken wordt het krokant van buiten. Bij bakken bestaat alleen het gevaar dat ze droog worden als ze te lang in de pan blijven.

Kipfilethoortjes met kerriesalade

4 eieren
2 stengels bleekselderij
5 abrikooshelften
3 eetlepels halvanaise
1 eetlepel kerrievoeder
3 eetlepels geraspte kokos
6 ontpitte dadels
versgemalen peper, zout
200 gr kipfiletrollade met tuinkruiden

Kook de eieren hard en prak ze na het pellen fijn.
Snijd de bleekselderij en de abrikooshelften heel fijn.
Roer de halvanaise met de kokos om.
Snijd de dadels fijn en schep ze met het eiermengsel om.
Breng op smaak met peper en zout.
Vul de plakjes rollade met een lepel salade en rol ze als een hoortje op.

Salade met kip en exotische bananesaus

1 kleine kip
boter
1/4 appel
1 eetlepel citroensap
1/2 banaan
2 eetlepels yoghurt

1 eetlepel mayonaise
1 koffielepel kerriepoeder
1 plak jonge kaas van ± 200 gr
200 gr gemengde sla
1 eetlepel notenolie
1 komkommer
6 kerstomaatjes
peper, zout

Bak de kip in boter gaar en laat afkoelen.

Schil de appel, verwijder het klokhuis, rasp hem fijn en besprenkel het vruchtvlees met wat citroensap.

Pel de banaan, prak hem fijn en voeg er de rest van het citroensap aan toe.

Vermeng de yoghurt met de mayonaise en het kerriepoeder en roer er de geraspte appel en de geprakte banaan door.

Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

Snijd de kaas en het kippevlees in blokjes van ± 1 cm en meng die door de yoghurtsaus.

Breng de salade op smaak met de notenolie, peper en zout en verdeel hem over 4 borden.

Was de komkommer en haal er de schil in fijne slierten af.

Maak er strikken van en versier daar de borden mee.

Was de kerstomaatjes, halveer ze en leg ze eveneens op de sla.

Serveer deze salade met enkele sneetjes volkorenbrood.

Kipsalade met grapefruit

1/2 gegrilleerde kip
1 grapefruit
een trosje druiven
2 eetlepels olie
1 gesnipperd uitje
1 theelepel kerriepoeder
1 kleine appel
3 eetlepels zure room
2 eetlepels mayonaise
zout, versgemalen peper
citraensap
gepelde walnoten

Maak de kip schoon, verwijder het vel en snijd het vlees in repen.

Schil de grapefruit en snijd met een scherp mes de grapefruitpartjes tussen de vliezen uit.

Vang het sap op.

Was de druiven, snijd ze doormidden en verwijder de pitten.

Verwarm de olie, fruit de ui hierin licht van kleur en voeg het kerriepoeder toe.

Rasp de appel en bak hem even mee.

Laat alles afkoelen.

Meng de zure room, de mayonaise, zout en peper door de saus en breng op smaak met citroensap.

Leg de kip met de parten grapefruit en de halve druiven op een schaal.

Meng het grapefruitsap door de saus en schenk deze over de salade.

Garneer met gepelde walnoten.

Eet er warm knapperig stokbrood bij.

Chinese salade van noedels met kip

120 gr Mung Noedels
180 gr kleine scampi's zonder schaal
1 eetlepel olie
1 kippeborst in stukjes
zout, peper
1 in stukjes gehakt rood chilipepertje
1 in stukjes gehakt groen chilipepertje
3 eetlepels limoensap
2 eetlepels Nam pla (Thaise vissaus)
1 theelepel suiker
3 sjalotjes in dunne schijfjes
verse korianderblaadjes
sla ter garnering
gebakken sjalotjes ter garnering

Maak de noedels klaar volgens de gebruiksaanwijzing en laat ze afkoelen.
Blancheer de scampi's in kokend water tot ze roze zijn geworden.
Haal ze uit het water en laat ze afkoelen.
Doe olie in een wok of pan, voeg de kip toe en sauteer tot ze goudbruin is.
Kruid met peper en zout en laat afkoelen.
Meng de pepertjes, het limoensap, de Nam pla, suiker, sjalotjes en korianderblaadjes.
Voeg de kip, de scampi's en de noedels toe.
Meng goed.
Serveer op een slabedje en garneer met gebakken sjalot.

Thaise noedelsalade

300 gr rijstnoedels
6 eetlepels olie
2 fijngesneden kleine uien
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 fijngesneden kleine rode peper
200 gr tahoe in reepjes
4 losgeklopte eieren
150 gr taugé
3 eetlepels ketjap asin
4 Chinese koolbladeren
1-2 eetlepels limoensap
60 gr geroosterde pinda's
1 in 8 parten gesneden limoen
3 eetlepels vissaus
3 eetlepels bruine suiker
3 eetlepels azijn
4 lente-uitjes

Laat de noedels ± 15 minuten in koud water weken en laat ze daarna uitlekken.
Verhit intussen 2 eetlepels olie en bak hierin de uien, knoflook, rode peper en tahoe ± 5 minuten.
Bak in 1 eetlepel olie van de losgeklopte eieren roerei.
Stoof in 1 eetlepel olie de taugé ± 5 minuten.
Verhit 2 eetlepels olie, voeg de uitgelekte noedels en de ketjap toe en bak ze ± 5 minuten.
Leg op elk bord een koolblad en leg er de noedels, het roerei, het taхомengsel en de taugé op.
Sprenkel het limoensap erover en garneer met de pinda's en de partjes limoen.
Vermeng de vissaus, bruine suiker en azijn en serveer dit er in kleine schaalpjes bij.
Serveer de salade met lente-uitjes en eventueel een rode peper.

Betoverende noedelsalade met inktvisringen

200 gr eiernoedels
5 radijsjes
1/2 komkommer
1/2 rammenas
8 eetlepels sojasaus
200 gr diepgevroren inktvisringen
1/2 krop frisée-sla

Kook de eiernoedels en laat ze in een vergiet uitlekken.
Snijd de radijsjes in fijne plakjes.
Snijd de komkommer doormidden en dan in schijfjes.
Schil de rammenas en snijd hem in heel fijne plakjes.
Meng de groenten door de noedels.
Doe 2 lepels sojasaus op elk bord en schik de noedels hierop.
Frituur de inktvisringen goudbruin en verdeel ze over de noedels.
Garneer de borden met blaadjes frisée-sla en dien op.

Chinese kipsalade

(2 personen)

1 kleine gegrilde kip (kant-en-klaar)
1/2 komkommer

100 gr worteltjes
50 gr waterkers
2 eetlepels pindakaas
1 1/2 eetlepel azijn
2 eetlepels sojasaus
1/2 eetlepel sesamololie
1 eetlepel droge sherry
1 theelepel suiker
1 teentje knoflook
zout
50 gr taugé

Haal het vlees van de kip en verdeel het in stukjes.
Schil de komkommer en snijd hem in smalle reepjes.
Schrap de worteltjes en snijd ze in smalle reepjes.

Haal de worteltjes van de waterkers.

Klop een saus van de pindakaas, de azijn, de sojasaus, de sesamololie, de sherry, de suiker en 1/2 dl water en pers de knoflook erboven uit.

Breng de saus op smaak met zout.

Schep de kip, de komkommer, de wortel en de taugé door elkaar en schenk er de saus over.

Rangschik de waterkers eromheen.

Chinese kip-taugésalade

175 gr taugé
350-400 gr kippeborstfilets
1 flinke eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels verse gehakte bieslook
1 eetlepel witte azijn
1 dessertlepel suiker
1 eetlepel zoete ketjap
heel klein beetje knoflook uit de knijper
1 eetlepel notenolie
1 theelepel sesamololie
zout, witte peper uit de molen

Dompel de taugé even in kokend water en laat hem meteen in een vergiet weer uitlekken en afkoelen.

Verwijder de achtergebleven groene velletjes.

Wrijf het kippevlees aan alle kanten in met de lichte sojasaus en leg het in een stoommandje boven een pan kokend water.

Laat het goed gaar stomen.

Neem het uit het mandje en laat het eerst afkoelen voor u het in dunne plakken snijdt.

Vermeng de rest van de ingrediënten voor de saus en doe er naar smaak

zout en peper bij.

Rangschik de plakjes kip op een schaal, leg de taugé in een bergje in het midden en schenk er de saus over.

Tip: Als u er de tijd voor heeft, maak de saus dan een dag van tevoren; de smaken zullen zich dan beter vermengen.

Koreaanse taugésalade

Breng 200 gr taugé met koud water in een afgedekte pan aan de kook (laat de pan absoluut dicht) en laat ± 7 minuten koken.

Laat de taugé uitlekken.

Maak een saus van 1 verkruimelde gedroogde chilipeper, 1/2 eetlepel geroosterd sesamzaad, 2 theelepels sesamololie, zout, 1 eetlepel dunne ringen lente-ui en 1/2 theelepel fijngesneden knoflook en meng de saus door de taugé.

Taugésalade

(2 personen)

2 bosuitjes
1 kleine rode peper
100 gr taugé
2 eetlepels gembersiroop

2 eetlepels azijn
zout

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in smalle ringetjes.
Was de peper, snijd hem doormidden, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in smalle ringetjes.
Doe de taugé, de bosui en de rode peper in een vergiet en schenk er ± 1/2 liter kokend water over.
Roer een sausje van de gembersiroop, de azijn en het zout.
Scheep de taugé, de bosui en de peper door elkaar en schenk er het sausje over.

Eiermiesalade met roergebakken biefstuk

(2 personen)

2 teentjes knoflook
1/2 rode Spaanse peper
± 1 cm verse gemberwortel
1 eetlepel oestersaus
200 gr biefstuk
100 gr winterwortel
1/4 krop ijsbergsla
125 gr eiermie
2 eetlepels (sherry)azijn
3 eetlepels olie
1 theelepel sesamololie
zout, peper
1 eetlepel lichtgezouten cashewnoten

Maak de knoflook, de peper en de gemberwortel schoon, hak ze heel fijn en vermeng ze met de oestersaus.
Snijd de biefstuk in dunne plakjes en schep die door de marinade.
Laat de biefstuk ± 5 minuten staan.
Rasp de wortel grof en snijd de sla in dunne reepjes.
Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat hem in een vergiet goed uitlekken.
Klop in een kom de azijn met 2 eetlepels olie en de sesamololie tot een sausje en schep de mie, de wortel en de sla daardoor.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Verhit de andere eetlepel olie in een wok of koekepan en bak de biefstuk op hoog vuur in ± 2 minuten al omscheppend bruin en knapperig.
Verdeel de miesalade over 2 borden, schep er de biefstuk op en strooi er de cashewnoten over.

Gerookte kipsalade

Voor de dressing:
1 stukje zoete aardappel van ± 50 gr (bij voorkeur de oranje variëteit)
1 dl citroenazijn
3 blaadjes citroenmelisse
1 1/2 dl slaolie
1 druppeltje worcestershiresaus
zout, versgemalen peper

Voor de salade:
1 gerookte kipfilet in reepjes
verschillende slasoorten
1 eetlepel wilde rijst
2 eetlepels notenolie
75 gr pecannoten (of walnoten)

Kook de rijst halfgaar, giet deze af en laat de korrels op een zeef enigszins uitdrogen.
Schil het stukje zoete aardappel, kook het gaar en wrijf het door een fijnmazige bolzeef.
Kook de azijn met de blaadjes citroenmelisse in een geëmailleerd of roestvrijstalen pannetje tot de helft in.
Giet dit in een blender, laat deze draaien en giet de olie er langzaam bij.
Meng de gepureerde zoete aardappel erdoor en maak op smaak af met zout, peper en worcestershiresaus.
Verhit de olie in een koekepan tot er een blauwe walm af komt.
Voeg de rijst toe, leg een deksel op de pan en laat de rijst onder voortdurend schudden als popcorn poppen.
Hak de noten fijn en rooster ze.
Schik de sla op de borden, drapeer de kipreepjes erop, giet de dressing erover en strooi de noten en de gepofte rijst erop.

Gerookte kipsalade met nectarine

(2 personen)

1 gerookte kipfilet
ijsbergsla
4 nectarines
250 gr aardbeien

voor de dressing:
frambozenazijn
neutrale olie
een mespunt mosterd
honing
zout, peper
bieslook

Vermeng de azijn met de mosterd en zout, peper, bieslook en honing naar smaak en voeg er dan de olie bij.

Haal de ijsbergsla door de dressing (desgewenst kunt u er wat komkommer en/of tomaat bij doen) en schik dit op de borden.

Snijdt de nectarines, aardbeien en gerookte kipfilet in stukjes en leg die op de ijsbergsla.

Lekker met ciabatta of stokbrood.

Lauwwarme gemengde salade met gerookte kip

enkele takjes verse rozemarijn
4 eetlepels korenwijn of jonge jenever
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook uit de pers
zout, versgemalen peper
1/2 theelepel gemalen komijn
1 zakje gemengde sla (frisée, eikebladsla, lollo biondo of rosso)
1 gerookt kipfiletje
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels wijnazijn
2 eetlepels notenolie

Verwarm een takje rozemarijn in de korenwijn of jonge jenever en zet dit een paar uur koel weg.

Klop Een dressing van citroensap, olijfolie, knoflook, zout, peper en komijn.

Haal de gemengde sla los en verdeel die over 4 borden.

Sprenkel de dressing erover.

Bak de kipfilet in de olijfolie rondom bruin, warm 3 minuten door en houd het vlees in aluminiumfolie warm.

Roer het bakvet bij de wijnazijn en laat dit inkoken tot 1 eetlepel.

Roer hiervan met de notenolie en het rozemarijnvocht een sausje en Breng dit aan de kook.

Snijdt de filet in dunne plakjes, verdeel die over de borden en

lepel de tweede dressing over het vlees.

Garneer met een takje rozemarijn.

Salade van kippelevertjes

1 grote krop rode krulsla
1 appel
1 eetlepel olie
4 eetlepels vruchtenazijn
12 kippelevertjes
zout, peper
1 eetlepel bloem
1 eetlepel boter
4 kleine struikjes witlof
4 eetlepels olie
1 theelepel mosterd
wat gedroogde dragon

Schik de gewassen sla op de borden.
Schil de appel en snijd hem in partjes.
Verhit de olie in een pan met anti-aanbaklaag en fruit de partjes appel even aan.
Blus af met 2 eetlepels vruchtenazijn en verdeel dit over de sla.
Snijd de levertjes doormidden, was ze en dep ze met keukenpapier droog.
Kruid ze met peper en zout en haal ze door de bloem.
Verhit de boter in de koekepan en bak de levertjes op middelhoog vuur 3 minuten aan beide kanten.
Haal ze uit de pan en zet ze apart.
Was de struikjes witlof en haal er de bladeren één voor één af.
Fruit deze in de rest van de vetstof, kruid ze met zout en leg ze op de sla.
Maak een vinaigrette van 2 eetlepels vruchtenazijn, de olie, de mosterd, 1 mespunt zout, peper en dragon en giet deze over de sla.
Leg de kippelvertjes hierop en dien op.

Salade van kippelver met appeltjes

100 gr fijne boontjes
50 gr veldsla
1 mooie stronk witlof
1 appel (Golden Delicious)
1 eetlepel notenolie
8 kippelvers
boter
1 eetlepel ciderazijn
1 eetlepel sojasaus
1 theelepel griessuiker
peper, zout

Maak de boontjes schoon, was ze, kook ze in lichtgezouten water beetgaar en laat ze onder de koude kraan schrikken.
Maak de veldsla schoon, was ze en laat uitlekken.
Maak het witlof schoon en snipper het fijn.
Schil de appel, halveer hem, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine stukjes.
Vermeng de appel- en de witlofsnippers met de boontjes en roer er de notenolie door.
Breng op smaak met peper en zout.
Schik de veldslablaadjes in een kring op 4 borden en schep de witlofsalade in het midden.
Bak de kippelvertjes ± 5 minuten in een klontje boter en breng ze op smaak met peper en zout.
Snijd de levertjes in vieren en verdeel ze over de salade.
Giet het overtollige vet uit de pan, roer de braadresten met de cider azijn, de sojasaus en de suiker los en verdeel deze saus over de levertjes.

Salade de gésiers (kippemaagjes)

1 zakje gemengde sla
1 pot gekonfijte gésiers
(Wijn)azijn
1 fijngehakt teentje knoflook

Doe de gésiers met hun vet in een koekepan en laat het vet langzaam smelten.
Scheep het meeste vet in een kommetje en bewaar dat voor andere gerechten.
Warm de gésiers goed door, maar laat ze niet bakken.
Doe ze dan met het resterende vet over de sla en strooi er de gehakte knoflook over.
Schenk wat azijn in de pan, roer alle aanbaksels los en giet dit over de salade.

Salade Gasconne aux gésiers

8 dunne preitjes
300 gr nieuwe aardappelen
8 dunne plakjes ontbijtspek
8 gekonfijte gésiers
Walnootolie
Witte wijnazijn
zout, peper

Was de prei en snijd het stugge groen eraf.
Breng water met zout aan de kook en leg er de preitjes 5 minuten in.
Schil de aardappelen en kook ze.

Giet ze af en snijd ze in dunne plakjes.

Bak de plakjes ontbijtspek in een anti-aanbakpan zachtjes uit.

Verwijder het meeste vet van de gésiers, snijd ze in stukjes en verwarm ze in een pan.

Maak een vinaigrette van 6 eetlepels olie, 2 eetlepels azijn, zout en peper.

Leg de enigszins 'uitgevouwen' prei op 4 borden en drapeer er de plakjes aardappel en de plakjes gésiers op.

Giet er de vinaigrette over en garneer met de verkruimelde plakjes uitgebakken ontbijtspek.

Macaroni-kipsalade

2 kippenpoten (500 gr)

zout, peper

25 gr boter

100 gr macaroni

1/2 ui

2 1/2 eetlepel (rode) wijnazijn

1 eetlepel tomatenketchup

1/2 theelepel basilicum

4 eetlepels olie

1/2 kleine krop sla

Spoel de kip onder koud water af, dep hem met keukenpapier droog en wrijf hem in met zout en peper.

Verhit de boter in een koekepan en bak hierin de kip in 30 minuten goudbruin en gaar; keer af en toe.

Laat de kip op een plank koud worden.

Kook intussen de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing, spoel met koud water af en laat uitlekken.

Pel de ui en snipper hem heel fijn.

Doe de ui, azijn, ketchup, basilicum, zout, peper en olie in een schaal, roer dit tot een sausje en doe de helft hiervan in een kommetje.

Schep de macaroni door de andere helft en laat het minstens 30 minuten intrekken.

Haal het kippevlees van het bot en snijd het in blokjes.

Was de krop sla, maak hem droog en snijd hem in reepjes.

Voeg aan het macaronimengsel de kip, de sla en de rest van het sausje toe en schep alles voorzichtig door elkaar.

Kiwi-kipsalade

(4-6 personen)

700 gr kipfilet

20 gr boter

zout, peper

2 theelepels groene peperkorrels

1 1/2 dl mayonaise

1 1/2 dl zure room

1 eetlepel citroensap

5 kiwi's

Worcestershiresaus

bieslook

Verwarm de boter in een koekepan en bak de opengesneden kipfilets hierin aan beide zijden 5 minuten.

Bestrooi met zout en peper en laat afkoelen.

Spoel de groene peperkorrels in een zeef onder de koude kraan af, dep ze droog en hak ze fijn.

Roer de mayonaise los met de zure room, enkele druppels Worcestershiresaus, de groene peper en een snufje zout.

Schil de kiwi's en snijd ze in plakjes.

Snijd ook de afgekoelde kipfilet in plakjes en leg de kiwi en het kippevlees afwisselend op een schaal.

Schenk de saus hierover en bestrooi met fijngeknipte bieslook.

Ijsbergsalade met kipfilet en amandelmayonmaïse

500 gr kipfilet

40 gr gehakte amandelen

1 krop ijsbergsla

125 gr halvanaise

1/8 liter magere yoghurt

2 theelepels citroensap

1-2 eetlepels ketjap

20 gr boter

zout, peper

Bak de opengesneden kipfilet in de hete boter iedere kant 6 minuten.
Bestrooi met zout en peper en laat afkoelen.
Rooster de gehakte amandelen in de hete boter goudbruin.
Was de ijsbergsla, scheur hem in stukken en droog ze.
Breng de halvanaise op smaak met de yoghurt, zout, peper, het citroensap en de ketjap.
Snijd de kipfilet in plakken.
Schik de ijsbergsla op een platte schaal.
Bestrooi met de helft van de amandelen en schep de rest van de amandelen door de mayonaise.
Schik het vlees op de sla en serveer met de amandelmayonaise.

Ijsbergsalade met kalfslever

1 kleine krop ijsbergsla
250 gr kalfslever
200 gr rode uien
3 eetlepels geknipte bieslook
4 eetlepels (rode wijn)azijn
8 eetlepels olie
1 theelepel mosterd
zout, peper

Was de ijsbergsla en snijd hem in repen.
Pel de ui, snijd hem in vieren en snijd de delen overlangs in stukjes.
Roer de azijn met 6 eetlepels olie, de bieslook, de mosterd, zout en peper tot een sausje.
Bak de kalfslever in de rest van de olie in 6 minuten aan beide kanten, bestrooi met zout en peper en snijd de nog lauwe lever in reepjes.
Meng de sla met de lever en de dressing en serveer direct.

Kalkoensalade met meloen

het sap van 1 limoen
het sap van 1 sinaasappel
het sap van 1 grapefruit
1 dl olijfolie extra virgine
1 eetlepel fijngehakt bieslook
zout, versgemalen peper
4 verse kerveltakjes
250 gr gerookte kalkoenfilet (of gerookte kipfilet)
1 kleine zoete meloen
100 gr gemengde friséesla
1 potje crème fraîche (125 ml)

Klop een dressing van het citrussap met de olijfolie.
Roer het bieslook erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Pluk de blaadjes van de takjes kervel.
Snijd de kalkoenfilet in stukjes.
Halveer de meloen, verwijder het zaad en steek er met een meloenbolletjeslepel kleine bolletjes uit.
Verdeel de sla over 4 borden, schep de dressing erover, leg de stukjes kalkoenfilet en de meloenbolletjes op de sla, schep er wat crème fraîche op en garneer met de kervelblaadjes.

Alfalfa-salade met gerookte kalkoenfilet

(2 personen)

1 eetlepel (sherry)azijn
2 theelepels sojasaus
1 theelepel sesamolie
3 eetlepels olie
zout, peper
50 gr alfalfa
1 kleine rode paprika
6 takjes verse koriander of 2 takjes peterselie
1 eetlepel seroendeng
6 plakjes gerookte kalkoenfilet

Roer de azijn, de sojasaus, de sesamololie, de olie en wat zout en peper tot een sausje en schep de alfalfa erdoor.
Snijd de paprika in 6 mooie dunne ringen.
Verdeel de alfalfa-salade over 2 bordjes, leg de paprikaringen erop, knip de koriander erboven fijn en strooi er de seroendeng over.
Rol de plakjes kalkoenfilet losjes tot roosjes op en zet die naast de salade.

Zomerse kalkoensalade

300 gr kalkoenborstfilet
1/2 eetlepel cajunkruiden
2 eetlepels olie
1 avocado
4 kerstomaatjes
250 gr friséesla
2 eetlepels dragonazijn
1 dl sinaasappelsap
2 theelepels Zaanse mosterd
3 eetlepels hazelnootolie
75 gr hazelnoten
zout, peper

Wrijf de kalkoenfilet in met cajunkruiden.
Verhit de olie in een koekepan en bak de kalkoenfilet in ± 15 minuten bruin en gaar. Keer ze regelmatig.
Schil de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in de lengte in plakken.
Was de tomaatjes en snijd ze in vieren.
Verdeel de friséesla over 4 borden en rangschik de plakken avocado en de partjes tomaat erop.
Leg de kalkoenfilet op een plank en roer de azijn, het sinaasappelsap en de mosterd door het bakvet.
Breng dit aan de kook en roer de aanbaksels los.
Klop er van het vuur af de hazelnootolie door en breng de saus op smaak met zout en peper.
Snijd de kalkoenfilet in dunne plakken, leg die op de sla en schenk de saus erover.
Rooster de hazelnoten in een droge koekepan goudbruin en verdeel ze over de salade.
Lekker met bruin stokbrood.

Salade met bosduiven

2 bosduiven
peper, zout, cayennepeper
boter
100 gr zeer fijngesneden gerookte spekreepjes
1-2 fijngesnipperde sjalotjes
0,3 dl rode wijnazijn
0,6 dl olijfolie
1/2 krop kruisla (het lichtgele binnenste deel)
50 gr veldsla
1/2 krop rode kruisla
2 struikjes witlof
1 tomaat in schijfjes, of 6 kerstomaatjes

Kruid de bosduiven met peper, zout en cayennepeper en laat ze in een klont boter mooi kleuren.
Bak ze in de oven of in een kookpot in ± 15 minuten rosé en voeg er op het laatst de spekreepjes bij.
Laat ze dan afkoelen.
Kook voor de vinaigrette de fijngesneden sjalotjes even in de rode wijnazijn op en werk dan met de olijfolie, peper, zout en cayennepeper af.
Vorm een bloem van de verschillende gewassen slasoorten.
Verwijder het borstsvlees van de afgekoelde bosduiven, snijd de borst in waaivorm en schik deze in het midden van de sla.
Warm voor het opdienen de pan waarin de bosduiven zijn gebakken nog even op.
Giet de jus af en warm de vinaigrette hierin met het spek lichtjes op.
Lepel dit over de sla en serveer onmiddellijk.

Lauwe kwartelsalade met appeltjes en ciderazijn

50 gr veldsla
1 kropje rode sla
1 struikje witlof
1 appel
het sap van 1/2 citroen
1 eetlepel notenolie

4 kwartels
boter
100 gr mager spek
1 theelepel suiker
2 eetlepels ciderazijn
1 dl room
peper, zout

Was de veldsla en de rode sla, maak het witlof schoon en snijd deze groenten in reepjes van ± 1 cm breed.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in juliënne van ± 1 cm dik.
Meng deze door de groentejuliënne en voeg er het citroensap, de notenolie, peper en zout aan toe.
Kruid de kwartels met peper en zout en schroei ze in een klontje boter aan alle kanten dicht.
Leg ze in een met boter ingevette ovenschaal en zet die ± 10 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven.
Haal het zwoerd van het spek, snijd het in reepjes, bak die in de braadpan van de kwartels krokant en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Strooi de suiker in de pan, laat die smelten en roer er de ciderazijn en de room door.
Laat even inkoken en breng op smaak met peper en zout.
Verdeel de salade over 4 borden.
Snijd de boutjes en het borstvlies van de kwartels en schik ze erop.
Giet de saus door een zeeffe en verdeel haar over het gerecht.
Bestrooi tenslotte met de spekreepjes en serveer de salade met een glaasje Cider.

Lauwe salade van eendeborst met appeltjes

1 appel
12 walnoten
125 gr gemengde sla
3 eetlepels notenolie
2 eendeborsten
boter
1 theelepel griessuiker
2 eetlepels ciderazijn
peper, zout

Schil de appel en snijd hem in kleine stukjes.
Breek de walnoten in kleine stukjes en meng er de appelstukjes, de sla, 1 eetlepel notenolie en wat peper en zout bij.
Verdeel dit mengsel over 4 borden.
Snijd het vet van de eendeborsten, kruid ze met peper en zout, bak ze in een klontje boter aan beide kanten en wikkel ze daarna in aluminiumfolie.
Verwarm de suiker en een klontje boter in een pan, laat caraméliseren en blus met de ciderazijn en de rest van de notenolie af.
Breng op smaak met peper en zout.
Lepel de saus op de borden.
Snijd de eendeborsten in de lengte in dunne reepjes en schik die in een waaivorm op de borden.

Geroekte eendefilet op een bedje van gemengde salade

300 gr geroekte eendefilet
100 gr groene boontjes
1/4 krop groene en 1/4 krop rode kruisla
5 radijsjes
4 eetlepels denneappelpitten
boter
2 rijpe perziken
1 dl wijnazijn
2 eetlepels olie
2 eetlepels gehakte bieslook
peper, zout

Snijd het overtollige vet van de eendefilets en houd ze koel.
Maak de groene boontjes schoon en kook ze in gezouten water beetgaar.
Was de slasoorten en dep ze droog.
Was de radijsjes en snijd ze in dunne schijfjes.
Bak de denneappelpitten in een klontje boter.
Schil de perziken, ontpit ze en snijd ze in stukjes.
Mix de perzikstukjes met de wijnazijn en de olie en breng op smaak met peper en zout.

Schenk wat van de perzikencoulis op de slasoorten, de boontjes en de radijsjes en schik de salade op de randen van de borden. Zet de eendefilet in een waaivorm in het midden en strooi er de denneappelpitten en de bieslook over.

Tip: Voorgesneden gerookte eendefilet vindt u in delicatessewinkels en in sommige grote warenhuizen.

Eendeborstsalade

2 gerookte eendeborstfilets in plakjes
1/4 krop rode sla, 1/4 krop rode krulsla, 1/5 krop gewone kropsla en 1/4 krop eikebladsla
2 eetlepels amandelschaafsel
8 kerstomaatjes
1 eetlepel notenolie

Voor de saus:
3 perziken
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel azijn
2 eetlepels water

Verwijder het meeste vet van de eendeborstfilets.
Maak de slasoorten schoon en was ze grondig.
Snijd ze niet te fijn en meng er wat notenolie door.
Laat het amandelschaafsel in een hete oven van $\pm 200^{\circ}\text{C}$ licht kleuren.
Leg in het midden van de borden wat salade en strooi er wat gekleurd amandelschaafsel over.
Schik er de zeer dun gesneden eendeborstplakjes cirkelvormig omheen en versier met 4 halve kerstomaatjes.
Mix de perziken, de mayonaise, de azijn en het water kort tot een glad sausje en lepel dat rond de eendeborstfilets.
Draai vlak voor het serveren nog wat versgemalen peper over de salade en serveer eventueel met een lichtgeroosterd toastje.
U kunt deze salade ook bij een lekkere pastei, of ham geven.

Ham-preisalade

1 dunne prei
100 gr ham
mayonaise
peper, zout

Snijd de prei in reepjes en blancheer die kort.
Snijd de ham in reepjes.
Vermeng de prei en de ham met wat mayonaise en breng de salade op smaak met peper en zout.

Preisalade

4 preien
1 ui
2 gekookte aardappelen
125 gr rauwe ham
1 bekertje yoghurt
3 eetlepels wijnazijn
peper
1 eetlepel sojasaus

Laat de goed gewassen en in plakjes van 1 cm gesneden prei (alleen het witte gedeelte) samen met de gesnipperde ui even wellen in wat water met een snufje zout en laat ze daarna uitlekken.
Schep door dit ui- preimengsel de in plakjes gesneden aardappelen en stukjes rauwe ham en breng de salade op smaak met yoghurt, wijnazijn, peper en soja (of wat Aromat).
Zet alles een half uurtje koud weg en garneer daarna met halfhardgekookte, gehalveerde eieren.

Preisalade met pepercervelaat

500 gr prei
350 gr panklare krieltjes
1 pastabouillontablet
2 vleestomaten

150 gr pepercervelaat
1/8 liter zure room
2 eetlepels Amerikaanse fritessaus
peper, zout
3 eetlepels kappertjes

Snijd de prei in ringetjes, was deze en laat ze goed uitlekken.
Kook de krieltjes in water met het pastabouillontablet in \pm 7 minuten gaar; giet ze af en schep ze door de prei.
Ontvel de tomaten en snijd ze in reepjes.
Snijd de worst in dunne plakjes.
Klop een dressing van de zure room, de Amerikaanse fritessaus, de kappertjes en wat peper en zout.
Schep het premengsel, de tomaatrepjes, de cervelaat en de dressing goed door elkaar en laat het minimaal 30 minuten intrekken.
Lekker met een wit maanzaadbroodje.

Mediterrane preisalade met gouden blaadjes

12 preistengels
6 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel wijnazijn
1 theelepel mosterd
peper, zout
2 tomaten
8 ansjovisfilets
24 zwarte olijven
16 grote kappertjes
1 takje verse rozemarijn
2 eetlepels peterselie
goudsbloemblaadjes

Kook of stoom de prei gaar en marineer de stengels in de olijfolie, de wijnazijn, de mosterd, peper en zout.
Schil de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vrucht vlees in blokjes.
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.
Verdeel de tomaten, de ansjovis, de olijven, de kappertjes en de preistengels over de borden en bestrooi met de fijngesneden rozemarijn, peterselie en goudsbloemblaadjes.

Middellandse-Zeesalade

200 gr kropsla
100 gr roodlof
100 gr veldsla
1 uitje
125 gr artisjokhartjes (blik)
1 teentje knoflook
2 eetlepels aceto balsamico of rode wijnazijn
4 eetlepels olie
1 mespuntje zout
witte peper naar smaak
suiker naar smaak
1 eetlepel fijngesneden gemengde verse tuinkruiden

Maak de groene salade, de roodlof en de veldsla schoon, was ze grondig en laat ze zeer goed uitlekken.
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
Laat de artisjokhartjes uitlekken en halveer ze.
Pel het knoflookteentje en plet het met het lemmet van een mes of knijp het in een knoflookpers uit.
Schep de slabladeren, de uiringen en de artisjokhartjes in een grote schaal luchtig door elkaar.
Roer de aceto balsamico met de olie, het zout, de peper, de suiker en de knoflookpulp tot een saus en maak de salade hiermee aan.
Bestrooi de salade met de tuinkruiden.

TIP: De typische smaak van de roodlof komt bijzonder goed naar voren, als u de stronk en een gedeelte van de worteltjes ook gebruikt.
Maak de stronk en de worteltjes schoon, rasp ze fijn en meng ze door de slasaus.

Paprikasalade

750 gr groene en rode paprika's
2 uien
2 teentjes knoflook
zout, peper
olijfolie
azijn
1 eetlepel gehakte kruiden (peterselie, dragon, kervel, tijm)

Snijd de gewassen en van zaadlijsten ontdane paprika's in reepjes en de uien in sliertjes.
Laat ze samen met de uitgeperste knoflook, zout, peper, azijn en olijfolie ± 1 uur intrekken.
Voeg de gehakte kruiden toe en breng de salade op smaak.
Serveer deze salade in hoge glazen.

Driekleurenpaprikasalade

1 rode, 1 groene en 1 gele paprika
2 tomaten
olijfolie
zeezout

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in ringen.
Was de tomaten, verwijder de harde kernen en snijd ze in plakjes.
Schik de paprikaringen en de tomaten om de om in een lage schaal.
Sprenkel er wat olijfolie over en strooi er naar smaak zout over.
Lekker bij wat zwaardere (pasta)gerechten.

Warme paprikasalade

(2 personen)

1 rode paprika
1 gele paprika
1 ui
50 gr groene olijven
1 teentje knoflook
6 eetlepels olijfolie
2 theelepels ansjovispasta
1 eetlepel tomatenpuree
1/2 theelepel suiker
2 eetlepels citroensap
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Snijd de paprika's en de ui in smalle ringen.
Halveer de olijven.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie en bak hierin de paprika- en uiringen tot ze zacht zijn.
Voeg de olijven, de knoflook, de ansjovispasta, de tomatenpuree, de suiker, het citroensap en peper toe en laat alles 1 minuut koken.
Laat even afkoelen en bestrooi met peterselie.

Paprikasalade met peterseliemousse

2 blaadjes gelatine
1 grote schoongeboende citroen
100 gr roomkaas
zout, versgemalen peper
150 gr fijngesneden peterselie
2 dl stijfgeklopte slagroom
1 rode en 1 gele paprika
cayennepeper
1 geperst teentje knoflook
2-3 eetlepels olijfolie

Week de gelatine ± 5 minuten in ruim koud water.

Rasp de schil van de citroen, pers de citroen uit en meet 3 1/2 eetlepel sap af.

Roer de geraspte schil en 1 1/2 eetlepel citroensap door de roomkaas en breng op smaak met zout en peper.

Verwarm de gelatine met aanhangend water en los hem op.

Roer de opgeloste gelatine en de peterselie door de roomkaas en schep de slagroom erdoor.

Schep de mousse in een schaal en laat afgedekt ± 4 uur in de koelkast opstijven.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en rooster de paprika's ± 30 minuten in het midden van de oven.

Laat ze in een plastic zak afkoelen, trek het vel eraf en snijd het vruchtvlees in stukken.

Roer 2 eetlepels citroensap, zout, een snuffje cayennepeper, de knoflook en de olie tot een sausje en meng dit met de paprika.

Verdeel de paprikasalade over de borden.

Schep met een hete lepel bollen uit de peterseliemousse en leg die op de salade.

Geef er toast van bruin brood bij.

Variatie: Peterseliemousse met paprikasaus

Rooster 2 rode paprika's en trek het vel eraf.

Pureer de paprika's met 2 eetlepels citroensap, zout, cayennepeper, 1 teentje knoflook en 2-3 eetlepels olijfolie.

Serveer warm of koud.

Salade van boontjes en venkel met yoghurt dressing

2 eetlepels zure room

1 1/2 dl yoghurt

het sap van 1 1/2 citroen

1 theelepel kurkuma (zie tip)

1 koffielepel gehakte koriander

4 artisjokhart (uit blik)

200 gr fijne groene boontjes

1 grote venkelknol

peper, zout

Roer voor de dressing de zure room in de yoghurt los en breng op smaak met de helft van het citroensap, de kurkuma, de koriandersnippers, peper en zout en zet de dressing tot het gebruik in de koelkast.

Laat de artisjokhart uitlekken.

Maak de boontjes schoon, was ze en kook ze in lichtgezouten water beetgaar.

Laat ze onder de koude kraan schrikken en laat ze vervolgens uitlekken. Maak de venkelknol schoon, bewaar wat groen voor het garnituur en snijd de knol in fijne juliënne.

Besprenkel deze met de rest van het citroensap en meng er de groene boontjes door.

Verdeel dit mengsel over 4 borden en lepel er wat yoghurt dressing op.

Zet een artisjokhart in het midden en versier met wat venkelgroen.

Lekker met een stukje stokbrood of warme toast, of als bijgerecht bij geroosterd vlees.

Tip: Kurkuma of geelwortel behoort tot de gemberachtigen. De smaak heeft dan ook iets van gember weg, is lichtzuur en pikant, maar niet zo uitgesproken als die van kerriepoeder. Kurkuma is heel geschikt voor het kruiden van sauzen, gevogelte, stoofschotels en eiergerechten en geeft de gerechten bovendien een mooie, gele kleur.

Venkelsalade met rauwe ham en radijs

500 gr venkelknollen *± 2 stuks)

1 bosje radijs

75 gr rauwe ham in iets dikkere plakken dan vleeswaarplakken

zout

1 teentje knoflook

3 eetlepels mayonaise

4 eetlepels crème fraîche

2 eetlepels sinaasappelsap

1 1/2 theelepel grove mosterd

2 1/2 eetlepel fijngehakte bieslook

Maak de venkel schoon en schaaft de knollen in dunne reepjes.

Maak de radijsjes schoon en snijd ze elk in vieren.

Snijd de rauwe ham in dunne reepjes.

Kook de venkelreepjes 7 minuten in ruim water met wat zout beetgaar.

Giet ze af, spoel ze onder koud water en laat ze goed uitlekken.

Pers het teentje knoflook uit.

Klop een dressing van de knoflook, de mayonaise, de crème fraîche, het sinaasappelsap, de mosterd en 2 eetlepels bieslook. Schep de venkel, de radijs, de ham en de dressing goed door elkaar en bestrooi de salade met de rest van de bieslook.

Variatie: vervang de rauwe ham door een gerookte kipfilet in blokjes en neem basilicum in plaats van bieslook.

Venkelsalade met kipfilet

350 gr kipfilet zonder vel
zout, versgemalen peper
6 eetlepels olie
2 kleine venkelknollen
1 kleine krop eikebladsla
1 sjalot
2 eetlepels azijn
50 gr blauwe geaderde kaas
10 eetlepels room
50 gr witte druiven
50 gr blauwe druiven

Kruid de kipfilets met peper en zout en bak ze in 2 eetlepels olie in 5 minuten aan weerskanten goudbruin.
Was de venkelknollen en snijd ze in 4 gelijke schijven.
Was de sla, verdeel hem in stukken en droog ze.
Maak een vinaigrette van de fijngehakte sjalot, olie, azijn, peper en zout.
Vermeng de venkel en de sla met de vinaigrette.
verkruiemel de kaas en druk hem eventueel door een zeef.
Klop de room licht op en voeg de kaas toe.
Halveer de druiven en verwijder de pitjes.
Snijd de kipfilets in 12 schijven en verdeel die over de borden.
Leg de andere ingrediënten erbij en giet er wat roomsaus over.

Tip: U kunt de venkel even blancheren of koken.
De kipfilets kunt u lauw of koud serveren.

Venkelsalade met gerookte kipfilet

(2 personen)

1 kleine venkelknol
1 tomaat
1 theelepel citroensap
1 theelepel olijfolie
zout, peper
50 gr gerookte kipfilet
4 blaadjes eikebladsla

Maak de venkel schoon, bewaar het fijne groen.
Halveer de knol en snijd de helften in flinterdunne plakjes.
Doe deze in een vergiet en schenk er 1 liter kokend water over.
Laat de venkel goed uitlekken en afkoelen.
Ontvel de tomaat, snijd hem in vieren en schep de pitjes met vocht in een zeef.
Wrijf het vocht boven een kommetje met een lepel door de zeef.
Knip het venkelgroen boven het tomaten vocht fijn.
Klop het citroensap en de olijfolie erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.
Snijd het vruchtvlees van de tomaat in kleine blokjes.
Snijd de kipfilet in dunne plakjes.
Was de slablaadjes, sla ze goed uit en rangschik ze op 2 borden.
Verdeel de venkel, de tomaat en de kipfilet erover en sprenkel er de dressing over.

Wortel-venkelsalade met sinaasappeldressing

400 gr wortelen
250 gr venkel
2 groene appels
100 gr Emmentaler

2 dl gezeefd versgeperst sinaasappelsap
2 eetlepels zonnebloemolie
zout, versgemalen zwarte peper
50 gr gepelde pistachenootjes
tuinkers

Schil de wortelen dun en rasp ze grof.
Snijd de harde nerven uit de venkel en snijd de venkel in dunne repen.
Bewaar het venkelgroen met de stelen, blancheer deze 2 minuten, spoel ze koud af en laat ze uitlekken.
Snijd de ongeschilde appel in 4 parten en snijd die overlangs in plakjes.
Snijd de kaas in luciferdunne reepjes.
Scheep alles door elkaar.
Roer voor de dressing het sinaasappelsap met de olie, zout en peper uit en scheep dit met de salade om.
Snijd de venkelstelen in schuine ringetjes en strooi die samen met de pistachenootjes over de salade.
Garneer met venkelgroen en wat geknipte tuinkers.
Lekker met kipfilet en volkorenbrood.

Toscaanse venkelsalade

3 venkelknollen
boter
1 blikje maïskorrels
1 blikje doperwten
1 kropje sla
2 eetlepels gehakte selderij
olie en azijn

Snijd de venkelknollen in dobbelsteentjes, fruit die in wat boter, voeg wat water toe en kook ze in ± 15 minuten gaar.
Laat de venkel afkoelen en voeg er dan de uitgelekte doperwten en maïskorrels aan toe.
Maak een sausje van wat olie en azijn, roer daar de selderij door en scheep het geheel over de salade.
Lekker bij een pastagerecht.

Venkelsalade met gerookte eendeborstfilet

(2 personen)

1 kleine venkelknol
1/2 appel
1 1/2 eetlepel appelazijn
1 theelepel groene kruidenmosterd
4 eetlepels olijfolie
1 theelepel fijngehakte verse munt
zout, versgemalen zwarte peper
1 eetlepel rode peperbesjes
100 gr gerookte eendeborstfilet

Maak de venkel schoon en snijd de knol in flinterdunne reepjes.
Schil de appel en snijd deze in dunne schijfjes.
Klop in een kom de azijn, de mosterd, de olie en de munt tot een sausje.
Voeg zout en peper naar smaak toe en scheep de venkel en de appel erdoor.
Scheep de venkelsalade op 2 borden, strooi er de peperbesjes over en leg de plakjes gerookte eendeborstfilet erlangs.

Insalata di finocchio (venkelsalade)

2 middelgrote venkelknollen (± 400 gr)
4 eetlepels olijfolie
zout, versgemalen zwarte peper

Houd wat van het groen van de venkel apart om over de salade te strooien.
Snijd de knol heel dun in de lengte door, zodat alle sliertjes nog aan het hart vast blijven zitten.
Spreid de sliertjes op een bord, giet de olijfolie erover en breng de salade op smaak met zout en peper.

Courgettesalade

1 grote courgette
2 eetlepels gehakte bieslook
6 eetlepels olie
2 eetlepels azijn
zout, peper
1 uitgeperst teentje knoflook (of 1/2 eetlepel knoflookolie)
enkele sprietjes bieslook

Was de courgette (schil hem niet) en schaf hem in heel dunne plakjes.
Doe de olie, de azijn, zout, peper, de knoflook en de bieslook in een goed afsluitbaar potje, schud alles goed door elkaar en schenk de dressing over de courgetteplakjes.
Schep goed om en laat de salade even rusten, alvorens hem te serveren.

Courgettesalade met oude Goudse

3 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel citroensap
2 kleine courgettes
1/2 komkommer
4 grote champignons
8 met paprika gevulde olijven
50 gr gemalen oude Goudse
peper, zout

Vermeng de zonnebloemolie, het citroensap en wat zout.
Was de courgettes en de komkommer zorgvuldig.
Maak de champignons schoon.
Snijd de courgettes, de komkommer, de champignons en de olijven in fijne schijfjes.
Schik de courgette- en komkommerschijfjes, afwisselend en dakpansgewijs op 4 bordjes.
Schik daar de olijven op en besprenkel ze met de vinaigrette.
Leg de champignonschijfjes in het midden en bestrooi ze met de gemalen kaas.
Breng verder op smaak met peper.

Tip: Als u niet van rauwe champignons houdt, kunt u ze enkele minuten in een bodempje water laten sudderen. Laat ze daarna goed uitlekken.

Courgettesalade met pesto

(2 personen)

1 courgette (± 300 gr)
zout
2 plukjes peterselie
1 1/2 eetlepel olie
1/2 eetlepel wijnazijn
3/2 eetlepel pesto
peper

Was de courgette, snijd of rasp hem in smalle reepjes en kook die ± 1 minuut in ruim kokend water met zout.
Doe ze in een vergiet en spoel ze onder koud af.
Knip de peterselie fijn.
Klop een sausje van de olie, de azijn, de pesto, zout en peper.
Schep de courgette, het sausje en de peterselie door elkaar.

Appel-bleekselderijsalade

Schil 2 flinke appels (bijv. Golden Delicious), verwijden de klokhuisen, snijd het vruchtvlees in stukjes en besprenkel die met citroensap.
Snijd 4 stengels bleekselderij in smalle boogjes en meng die samen met 100 gr grofgehakte walnoten door de appel.
Maak een dressing van 4 eetlepels zure room en 2 eetlepels mayonaise, breng op smaak met zout en peper en schep de dressing door de salade.
Eet er donkerbruin roggebrood met katenspek bij.

Céleri rémoulade (knolselderijsalade met mayonaise)

400 gr knolselderij
1/4 liter mayonaise
Dijonmosterd

Snijd de knolselderij in luciferdunne reepjes en leg die meteen in een pan water, aangezuurd met wat azijn of citroensap.
Breng een andere pan met aangezuurd water aan de kook.
Giet de knolselderij af en breng ze over in de pan met kokend water.
Laat het water weer goed aan de kook komen en giet dan de hele inhoud over in een grote vergiet die in de gootsteen staat.
Spoel de knolselderijreepjes met koud water uit de kraan af en laat ze op een schone doek drogen.
Meng naar smaak wat mosterd door de mayonaise en meng er de knolselderij door.
Garneer met fijngehakte peterselie.

Céleri Sicilienne (knolselderijsalade op z'n Siciliaans)

Snijd de knolselderij in luciferdunne reepjes en leg die meteen in een pan water, aangezuurd met wat azijn of citroensap.
Breng een andere pan met aangezuurd water aan de kook.
Giet de knolselderij af en breng ze over in de pan met kokend water.
Laat het water weer goed aan de kook komen en giet dan de hele inhoud over in een grote vergiet die in de gootsteen staat.
Spoel de knolselderij met koud water uit de kraan af en laat de reepjes op een schone doek drogen.
Vermeng gelijke delen knolselderijreepjes met in dobbelsteentjes gesneden gare artisjokbodems, in plakken gesneden rode appel en in plakken gesneden tomaat.
Maak de salade af met een olie-citroensapdressing.

Knolselderij-krabsalade met citroensaus

(2 personen)

1 citroen
150 gr knolselderij
4 crabsticks
1 theelepel suiker
4 eetlepels zure room
2 eetlepels mayonaise
zout, peper, Tabasco
2 blaadjes sla
1 eetlepel fijngehakte peterselie
2 toefjes peterselie

Snijd van de citroen 4 dunne plakjes af en pers de rest uit.
Schil de knolselderij en snijd hem in luciferdunne reepjes, kook die 2 minuten in een klein laagje water en giet het water af.
Spoel de reepjes knolselderij met koud water af en laat ze afkoelen.
Trek de crabsticks met een vork uit elkaar.
Vermeng de suiker met het citroensap en roer tot de suiker is opgelost.
Voeg er de zure room, de mayonaise, een snufje zout, peper en 3 druppels Tabasco aan toe.
Leg de blaadjes sla op 2 bordjes.
Vermeng de reepjes knolselderij met de reepjes krab en leg ze op de sla.
Verdeel de saus over de salade, bestrooi met de fijngehakte peterselie en garneer met de plakjes citroen en de toefjes peterselie.
Lekker met warme toast.

Waterkerssalade

1 grote, schoongemaakte selderijknol
1 bakje waterkers
vinaigrette

Blancheer de selderijknol 5 minuten en snijd hem in fijne juliënne.
Schep er de vinaigrette door en leg de salade op een bedje van waterkers.

Waterkerssalade met sharonfruitmousse

(2 personen)

2 blaadjes witte gelatine
1 sjalotje
1 1/2 theelepel shoarmakruiden
1 eetlepel boter
2 sharonfruits
2 eetlepels Calvados
3/4 dl slagroom
50 gr waterkers
1 eetlepel (sherry- of appel)azijn
1 theelepel groene kruidenmosterd
2 eetlepels olie
1 theelepel sesamololie
2 eetlepels pijnboompitten

Week de gelatine.

Snipper het sjalotje.

Fruit het sjalotje en de shoarmakruiden in de boter.

Was de sharonfruits, snijd 1 sharonfruit in 12 partjes en de andere in stukjes.

Pureer de stukjes sharonfruit met het sjalotmengsel.

Verwarm de Calvados en los er de uitgeknepen blaadjes gelatine in op.

Roer het gelatinemengsel door de sharonfruitpuree.

Klop de slagroom stijf en spatel de puree er luchtig door.

Laat de mousse in de koelkast opstijven.

Was de waterkers.

Klop de azijn, de mosterd, de olie en de sesamololie tot een sausje.

Rooster de pijnboompitten.

Schep de waterkers door het sausje, verdeel dit over 2 bordjes en schep in het midden een grote bol sharonfruitmousse.

Garneer met de partjes sharonfruit en de pijnboompitten.

Waterkerssalade met avocado

Klop een dressing van 1 eetlepel limoensap, 1/2 eetlepel Zaanse mosterd, 2 eetlepels zure room, 1 uitgeperst teentje knoflook en ruim peper.

Snijd de korstjes van 2 sneetjes oud witbrood, snijd de sneetjes in stukjes en bak die in 6 eetlepels hete olijfolie goudbruin.

Was de blaadjes van 1 bosje waterkers en laat ze goed uitlekken.

Was 1 bakje rode kerstomaatjes en halveer ze.

Schil en halveer 1 avocado en snijd het vruchtvlees in parten.

Snijd 16 ansjovisfilets uit olie in reepjes.

Leg de waterkers, avocado, tomaat en ansjovis en een schaal en schenk de dressing erover.

Garneer met de croûtons.

Salade van dadel, appel en selderij

2 eetlepels geraspte kokos

2 knapperige appels

3-4 stengels bleekselderij

75 gr dadels

2 eetlepels yoghurt

zout, peper

1 mespunt nootmuskaat

Rooster de kokos in een droge koekepan op laag vuur goudbruin en zet hem apart.

Maak de appels en de bleekselderij schoon en snijd ze in kleine stukjes.

Leg de dadels even in kokend water, laat ze uitlekken en snijd ze in kleine stukjes.

Meng de stukjes appel, selderij en dadel mengen in een kom.

Voeg de yoghurt, zout, peper en nootmuskaat toe en schep alles goed door elkaar.

Verdeel de salade over serveerschaaltjes en bestrooi die met de geroosterde kokos.

Serveer direct.

Rodekoolsalade met citrusfruit, salami en vijgen

1/2 rodekool (500 gr)

2 sinaasappels

1 witte grapefruit

3 gedroogde vijgen

1 teentje knoflook

3 bosuitjes
250 gr salami (in middeldikke plakken)
2 1/2 eetlepel rode wijnazijn
6 eetlepels olijfolie
peper, zout
1 eetlepel kappertjes

Maak de kool schoon en schaaf hem in heel dunne reepjes.
Doe de kool in een vergiet en schenk er kokend water over.
Laat de kool goed uitlekken en afkoelen.
Schil intussen de sinaasappels en de grapefruit dik en snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit.
Vang het sap op en halveer de partjes.
Snijd de vijgen in stukjes.
Pel en snipper de knoflook.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Snijd de salami in reepjes.
Klop een dressing van de azijn, de olie, het opgevangen sap en wat peper en zout en schep er de knoflook en de bosui door.
Scheep de rodekool, het citrusfruit, de vijgen, de salami en de dressing in een slakom door elkaar en garneer met de kappertjes.
Lekker met bruin stokbrood.

Rodekoolsalade met ham en croûtons

(6 personen)

400 gr rodekool

Voor de vinaigrette:
3 cl olijfolie
3 cl arachide-olie
3 cl rode wijnazijn
peper, zout

Voor het garnituur:
2 eetlepels gesnipperde bieslook
1 plak gekookte ham van 6 mm dik
2 sneetjes brood van 1/2 cm
boter
2 strukjes witlof á 60 gr

Maak de koolbladeren schoon, verwijder de dikke nerven en snijd de bladeren in flinterdunne reepjes.
Spoel ze onder stromend water af en laat ze uitlekken of dep ze droog.
Maak een vinaigrette van de olie, azijn, peper en zout.
Snijd de gekookte ham in dobbelsteentjes van 1/2 cm, blancheer die in kokend water, spoel ze onder stromend water koud en laat ze uitlekken.
Snijd ook het brood in dobbelsteentjes van 1/2 cm, bak de brood- en hamblokjes in boter krokant en houd ze warm.
Halveer de strukjes witlof en snijd er fijne reepjes van.
Roer de kooljuliënne door de vinaigrette en voeg het witlof toe.
Verdeel de salade over 4 borden en strooi er de croûtons en de ham over.
Kruid met versgemalen peper en strooi de bieslooksnippers over de salade.

Rodekool-ananassalade

(4-6 personen)

1 grote rodekool
1 in stukjes gesneden groene paprika zonder zaadjes
1/2 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden kleine ananas
2 middelgrote sinaasappels in partjes
6 lente-uitjes in kleine stukjes
3 stengels bleekselderij in stukjes
75 gr grof gehakte hazelnoten
75 gr ontkiemde adukibonen
peterselie

Voor de dressing:
1 dl mayonaise
1/2 dl Griekse yoghurt
zout, peper

Verwijder de buitenste lelijke of taaie bladeren van de kool en snijd de onderkant recht afsnijden, zodat de kool rechtop kan staan. Snijd van de bovenkant $\pm 1/4$ af en verwijder met een scherp mes de binnenste bladeren van de kool, zodat er een schil van ± 6 mm dik overblijft.

Zet het koolomhulsel apart.

Verwijder de taaie delen van de koolbladeren en snijd de rest zeer fijn.

Doe de gesneden kool met de paprika, ananas, sinaasappel, lente-ui, selderij, hazelnoten en de bonen in een grote schaal.

Meng de mayonaise met de yoghurt, zout en peper en schep dit voorzichtig door de salade.

Schep de salade in het koolomhulsel en zet dit, gegarneerd met peterselie, op een schaal.

Salade van rodekool met gebakken bloedworst

(2 personen)

100 gr dungschaafde rodekool
2 eetlepels zout
2 eetlepels olijfolie
1/2 eetlepel witte wijnazijn
1 theelepel appellimonadesiroop
versgemalen peper
2 plakken bloedworst á 50 gr
20 gr boter
25 gr appelchips

Bestrooi de rodekool met het zout en laat hem 15 minuten staan.

Spoel het zout onder de koude kraan van de kool af en laat de kool goed uitlekken.

Meng de kool goed met de olijfolie en voeg de azijn, de siroop en flink wat peper toe.

Snijd de plakken bloedworst elk in 6 puntjes.

Smelt de boter en bak de bloedworstpuntjes hierin aan beide kanten krokant.

Verdeel de rodekoolsalade over 2 bordjes, leg de bloedworst erop en strooi er de appelchips over.

Rodekoolsalade

(4-6 personen)

350 gr fijngesneden rodekool
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels rode wijnazijn
2 theelepels suiker
1/2 theelepel karwijzaad
zout, peper
3 eetlepels maïsolie
1 kleine appel
2 eetlepels grof gehakte walnoten

Roer in een kom een sausje van het citroensap, de azijn, de suiker, het karwijzaad, een snufje zout en peper en de olie en schep er de rodekool (al dan niet 2 minuten geblancheerd, koud gespoeld en goed uitgelekt) door.

Schil de appel en verwijder het klokhuis.

Snijd de appelpartjes in stukjes en schep die door de rodekool.

Strooi de walnoten erover en laat de rodekoolsalade afgedekt enkele uren in de koelkast intrekken.

*variatie: Roer er voor een pittigere dressing nog een theelepel geraspte mierikswortel (uit een potje) of 1/2 theelepel milde paprikapoeder of een paar in stukjes gesneden augurkjes door.

Roer voor een zoetigere rodekool i.p.v. suiker 2 eetlepels rodebessengelei of cranberrycompote door het sausje.

Rodekoolsalade II

(2 personen)

1 citroen
1 blikje ananasstukjes (nettogewicht ± 225 gr)
1 eetlepel honing
1/2 theelepel zout
250 gr gesneden rodekool

Pers de citroen uit.
Giet het blikje ananas boven een steelpan af en voeg het citroensap, de honing en wat zout aan het sap toe.
Breng het mengsel aan de kook en laat de honing oplossen.
Schenk het vervolgens over de rodekool.
Snijd de stukjes ananas zo nodig kleiner en schep ze erdoor.

Rodekoolsalade III

Maak 500 gr rodekool schoon en schaaft of snijd hem in heel dunne reepjes.
Doe de kool in een vergiet en schenk er kokend water over.
Laat de kool goed uitlekken en afkoelen.
Schil intussen 2 sinaasappels en 1 grapefruit dik en snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit.
Vang het uitlekkend sap op en halveer de partjes.
Schil en snijd 1 appel in partjes.
Pel en snipper 1 teentje knoflook.
Maak bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Snijd 1 rookworst in dunne plakjes.
Klop een dressing van het opgevangen citrussap, 1 1/2 eetlepel mosterd, wat peper en zout en schep er de knoflook door.
Schep de dressing door de rodekool en laat de kool in de koelkast in ± 1 uur op smaak komen.
Schep er vlak voor het serveren het citrusfruit, de appel, de bosui en de worst door en garneer met pinda's.
Lekker met bruin stobbrood.

Rodekoolsalade met abrikozen

(2 personen)

1 sinaasappel
2 gedroogde abrikozen
2 theelepels grove mosterd
1 theelepel kruizemunt
200 gr rodekool
2 eetlepels olie
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Pers de sinaasappel uit.
Snijd de abrikozen in kleine stukjes.
Breng de abrikozen met het sinaasappelsap, 1 theelepel mosterd en de kruizemunt aan de kook.
Laat de abrikozen in het vocht afkoelen.
Snijd de rodekool in flinterdunne reepjes, doe die in een vergiet en schenk er kokend water over.
Laat de kool goed uitlekken en afkoelen.
Doe de rodekool in een schaal.
Klop 1 theelepel mosterd en de olie door het sinaasappelsausje met de abrikozen en schep dit door de kool.
Strooi er tenslotte de bieslook over.

Warme salade van rodekool

Deze warme en pittige koolsalade is lekker en heel geschikt bij sterk gekruide gerechten.

460 gr rodekool in dunne reepjes
2 rode uien in dunne ringen
1 kleine geschilde en geraspte witte rettich
4 eetlepels mayonaise
4 eetlepels yoghurt
2 theelepels geraspte mierikswortel
1/2 theelepel anijszaad
1/2 theelepel chilipoeder

Doe de rodekool in een grote schaal en meng de ui en de rettich er goed door.
Klop in een kleine schaal de mayonaise, de yoghurt, de mierikswortel, het anijszaad en de chilipoeder door elkaar.
Giet de dressing over het koolmengsel en schep alles goed door elkaar.
Laat de salade tot het gebruik in de koelkast staan.
U kunt ook een klein beetje dressing over de sla gieten en het restant er apart bij geven.

Slaatje van rodekool en walnoten

400 gr rodekool
zout, versgemalen zwarte peper
2 eetlepels balsamicoazijn
6 eetlepels olijfolie
75 gr walnoten
50 gr Parmezaanse kaas
1/2 bosje tijm
4 eetlepels room

Rasp de rodekool en kruid deze licht met zout.
Maak een vinaigrette van olie, azijn en peper en laat de rodekool hierin
30 minuten marineren.
Hak 50 gr walnoten grof en schaaft de Parmezaan.
Ris de blaadjes tijm van de steeltjes.
Schik de rodekoolsla op borden, schep er telkens 1 eetlepel licht opgeklopte room op en leg er wat kaasschaafsel en gehakte walnoten
naast.
Garneer met tijm en hele walnoten.

Rodekoolsalade met venkel

2 sinaasappels
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels olie
zout
1/2 theelepel cayennepeper
1 theelepel basilicum
1/4 rodekool (200 gr)
1 kleine venkelknol
1 appel

Pers 1 sinaasappel uit.
Roer in een kom het sinaasappelsap, het citroensap, de olie, zout, de cayennepeper en de basilicum tot een sausje.
Was de kool en snijd hem zeer fijn.
Doe de kool in een vergiet, schenk er 1/2 liter kokend water erover en laat uitlekken.
Verwijder de stengels en de stronk van de venkel en snijd hem in dunne reepjes.
Schil de andere sinaasappel, verwijder de witte velletjes en snijd het vruchtvlies in blokjes.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlies in stukjes.
Schep de kool, de venkel, de sinaasappelblokjes en de appelstukjes door het sausje en meng alles voorzichtig, maar goed door elkaar.

Sperziebonensalade

500 gr gare sperziebonen
1 grote ui
1 1/2 eetlepel azijn
1 theelepel mosterd
peper, zout
3 eetlepels slaolie

Laat De bonen uitlekken.
Maak de ui schoon en snijd hem zeer klein.
Vermeng de azijn met de mosterd, peper en zout en schenk er al kloppend de slaolie bij.
Schep de bonen en de ui door de saus en laat het in de koelkast 1/2 uur doortrekken.

Lauwarme sperziebonensalade

750 gr (vastkokende) aardappelen
500 gr sperziebonen
150 gr spekreepjes
3 eetlepels balsamicoazijn
2 eetlepels (extra vierge) olijfolie
20 sprietjes bieslook
zout, peper
200 gr varkensrollade (vleeswaren)

Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in blokjes, kook die in kokend water in ± 8 minuten beetgaar en giet ze af.
Haal de sperziebonen af, breek ze, kook ze in kokend water in ± 15 minuten gaar en giet ze af.
Bak de spekreepjes in een droge koekepan in ± 3 minuten uit, haal ze uit de pan en schenk het spekvet in een kom.
Klop een dressing van het spekvet met de azijn en de olijfolie.
Was de bieslook, knip het fijn en voeg het aan de dressing toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de rollade in reepjes.
Meng de ingrediënten bij elkaar en schenk de dressing erover.

Lauwwarme salade van haricots verts en venkel

(2 personen)

1-2 eetlepels venkelgroen
1 1/2 eetlepel rode wijnazijn
1 1/2 eetlepel olijfolie
peper, zout
3 eetlepels kippenbouillon (van tablet)
300 gr haricots verts of sperziebonen
2 takjes bonekruid
1-2 sjalotjes of 1 rode ui

Hak het grootste deel van het venkelgroen zeer fijn.
Klop de azijn, de olie, wat peper en zout en de koude bouillon in een kommetje door elkaar en roer het fijngehakte venkelgroen door de dressing.
Zet de kom tot het gebruik in de koelkast.
Maak de boontjes schoon en kook ze in een pan met kokend water, wat zout en het bonekruid in ± 10 minuten bijna gaar, maar nog knapperig.
Pel intussen de sjalotjes en snijd ze in dunne ringen.
Spoel de boontjes in een vergiet heel even met koud water af, dep ze dan droog en doe de nog warme boontjes in een kom.
Schep de uiringen en de dressing door de boontjes.
Garneer de salade met de rest van het venkelgroen en serveer direct.

Snijbonensalade met tomaat en ei

2 eieren
300 gr snijbonen
zout, peper
4 tros- of vleestomaten
1 blikjes ansjovis of tonijn
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels olie
1 theelepels mosterd
1 eetlepel kappertjes of 8 olijven

Kook de eieren in 10 minuten hard, laat ze onder koud stromend water schrikken en pel ze.
Maak de snijbonen schoon en snijd ze schuin in stukjes van 2-3 cm.
Kook de snijbonen in ± 8 minuten in ruim kokend water met wat zout gaar en laat ze in een vergiet uitlekken.
Maak de tomaten schoon en snijd ze in partjes.
Snijd de eieren in partjes.
Meng de snijbonen en de tomaten in een schaal.
Giet de ansjovis (of tonijn) af en verdeel de vis in kleine stukjes.
Maak een dressing van het citroensap, de olie en de mosterd, breng met zout en peper op smaak en schep de dressing samen met de stukjes ansjovis (of tonijn) door de salade.
Garneer de salade met partjes ei en de kappertjes (of olijven).
Lekker met gebakken vis en stokbrood.

Spaanse snijbonensalade

500 gr snijbonen
1 bakje (gele) kerstomaatjes
1 rode ui
2 eieren
1 blikje ansjovisfilets in olie
2 eetlepels citroensap
4 eetlepels olijfolie
1 zakje mix voor kruidenboter (Duyvis)
2 eetlepels grofgehakte peterselie

Haal de snijbonen af en snijd ze in schuine stukjes.
Halveer de kerstomaatjes.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Kook de snijbonen in weinig water in \pm 7 minuten beetgaar.
Kook de eieren \pm 8 minuten, zodat het eigeel droog is, maar nog mooi donkergeel.
Snijd intussen de helft van de ansjovisfilets in piepkleine stukjes.
Klop een dressing van het citroensap, de olie en het zakje mix.
Schep de stukjes ansjovis erdoor.
Snijd de eieren elk in 4 parten.
Schep de snijbonen, tomaat, ui en dressing door elkaar en laat de salade tot kamertemperatuur afkoelen.
Verdeel de eipartten en de hele ansjovisfilets erover en bestrooi de salade met de peterselie.
Lekker met krielaardappeltjes en een varkenskotelet.

Spaanse spinaziesalade met champignons en jamon serrano

Maak een vinaigrette van 1 eetlepel sherryazijn, 4 eetlepels olijfolie extra vierge, zout en versgemalen zwarte peper.
Roer 1/2 theelepel Zaanse mosterd, 1 fijngehakt teentje knoflook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie en 2 theelepels fijngehakte verse tijm door de vinaigrette.
Doe 500 gr jonge spinazie in een slakom, strooi daar 150 gr in plakjes gesneden champignons en 150 gr in dunne reepjes gesneden serranoham over en giet er tot slot de vinaigrette over.

Bonensalade met kaas

200 gr sperziebonen
200 gr snijbonen
zout
1 (rode) ui
1 blik kidneybonen naturel (400 gr, Jonker Fris)
4 eetlepels pijnboompitten
1 zakje Saladmix Italiaanse dressing (Knorr)
3 eetlepels olijfolie
250 gr fetablokjes (uit olie)

Haal de boontjes af, halveer de sperziebonen en snijd de snijbonen in schuine stukjes.
Kook de sperziebonen en de snijbonen in \pm 7 minuten in weinig water met zout beetgaar.
Pel en snijd de ui in dunne ringen.
Doe de kidneybonen in een vergiet, spoel ze af en laat ze goed uitlekken.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
Klop een dressing van het zakje mix, 3 eetlepels water en de olie.
Schep de gekookte boontjes, de kidneybonen, de ui en de feta door elkaar, schenk de dressing erover en garneer met de pijnboompitten.
Serveer direct.
Lekker met boerenbruinbrood en kruidenboter.

Deense bonensalade

250 gr sperziebonen
zout
1 eetlepel boter
2 zoute haringen
200 gr in de schil gekookte aardappelen
1 flinke ui

Voor de dressing
4 eetlepels mayonaise
3 flinke eetlepels yoghurt
het sap van 1/2 citroen
versgemalen peper
1 mespunt suiker
1 eetlepel gehakte peterselie

Maak de bonen schoon, breek en was ze.

Breng water met wat zout en de boter aan de kook, voeg de boontjes toe en kook ze in 10-15 minuten gaar, maar beslist niet te zacht.

Giet ze af en laat ze afkoelen.

Pel de aardappelen.

Ontdoe de haringen van de staarten en de achtergebleven graten en snijd de aardappelen en de haring in gelijke stukken.

pel en hak de ui.

Doe alle ingrediënten in een schaal en schep ze om.

Klop voor de dressing de yoghurt en de mayonaise met het citroensap los en

breng op smaak met suiker en veel versgemalen peper.

Schenk de saus over de salade, bestrooi met gehakte peterselie en schep de saus pas aan tafel door de salade.

Erwtjessalade

450 gr versgedopte of diepvrieserwtjes
6 bleekselderijstengels
1 dl mayonaise
2 eetlepels vers citroensap
1 teentje knoflook
2 eetlepels geknipte peterselie
1 eetlepel geknipte bieslook
zout, peper
slabladeren (of een zakje gemengde slasoorten, bijvoorbeeld frisée, gewone sla en andijvie)

Kook de erwtjes zachtjes 15 minuten, spoel ze koud en laat ze uitlekken.

Trek de lange nerven van de bleekselderijstengels en snijd de stelen in boogjes (blancheer ze eventueel 2 minuten).

Roer een sausje van de mayonaise, het citroensap, de knoflook uit de pers, de peterselie, bieslook, zout en peper.

Schep de saus met de erwtjes en bleekselderij om.

Leg de gewassen sla in een slaschaal en schep de erwtjessalade erop.

Rode sla met doperwten en maïs

1 flinke krop rode sla
200 gr diepvries doperwten
100 gr sugar snaps
1/4 blikje suikermaïs
1 bosje peterselie
3 eetlepels olie
2 theelepels sesamolie
4 eetlepels azijn
1 theelepel groene peperkorrels
peper, zout
1 eetlepel gembersiroop

Was de blaadjes rode sla, trek ze in kleinere stukjes en laat ze uitlekken.

Kook de doperwten en de sugar snaps tegelijkertijd net gaar in weinig water met wat zout en giet ze af.

Laat de maïs uitlekken en hak de peterselie klein.

Maak een sausje van de gewone olie, de sesamolie, de azijn, de groene peperkorrels, naar smaak peper en zout en de gembersiroop.

Schep de rode sla, de doperwten en sugar snaps, de maïs en de peterselie door elkaar en schenk het sausje erover.

Kikkererwtensalade

150 gr spinazie
150 gr kropsla
500 gr tomaten
150 gr geitenkaas
300 gr gekookte kikkererwten (dit is ongeveer 100 gr gedroogde kikkererwten)

5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
2 theelepels gedroogde basilicum
1 theelepel mosterd

Laat de kikkererwten een nacht weken en kook ze in 1-1/2 uur gaar.
Was sla en de spinazie en snijd ze in reepjes.
Snijd de tomaten in dunne plakjes en bestrooi ze met zout en peper.
Snijd de kaas in kleine stukjes.
Maak de dressing en laat die een half uur staan, zodat de basilicum op smaak kan komen.
Meng alles door elkaar.
Eet er crisps bij:
Druppel over reepjes oud brood een beetje olijfolie en strooi er een beetje zout op.
Bak de broodreepjes 10 minuten in de oven bij 200°C, draai ze om en bak ze nog 5 minuten.

Vegetarische bonensalade

1 pot bruine bonen en 1 pot witte bonen
3 vleestomaten
1 grote ui
1 groene paprika
200 gr jongbelegen kaas

Voor de dressing:
6 eetlepels olie
2 eetlepels azijn
2 teentjes knoflook
zout, peper
Dille, Basilicum
Cayennepeper

Spoel de bonen in een vergiet onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Snijd de tomaten in parten, de ui in ringen, de paprika in heel dunne plakjes en de kaas in blokjes.
Meng dit alles door de bonen (pas op dat u de bonen niet plet).
Geef de dressing apart.
Lekker met ciabatta.

Rajna chenna salade (Gemengde kikkererwtensalade)

225 gr 'black-eyed peas' *
225 gr kikkererwten
225 gr rode bonen
1 teentje knoflook
1 eetlepel sesamolie
1 ui van gemiddelde grootte
1 theelepel komijn, gemalen (=djinten)
1/2 theelepel koriander, gemalen (=ketoembar)
1 theelepel zwarte peper, gemalen
1 theelepel zout
2 groene Spaanse pepers
1 citroen
2 eetlepels korianderblad, gehakt

Meng de kikkererwten en de black-eyed peas, was ze goed en laat ze een nacht ruim onder water weken.
Was de rode bonen goed en laat ze apart weken.
Breng de bonen de volgende dag langzaam aan de kook en laat ze ongeveer 2 uur sudderen, tot ze gaar zijn. Het is belangrijk dat de bonen niet te gaar worden en kapot gaan.
Giet de bonen als ze gaar zijn af en zet ze apart.
Pel het teentje knoflook en hak het zeer fijn. Meng de knoflook goed door de sesamolie.
Schil de ui en hak hem grof. Doe de ui in een grote slaschaal en giet er het olie/knoflook mengsel over.
Strooi er de specerijen en het zout over en meng goed.
Haal de kop en de staart van de groene pepers af en snijd ze in ringen van circa 1/2 cm dik. Meng ze door het uimengsel.
Voeg nu de bonen toe en meng goed, maar zorg dat de bonen niet kapot gaan.
Pers de citroen en giet het sap over de salade.
Garmeer de schotel tenslotte met het korianderblad.
De salade smaakt het best als hij 2-3 uur gekoeld wordt.

Dit is een typisch vegetarisch gerecht uit zuidelijk India. Veel mensen eten dit als hoofdgerecht. Het is verstandig er een 'brandblusser', zoals een komkommer raita, bij te serveren.

* Dit zijn, ondanks de naam, witte bonen, iets kleiner dan de bij ons gebruikelijke witte bonen en met een zwart oog. Ze zijn bij de meeste toko's te koop. Eventueel kunnen gewone witte bonen worden gebruikt, maar de smaak is anders. In het Nederlands heten ze 'oogbonen' en zijn ze bij goed gesorteerde peulvruchtenhandelaren te koop.

Salade van witte bonen met artisjokhart

1 pot witte bonen (netto 350 gr)
1 blik artisjokhart (netto 185 gr)
1 rode ui
1 takje tijm
3 eetlepels (olijf)olie
1 eetlepel citroensap
1 dl droge witte wijn
zout, (versgemalen) zwarte peper
± 10 zwarte olijven zonder pit (potje)
1 takje peterselie

Spoel de witte bonen in zeef onder koud water af en laat ze uitlekken.
Laat de artisjokhart uitlekken en snijd ze in vieren.
Doe de bonen en de artisjokhart in een schaal en schep ze door elkaar.
Pel en snipper de ui.
Neem de tijmblaadjes van de takjes.
Verhit de olie en fruit de ui ± 2 minuten zachtjes.
Voeg het citroensap, de wijn en de tijm toe en verwarm alles ± 5 minuten tegen de kook aan.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper en schep het door bonen (= bonensalade).
Zet de bonensalade afgedekt ± 30 minuten op een koele plaats, schep de salade af en toe om.
Verdeel intussen de peterselie in kleine plukjes.
Garneer de salade met olijven en peterselie.
Serveer er warm stokbrood of ciabatta bij.

Witte bonensalade met basilicum

(3 personen)

150 gr ontbijtspek in blokjes
3 vleestomaten
2 uien
1 kleine krop sla
1 literblik witte bonen
5 eetlepels yoghurt
5 eetlepels mayonaise
1 theelepel gedroogde basilicum
zout, peper
6 toefjes en 1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bak de spekblokjes in een droge koekepan op een laag vuur uit.
Halveer de tomaten, snijd een halve tomaat in partjes voor de garnering en snijd de rest in stukjes.
Pel de uien, snijd 1 ui in ringen voor de garnering en snipper de andere.
Was en droog de sla, houd een paar bladeren apart en snijd de rest in smalle repen.
Laat de bonen uitlekken.
Meng de yoghurt in een grote schaal met de mayonaise, de basilicum, peper en zout, de bonen, de stukken tomaat, de gesnipperde ui, de spekblokjes en de repen sla.
Leg de slabladeren op en schaal en schep de bonensalade in het midden.
Garneer de salade met de plakjes tomaat, de uiringen en de toefjes peterselie en strooi de gehakte peterselie erover.

Witte bonensalade uit Joegoslavië

350 gr witte bonen
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels azijn
zout, peper

Week de witte bonen een nachtje in ruim koud water, kook ze in het weekwater in \pm 1 uur gaar en laat ze goed uitlekken.
Doe de witte bonen met de kleingesneden ui in een slabak of in een schaal.
Roer van de olijfolie met de azijn en wat zout en peper in een kommetje een sausje.
Schenk de saus over de salade en schep alles voorzichtig dooreen.
Laat de salade voor het serveren \pm 30 minuten op een koele plaats staan.

Hongaarse witte bonensalade

2 blikken witte bonen
1 rode en 1 groene paprika
1 grote ui
3 eetlepels olie
4 vleestomaten
150 gr salami
6 eetlepels magere yoghurt
1 eetlepel mosterd
1 geperst teentje knoflook
peper, zout
bieslook

Laat de bonen uitlekken.
Maak de paprika's schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in reepjes.
Snipper de ui.
Bak de ui en de paprika \pm 10 minuten in de hete olie.
Snijd intussen de tomaten en de salami in stukjes.
Roer een sausje van de yoghurt, de mosterd, knoflook, peper, zout en de fijngehakte bieslook.
Schep de afgekoelde paprika, de tomaten en de salami door de bonen.
Maak de salade aan met het sausje.
Geef er een spies geroosterd vlees bij.

Hongaarse bruine bonensalade

1 grote pot of 1 groot blik bruine bonen
2 grote preien
1 groene paprika
2 grote tomaten
250 gr salami
1 bekertje zure room
1 eetlepel mayonaise
2 eetlepels kruidenazijn
peper, zout, paprikapoeder
peterselie

Laat de bonen uitlekken.
Maak de preien schoon en snipper ze zeer fijn.
Maak de paprika en de tomaten schoon.
Snijd de paprika in blokjes en de tomaten in plakken.
Snijd de worst in heel dunne plakjes.
Schep de prei, paprika, tomaat en worst door de bonen.
Roer een sausje van de room, mayonaise en azijn.
Breng dit op smaak met peper, zout, paprikapoeder en peterselie.
Maak de salade met dit sausje aan.
Serveer er sesamstokbrood of boerenbrood bij.

Flageoletsalade met olijven

(2 personen)

1 ei
1 blikje flageolets (nettogewicht \pm 400 gr)
12 zwarte olijven
1 ansjovisfilet
2 eetlepels citroensap
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels fijngeknipte peterselie

1 eetlepel fijngeknipte bieslook
1 tomaat

Kook het ei hard en laat het in koud water schrikken.
Spoel de flageolets in een zeef onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken.
Pel het ei en hak het heel fijn.
Hak 6 olijven en de ansjovisfilet fijn.
Roer in een schaal het gehakte ei, de gehakte olijven, de ansjovis, het citroensap, de olie en de kruiden door elkaar, schep de flageolets door de saus en laat de smaken 1 uur intrekken.
Was de tomaat en snijd hem in partjes.
Schep de salade nogmaals door en garneer met de rest van de olijven en de partjes tomaat.

Aardappelsalade

(4-6 personen)

1 kg aardappelen
zout
250 gr prei
400 gr bleekselderij
2 dl bouillon
3/4 dl witte wijnazijn
peper, nootmuskaat
3 eetlepels olie

Was de aardappelen en kook ze in gezouten water in 20 minuten gaar.
Pel ze, laat ze afkoelen en snijd ze in plakjes.
Maak de prei schoon, was ze, snijd ze schuin in ringen, blancheer die 2 minuten in kokend gezouten water en laat ze in een zeef uitlekken.
Maak de bleekselderij schoon, was ze en snijd ze in plakjes.
Bring de bouillon met de azijn aan de kook, breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat en roer de olie door de bouillon.
Voeg de aardappel, prei en selderij bij de hete bouillon en schep alles voorzichtig om.
Laat het minstens 1 uur intrekken.
Bring de salade voor het serveren eventueel verder op smaak met zout, peper en nootmuskaat en bestrooi met selderijgroen.

Aardappelsalade II

Kook voor een royale aardappelsalade 2 kg aardappelen ± 25 minuten in de schil.
Pel ze en snijd ze in schijfjes.
Roer 2 1/2 dl mayonaise, 1/2 dl limoensap, 1/2 dl olijfolie, zout, peper en 4 eetlepels mosterd tot een saus.
Schep deze saus door de nog warme aardappelplakjes en laat dit afkoelen.
Meng 5 in partjes gesneden, hardgekookte eieren, 5 in ringen gesneden lente-uitjes, 4 in plakjes gesneden bleekselderij en 4 in plakjes gesneden
augurken door de aardappelen en strooi er fijngehakte bieslook over.

Aardappelsalade III

500 gr aardappelen
1 eetlepel suiker
1 eetlepel witte wijnazijn
2 eetlepels mayonaise
3 eetlepels zure room
1 eetlepel fijngesnipperde bosuitjes
1 eetlepel fijngesnipperde bieslook
1 theelepels Franse mosterd
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie
zout, versgemalen peper

Kook de ongeschilde aardappelen in water met zout gaar.
Laat ze afkoelen, pel ze en snijd ze in dobbelsteentjes.
Vermeng de suiker met de wijnazijn en begiet de aardappelen hiermee.
Maak een marinade van de mayonaise, zure room, bosui, bieslook en mosterd en meng dit voorzichtig met 2 lepels door de aardappelen.

Zet de salade in de koelkast tot hij door en door koud is geworden. Bestrooi voor het serveren met de peterselie en breng op smaak met zout en peper.

Pittige aardappelsalade

400 gr krielaardappeltjes
1 dikke plak mortadella á 150 gr
2 stengels bleekselderij
8 kerstomaatjes
50 gr zwarte olijven zonder pit
2 eetlepels pijnboompitten
1 1/2 eetlepel witte wijnazijn
5 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 teentje knoflook
2 eetlepels geknipte basilicumblaadjes
versgemalen peper, zout

Kook de aardappelen in weinig water met zout net gaar, giet ze af en laat ze afkoelen.
Snijd de mortadella in blokjes, de bleekselderij in dunne boogjes en de kerstomaatjes in vieren.
Scheep dit alles met de olijven door elkaar.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekepan lichtbruin.
Doe de azijn samen met de olie, de basilicumblaadjes, peper en zout in een potje met deksel en schud tot een glad, lobbige sausje.
Scheep het sausje met de salade om en bestrooi met de pijnboompitten.
Lekker met warm (kruiden)ciabatta-brood.

Ensalada de papas (krieltjes-salade)

500 gr panklare krielaardappeltjes
zout, peper
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels fijngehakte peterselie

Kook de aardappeltjes gaar.
Scheep de olie en het citroensap door de nog warme aardappeltjes.
Laat de salade afkoelen en scheep er de peterselie en zout en peper door.

Peultjes-krieltjessalade

600 gr geschrapte krieltjes
4 eieren
zout, peper
3 eetlepels olie
3 eetlepels azijn
2 theelepels mosterd
350 gr peultjes
1 rode paprika
1 1/2 dl volle yoghurt
1 bekertje zure room (125 ml)
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
6-8 grote slabladeren (lollo rosso, lollo biondo of eikenbladsla)

Kook de krieltjes met de eieren in ruim water met zout gaar.
Neem de eieren na 6 minuten koken uit de pan, laat ze 'schrikken' door ze onder koud water te houden en pel ze.
Klop een dressing van de olie, azijn, mosterd en wat peper en zout.
Giet de gare krieltjes af, scheep ze met de dressing om en laat ze afkoelen.
Haal de peultjes af en kook ze in weinig water met wat zout in ± 7 minuten beetgaar.
Maak intussen de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en de zaden en snijd hem in kleine stukjes.
Klop de yoghurt met de zure room, de helft van de bieslook en wat peper en zout tot een sausje.
Hak 2 eieren fijn en snijd de andere in vieren.
Giet de peultjes af, koel ze snel met koud water en laat ze goed uitlekken.
Schik de slabladeren op een groot bord of schaal.
Scheep de krieltjes, de gehakte eieren, de peultjes, de paprikastukjes en de zure roomsaus door elkaar en verdeel dit over de

slabladeren.

Garneer met de eikwarten en bestrooi met de overgebleven bieslook.

Frisse aardappelsalade

750 gr vastkokende aardappelen
zout
2 eieren
1 ui
1 zure appel
citroensap
200 gr salami
2 augurken
1 eetlepel zilveruitjes
1 bosje radijs
2 eetlepels gehakte peterselie
2 eetlepels geknipte bieslook
3 eetlepels mayonaise
3 eetlepels yoghurt
peper
2 eetlepels azijn
1 theelepel mosterd

Schil en was de aardappelen en kook ze in weinig water met zout gaar.

Kook in die tijd de eieren hard, laat ze schrikken onder de koude kraan en pel ze.

Giet de aardappelen af en laat ze afkoelen.

Schil en snipper de ui.

Doe hetzelfde met de appel en besprenkel deze met citroensap.

Snijd de worst en de augurken in stukjes.

Snijd de aardappelen in blokjes en vermeng ze met de ui, de worst, de augurken en de zilveruitjes.

Maak de radijsjes schoon, was ze en snijd ze in plakjes.

Meng de kruiden door de mayonaise en de yoghurt en voeg het zout, de peper, de azijn en de mosterd toe.

Meng de radijsjes met de dressing door de aardappelen.

Prak de eieren met de vork en bestrooi de salade hiermee.

Lauwarme aardappelsalade

(2 personen)

400 gr geschrapte krielaardappeltjes
1 sinaasappel
1 eetlepel witte wijnazijn
1 eetlepel grove mosterd
2 eetlepels olie
1 eetlepel verse tijmblaadjes
zout, versgemalen peper
3 bosuitjes
2 plakjes Ardenner boterhamworst

Kook de aardappeltjes in \pm 10 minuten gaar.

Pers de sinaasappel uit en roer de azijn, de mosterd, de olie en de tijm door het sap.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Snijd de bosuitjes in ringetjes en de boterhamworst in reepjes.

Giet de aardappeltjes af en schep ze met de ui en de boterhamworst door het sausje.

Laat de salade nog \pm 15 minuten staan.

Breng op smaak met zout en peper.

Warme aardappelsalade

500 gr aardappelen
zout, versgemalen zwarte peper
4 plakjes doorregen spek zonder zwoerd, fijngehakt
1 gehakt uitje
1 eetlepel bloem
1 eetlepel suiker

± 1 dl water
1 dl appelazijn

Kook de goed afgeborstelde aardappelen in de schil in 20-25 minuten met zout gaar, laat ze uitlekken en enigszins afkoelen. Pel de afgekoelde aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Bak het spek in eigen vet knapperig uit, schep het uit de pan en laat het uitlekken.
Fruit de ui in 5 minuten in het spekvet goudbruin.
Voeg de bloem, de suiker, zout en gemalen peper naar smaak toe, giet er langzaam het water en de azijn bij en breng alles roerend aan de kook.
Kook het mengsel 2 minuten tot het dik wordt; blijf roeren.
Voeg de aardappelblokjes en het spek toe, schep alles voorzichtig door elkaar en verwarm het 10 minuten. Roer af en toe.
Garneer met peterselie.

Aardappelsalade met warme slasaus

1 theelepel bouillonpoeder
1 kleine fijngehakte ui
1 eetlepel azijn
versgemalen peper
1 eetlepel olie
3 aardappelen
1 tomaat
1/2 bosje radijs
1 dikke plak corned beef

Verwarm voor de saus 6 eetlepels water, voeg hier het bouillonpoeder aan toe en roer tot het is opgelost.
Voeg dan de ui toe met de azijn, peper en de olie.
Gebruik deze saus warm, zodat de smaak er goed kan intrekken.
Schil de aardappelen, kook ze net niet helemaal gaar en snijd ze zo warm mogelijk in plakjes.
Voeg er de in partjes gesneden tomaat, de in plakjes gesneden radijsjes en de in stukjes gesneden cornedbeef aan toe.
Meng dit voorzichtig door elkaar, schenk er de warme saus over en laat de salade dan afkoelen.

Aardappel-kipsalade met tandoorisaus

600 gr (vastkokende) aardappelen
zout
1 ui
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 1/2 eetlepel tandoorikruiden
1 bekertje Griekse yoghurt (150 ml, Fage)
1 eetlepel citroensap
200 gr gebraden kipfilet in dikke plakken (vleeswaren)
1/2 rode paprika
wat verse munt
wat verse koriander
1 komkommer
2 bosuitjes

Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in 8 partjes en kook die in een pan met weinig water en zout in ca 10 minuten beetgaar.
Pel de ui en snipper hem heel fijn.
Verhit in een steelpan de olie en fruit de ui hierin in ca 2 minuten zachtjes glazig.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Roer er de tandoorikruiden door en bak die ca 1 minuut zachtjes mee.
Doe het uimengsel over in een kom en roer de yoghurt en het citroensap erdoor.
Spoel de aardappelen in een vergiet onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken.
Snijd de kip in reepjes en halveer die.
Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in kleine blokjes.
Knip de munt en de koriander in een kopje fijn.
Schep de aardappelen, de kip, de paprika en de kruiden door de tandoorisaus en breng het geheel op smaak met zout.
Zet dit tot het gebruik in de koelkast.
Was de komkommer, snijd een halve komkommer in dunne plakjes, halveer de andere helft in de lengte, verwijder de pitjes en snijd hem in kleine blokjes.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Schep de komkommerblokjes en de helft van de bosuiringetjes door de salade.

Doe de salade dan over in een slaschaal, leg de komkommerplakjes langs de rand en strooi er de rest van de bosuiringetjes over.
Serveer er geroosterde (shoarma)broodjes bij!

Aardappelsalade IV

8 middelgrote kookvaste aardappelen
1 takje verse tijm
1 teentje knoflook
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels gehakte peterselie
2 takjes verse salie
boter
peper, zout

Was de aardappelen en kook ze in gezouten water beetgaar.
Maak intussen de kruidenolie: Spoel de tijm schoon en pluk de blaadjes van de stengel. Pers de knoflook in de olijfolie, roer er de tijm en de gehakte peterselie door en breng op smaak met peper en zout.
Pel de aardappelen en laat ze afkoelen.
Pluk de blaadjes van de salietakjes, was ze en dep ze droog.
Snijd de aardappelen in schijfjes, leg die dakpansgewijs in een schaal en verdeel er de kruidenolie over.
Smelt een klontje boter en bak daarin de salieblaadjes krokant.
Laat ze op een stukje keukenpapier even uitlekken en schik ze op de aardappelen.

Tip: Voor een iets frissere smaak kunt u de aardappelsalade met enkele druppels citroensap besprenkelen.

Bonte aardappelsalade

1 kg gekookte aardappelen
3 hardgekookte eieren in partjes
500 gr tomaten
3 zure augurken
1 bekertje yoghurt
1/4 liter zure room
1 theelepel mosterd
wijnazijn
zout, peper

Schep de in plakjes gesneden aardappelen, de eieren, de augurken en de van de schil en pitjes ontdane en in partjes gesneden tomaten voorzichtig door elkaar en voeg de yoghurt, zure room en mosterd toe.
Breng de salade op smaak met azijn, zout en peper en laat alles een half uurtje intrekken.
Voeg eventueel nog wat augurken-azijn toe als de salade wat droog mocht zijn.

Aardappelsalade met biermarinade

750 gr aardappelen
1 eetlepel wijnazijn
2 eetlepels olijfolie
zout, peper
75 gr fijngehakte ui
75 gr fijngehakte bleekselderij
1/4 liter melk
1 eetlepel boter
3 eetlepels maïzena
3 eetlepels water
2 theelepels mosterdpoeder
1 theelepel zout
1/8 liter bier
slabladeren

Kook de aardappelen in de schil op uw favoriete manier.
Pel ze en snijd ze, zodra ze genoeg zijn afgekoeld om te hanteren, in blokjes.
Maak een dressing van de azijn, olie, zout en peper, meng deze met de ui en de bleekselderij voorzichtig door de aardappelblokjes en laat dit mengsel afkoelen.
Breng de melk met de boter tegen de kook aan.
Roer de maïzena met het water tot een papje.

Voeg dit met de smaakmakers aan de marinade toe en roer tot de marinade glad en licht gebonden is.
Roer er geleidelijk het bier door en blijf roeren tot de marinade glad is.
Verdeel de aardappelsalade over met een mooi slablad beklede slaschaaltjes en giet de marinade erover.

Aardappelsalade met zongedroogde tomaat

400 gr panklare krielaardappeltjes
1 pastabouillontablet
1 zakje gemengde sla (200 gr)
1 rode ui
1 groene paprika
75 gr zongedroogde tomaten op olie
200 gr feta
3 eetlepels pijnboompitten
1 eetlepel Dijonmosterd
1 eetlepel kruidenazijn
1 eetlepel balsamicoazijn
5 eetlepels olijfolie
peper, zout

Kook de aardappeltjes in water met het pastabouillontablet en wat zout gaar; giet ze af en laat ze helemaal afkoelen.
Was de sla en laat die uitlekken.
Pel en snipper de ui.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine blokjes.
Hak de tomaten grof.
Verkruimel de feta.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekepan goudbruin.
Klop een dressing van de mosterd, de azijnsoorten, de olie en wat peper en zout.
Schep de gemengde sla, de aardappeltjes, de ui, de paprika, de tomaten en de dressing door elkaar en verdeel er de feta en de pijnboompitten over.
Lekker met stokbrood.

Californische aardappelSalade

6 in kleine blokjes gesneden gekookte aardappelen
3 fijngehakte hardgekookte eieren
2 stengels bleekselderij, draden verwijderd
1/2 fijngehakte rode ui
3 eetlepels mayonaise
3 eetlepels saladedressing naar keuze
5 in plakjes gesneden ontpitte gemarineerde olijven
3 eetlepels fijngehakt selderijgroen
3 eetlepels fijngehakte peterselie
3 plakken salami in dunne reepjes

Giet wat kokend water over de ui en de selderij, dat geeft een knapperige, maar geen rauwe smaak.
Meng de overige ingrediënten luchtig door elkaar en proef of er nog wat zout en versgemalen peper bij moet.
Breng het geheel over in een grote schaal, strijk de bovenkant met een lepel glad en garneer met schijfjes augurk, wat peterselie, plakjes tomaat, wat eigeel en schijfjes radijs.

Aardappelsalade met maïs

4 velletjes fillodeeg (diepvries)
500 gr geschilde aardappelen
2 1/2 dl kruidenbouillon (van tablet)
250 gr prei
1 blikje maïs (inh. 300 gr)
1 blikje pikante knakworstjes (bijvoorbeeld van Unox)
50 gr boter
3 eetlepels Halvanaise
1 dl Griekse yoghurt
1 1/2 eetlepel kerriepoeder
peper, zout
2 eetlepels fijngesneden bieslook

Laat het fillodeeg volgens de aanwijzingen op de verpakking ontdooien.
Kook de aardappelen in ± 20 minuten in de kruidenbouillon gaar en giet ze daarna af.
Snijd de prei in dunne ringen, overgiet die met kokend water en laat ze goed uitdruipen.
Laat ook de maïs en de worstjes uitlekken.
Snijd de worstjes in dunne plakjes en de aardappelen in kleine dobbelsteentjes.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk de ontdooide vellen fillodeeg met gesmolten boter.
Leg 4 metalen vormpjes (± 15 cm doorsnee) omgekeerd op een bakplaat en leg op elk vormpje een velletje fillodeeg.
Druk de velletjes zo om de vormpjes, dat er schaaltes ontstaan.
Bak deze in de voorverwarmde oven in ± 10 minuten goudbruin.
Laat de schaaltes afkoelen.
Klop een sausje van de Halvanaise, de yoghurt, het kerrie-poeder en wat peper en zout.
Scheep alle ingrediënten en het sausje door elkaar en vul daarmee de filloschaaltes.
Garneer met de bieslook.
Eet de salade met dunne sneetjes bruin stokbrood.

Beierse aardappelsalade

(4-6 personen)

900 gr nieuwe aardappeltjes
4 eetlepels olijfolie
4 fijngehakte lente-uitjes
1 geperste teentje knoflook
2 eetlepels fijngesneden verse dille of 1 eetlepels gedroogde dille
2 eetlepels wijnazijn
1/2 theelepel suiker
zout, peper
2 eetlepels fijngesneden verse peterselie

Was de aardappeltjes goed (niet schillen), doe ze in een pan en kook ze in water net gaar.
Verhit intussen de olijfolie in een braadpan en bak de lente-uitjes en de knoflook hierin zachtjes 2-3 minuten.
Voeg de dille toe en bak die 1 minuut zacht mee.
Voeg de wijnazijn en de suiker toe en laat de suiker al roerend smelten. Neem de pan van het vuur en breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Giet de aardappelen af en schenk er, terwijl ze nog heet zijn, de dressing over.
Laat de aardappelen afkoelen en bestrooi met de gehakte peterselie.

Aardappelsalade uit Schwaben

1 kg aardappelen (bintjes)
1 teentje knoflook
4 eetlepel azijn
1/4 liter vleesbouillon
1 1/2 theelepel zout
1/2 theelepel witte peper
1 gesnipperde ui
4 eetlepels olie

Kook de aardappelen in de schil, giet ze af, laat ze onder de koude kraan schrikken en pel ze.
Snijd de gekookte aardappelen in kleine plakjes.
Smeer de schaal waar de salade in gaat, met de geschilde knoflookteen in en doe de aardappelplakjes erin.
Meng de azijn en de (warme) vleesbouillon en schenk dit over de aardappelplakjes.
Kruid met zout, peper en de ui en breng de salade pikant op smaak.
Doe er pas nu de olie over en schep die er voorzichtig door.
Laat de salade op een koele plaats nog een uur door trekken.
Lekker bij grill- en barbecuegerechten en in plaats van aardappelen bij de maaltijd.

Aardappelsalade uit Sachsen

1 kg aardappelen (bintjes)
3 eetlepels azijn
3 eetlepels ganzevet
3 eetlepels suiker
1 theelepel zout

1 mespunt peper
500 gr zure appelen
1 ui
2 zoetzure augurken
1 bosje bieslook

Kook de aardappelen in de schil, giet ze af, laat ze schrikken en pel ze terwijl ze nog warm zijn.
Snijd ze in kleine plakjes en houd die warm.
Verwarm de azijn, smelt het ganzevet (of eventueel reuzel) hierin en breng het met zout, peper en suiker op smaak (laat het niet koken).
Snijd de appels in kleine stukjes, hak de ui fijn en snijd de augurken fijn.
Meng de appels, ui en augurk door de aardappelen, schenk de warme azijn erover en schep alles goed om.
Snijd de gewassen bieslook fijn en strooi die erover.
Serveer de salade warm en geef er pittige mosterd bij.

Aardappelsalade uit Berlijn

1 kg vastkokende aardappelen
1 ui
1 1/2 theelepel zout
1/2 theelepel witte peper
1 theelepel suiker
3 eetlepels azijn
1/4 liter vleesbouillon
1 eetlepel boter
50 gr gerookte spekblokjes
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Kook de aardappelen in de schil, giet ze af, laat ze onder de koude kraan schrikken en pel ze.
Snijd de ui fijn en doe hem met de kruiden en de azijn in de saladeschaal.
Giet de warme bouillon op het uimengsel en snipper de warme aardappelen in de saladeschaal.
Schep alles voorzichtig om, zodat de aardappelen niet verder stuk gaan.
Smelt de boter en bak de fijngesneden spekjes erin.
Schep dit mengsel over de salade, schep om en laat het even door trekken.
Strooi er vlak voor het opdienen de peterselie over.

Deze salade wordt lauwwarm of koud gegeten bij grill- en barbecuegerechten en in plaats van aardappelen bij de maaltijd.

feiner Kartoffelsalat

1 kg aardappelen
3 hardgekookte eieren
1 augurk
150 gr gekookte worst
1 blikje of potje champignons
150 gr mayonaise
citroensap
zout, peper
mosterd
koffiemelk

Klop de mayonaise met wat mosterd, zout, peper, wat citroensap en wat koffiemelk.
Kook de aardappelen en pel ze.
Snijd de aardappelen en de eieren in plakjes, hak de augurken grof, snijd de gekookte worst in reepjes en snijd de champignons klein.
Meng alles met het mayonaisemengsel door elkaar en laat het even trekken.

feiner Kartoffelsalat II

1 kg aardappelen
4 eetlepels mayonaise
1 bekertje Griekse of Bulgaarse yoghurt
het sap van 1 citroen
2 eetlepels azijn
zout, peper
een snufje suiker

2 eetlepels mierikswortel
1 appel
1 augurk
1 groene paprika
100 gr gerookte zalm
4 hardgekookte eieren
1 grote ui
1 potje zilveruitjes
peterselie

Kook de aardappelen, laat ze afkoelen, pel ze en snijd ze in plakjes.

Meng de mayonaise, de yoghurt, het citroensap, de azijn, zout, peper, suiker en de mierikswortel door elkaar.

Schil de appel, verwijder het klokhuis, snijd hem met de augurk en de schoongemaakte paprika in blokjes, snijd de zalm in reepjes, halveer de zilveruitjes, snijd de ui in reepjes en meng al deze ingrediënten met de mayonaise door de aardappelplakjes.

Laat de salade goed doortrekken en gaarneer met plakjes ei en takjes peterselie.

Kartoffelsalat Gustav

1 kg aardappelen
zout, peter
2 uien
azijn
(sla)olie
2 gezouten augurken
1-2 zoute haringen
1 paprika
1 pot mayonaise
1-2 eetlepels scherpe mosterd
2-3 eetlepels slagroom of koffiemelk
1 grote portie knakworstjes

Kook de aardappelen een dag van tevoren, pel ze op de dag van de bereiding en snijd ze in plakjes.

Bestrooi ze met zout en peper en meng er de in reepjes gesneden uien door.

Maak een sausje van azijn en olie, verwarm dit en giet het warm over de aardappelen.

Laat het 1 uur trekken.

Schil de gezouten augurken en snijd ze in schijfjes.

Snijd de in melk gelegde haringen in reepjes en snijd de paprika in fijne reepjes.

Meng alle ingrediënten door elkaar.

Meng de mayonaise met de slagroom en de mosterd en giet dit mengsel over de salade.

Leg om de aardappelsalade een stevige krans van knakworstjes.

Provençaalse aardappelsalade

(2 personen)

400 gr stevige aardappelen (zoals Nicola of Gloria)
1/2 dl olijfolie
1 teentje knoflook
1 theelepel Provençaalse kruiden
zout, peper
100 gr biefstuk, in reepjes
1/2 rode ui, gepeld en gesnipperd
4 artisjokhart (blik), in vieren
50 gr piment-olijven, in plakjes
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel (wijn)azijn

Kook de aardappelen en snijd ze in blokjes.

Maak een sausje van de olie, de uitgeperste knoflook, de kruiden, zout en peper.

Schep de biefstuk erdoor en laat die ± 10 minuten marineren.

Spoel de artisjokhart af en laat ze uitlekken.

Vermeng de aardappelen, uien, artisjokhart, olijven en peterselie.

Laat de biefstuk uitlekken en dep hem droog.

Verhit in een koekepan 1 eetlepel van de marinade en bak de biefstuk daarin ± 2 minuten.

Schep de rest van de marinade, de azijn en de biefstuk door de salade.
Serveer de salade lauwwarm.

Ook lekker met ravigottedressing:

Meng 2 eetlepels rode wijnazijn met zout.

Schenk er al roerend 1 1/4 dl olie in gedeelten bij.

Voeg 3 theelepels kappertjes, 1/2 fijngesnipperd sjalotje, 1 eetlepel fijngehakte peterselie en 1/2 eetlepel fijngehakte bieslook toe.

Aardappelsalade met sperziebonen

(6 personen)

1 kg vastkokende aardappelen
zout
1 pot sperziebonen (680 gr)
1 sjalotje
3 eetlepels azijn
2 eetlepels grove mosterd
5 eetlepels olijfolie
2 theelepels tijm
peper
2 tomaten
8 zwarte olijven zonder pit

Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook die in water met weinig zout in ± 15 minuten beetgaar.

Giet de sperziebonen af.

Pel en snipper het sjalotje.

Roer in een grote schaal de azijn met de mosterd, de olie en de tijm tot een dressing en schep de sperziebonen en de sjalot erdoor.

Giet de aardappelen af en schep de warme aardappelen door het sperziebonenmengsel.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Laat de aardappelsalade afkoelen en zet de salade minstens 1 uur in de koelkast, zodat de smaak zich kan ontwikkelen.

Snijd de tomaten in partjes en halveer de olijven.

Schep de salade vlak voor het serveren nogmaals door en garneer met de tomaatpartjes en de olijven.

Russische aardappelsalade

100 gr witte bonen
3/8 liter water
1 1/2 groentebouillontablet
1 laurierblaadje
1 takje lavas
400 gr aardappelen
300 gr sperziebonen
300 gr worteltjes
3 eieren
200 gr augurken
1 appel
2 uien
20 gr kappertjes

voor de dressing:

1 1/2 dl hete bouillon
1 theelepel mosterd
het sap van 1 1/2 citroen
2 eidooiers
0.7 dl olie
zout, peper

verder:

1 rode paprika
bieslook
dille
tuinkers

Laat de witte bonen een avond van te voren in water weken en kook ze de volgende dag met het weekwater, het bouillonblokje, het laurierblaadje en de lavas gaar.

Schil de aardappelen en kook ze gaar.

Houd één aardappel apart voor de dressing.

Maak de sperziebonen en de worteltjes schoon en kook ze afzonderlijk gaar.

Kook de eieren hard.

Snijd de augurken, uien, sperziebonen, worteltjes en appel klein en voeg de kappertjes, de in plakjes gesneden aardappelen en de uitgelekte witte bonen toe.

Meng de ingrediënten voor de saus en bind de saus met de fijngeprakte aardappel.

Schep de saus door de salade en garneer met in partjes gesneden ei, paprikareepjes en de kruiden.

Aloo Ko Achar (Aardappelsalade uit Nepal)

(6 personen)

500 gr kleine aardappelen

4 jalapeñopepers, zaad verwijderd en in lange reepjes gesneden

het sap van 1 limoen

zout

1/4 kop geroosterde sesamzaden

1 theelepel kurkumapoeder

1 theelepel komijnzaadjes

2 hele gedroogde chilipepers

3 theelepels graanolie of mosterdolie

1/8 liter water

1/2 kop versgehakte koriander

Kook de aardappelen in de schil, haal de schil eraf en snijd ze in kleine stukjes.

Vermeng de aardappelen met de kurkuma, het zout, de sesamzaden, het limoensap, de helft van de koriander en het water.

Meng goed.

Verhit de mosterdolie in een klein pannetje, voeg de komijnzaadjes en de rode chili toe, bak ze goudbruin en voeg dan de jalapeñopepers toe en laat nog een minuutje bakken.

Giet dit mengsel over de aardappelen en meng grondig.

Garneer met de rest van de verse koriander.

Stapelsalade

2 ronde pitabroodjes

150 gr kant-en-klare aardappelsalade

50 gr geraspte wortel

1 gele paprika

8 plakken rauwe ham

25 gr alfalfa

Verwarm de pitabroodjes in de broodrooster of de oven en snijd ze overlangs doormidden.

Leg ze op bordjes met de geroosterde kant naar onderen en verdeel er 3/4 van de aardappelsalade over.

Schep de geraspte wortel erop.

Snijd het vruchtvlees van de paprika in lange repen en verdeel die over de wortel.

Schep de rest van de aardappelsalade erop en plooi er 2 plakken ham op.

Garneer met een toefje alfalfa.

Rijstsalade

1 pak droogkokende rijst

3 plakken ham á 100 gr

1 prei

1 ui

1 rode en 1 groene paprika

1 potje sladressing naar keuze

1 blikje mandarijnen (uitgelekt)

2 hardgekookte eieren

zout, kerrievoeder

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing en laat afkoelen.

Snijd de ham, prei, ui en paprika's klein en schep ze met de dressing en de uitgelekte mandarijntjes door de rijst. Breng op smaak met zout en kerrie en garneer met schijfjes hardgekookt ei.

Volle rijstsalade

1 grote kop volle rijst
1 theelepel kurkuma (geelwortel)
zeezout
2-3 tomaten
1/2 komkommer
1 ui
100 gr tofu
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels appelazijn
een snufje kerrie
versgemalen peper

Was de rijst tot het water helder wordt, zet hem met 2 koppen water, wat zeezout en kurkuma op en laat 1 uur zachtjes koken.

Snijd de tomaten in partjes en de komkommer in blokjes.

Hak de ui grof en snijd de tofu in blokjes.

Maak een vinaigrette van de olie, de azijn, peper, zout en een snufje kerrie en roer deze door de afgekoelde rijst.

Vermeng de salade met de rest van de ingrediënten en dien op met volkoren stokbrood.

Exotische rijstsalade

200 gr rijst
zout
2 papaya's
1 groene paprika
1 blikje zoete maïskorrels
1 blikje tonijn
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels limoensap
peper, cayennepeper
fijngeknipte bieslook

Kook de rijst in 20 minuten in water met wat zout gaar.

Schil de papaya's, verwijder de zwarte pitjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Maak de paprika schoon en snijd hem in fijne reepjes.

Laat de maïs en de tonijn in een vergiet uitlekken.

Maak een vinaigrette van het limoensap, een snufje zout, de olie, peper, cayennepeper en gesnipperde bieslook en meng alle ingrediënten door de afgekoelde rijst.

Dien op met vers stokbrood.

Lauwarme Thaise rijstsalade

400 gr pandanrijst
12 grote ongepelde garnalen
250 gr (maïs)kipfilet
250 gr versgedopte doperwtten
8 dunne bosuitjes
1/2 bosje radijs
kervel
bieslook of knoflookbieslook
1 eetlepel Japanse sojasaus
boter en olie
zout, peper
4 limoenen

Kook de rijst in 8 dl water 10 minuten tot er putjes inkomen, kook hem dan op een vlamverdeler gaar en droog in 10 minuten en maak hem los.

Maak de gamba's schoon en trek de zwarte ader eruit.

Snijd de kipfilets in de lengte in 1/2 cm dikke plakken.

Kook de doperwtten 5 minuten en laat ze uitlekken.

Snijd de bosuitjes in 1 cm lange stukjes en de radijsjes in vieren.
Knip wat kervelgroen en bieslook (of knoflookbieslook) af.
Verhit in een wok 25 gr bakboter en een scheutje olie en bak hierin de kipreepjes goudbruin.
Schenk de sojasaus erover en laat karameliseren.
Neem de kipreepjes uit de pan en bak de garnalen heel kort in wat olie.
Bestrooi ze met zout (uit de molen).
Pers de limoentjes uit en verwarm het sap zacht.
Klop hier 100 gr ijskoude botervlokjes bij, zodat de saus gebonden wordt.
Scheep alles om.
Serveer de salade eventueel op slabladeren en bestrooi met wat bosuigroen.

Rijstsalade met paprika en artisjokhart

200 gr rijst
1 rode paprika
2 lente-uien
10 groene olijven
1 blik artisjokhart
2 tomaten
2 eetlepels slaolie
3 eetlepels mayonaise
1 mespuntje kerriepoeder
versgemalen peper
citroensap

Kook de rijst gaar en laat hem uitlekken.
Maak intussen de paprika en de uien schoon, snijd de paprika in dunne reepjes en de uien schuin in ringen.
Laat de olijven en de artisjokhart uitlekken.
Snijd de tomaten in partjes.
Roer de olie door de afgekoelde rijst en meng er de paprika, uien, olijven en in stukjes gesneden artisjokhart door.
Roer de mayonaise door de salade en breng op smaak met kerrie, peper en een beetje citroensap.
Garneer met partjes tomaat en stukjes artisjokhart en dien op.

Rijst-groentensalade

200 gr langkorrelrijst
1 theelepel mosterd
2 eetlepels azijn
een snufje suiker
zout, versgemalen peper
4 eetlepels olie
1/2 rode en 1/2 gele paprika
100 gr sperzieboontjes
100 gr diepvriesdoperwtjes
1 kropsla
2 appels
1 bosje dille

Kook de rijst in water met zout gaar.
Maak een vinaigrette van de mosterd, de azijn, een beetje suiker, zout, peper en de olie.
Meng de vinaigrette door de nog warme rijst en laat afkoelen.
Maak de paprika's en de boontjes schoon en snijd ze in stukjes.
Blancheer de paprika's, boontjes en erwten 2 minuten in kokend water met een beetje zout.
Snijd het hart van de kropsla in reepjes, blancheer die enkele seconden in het water van de groenten en laat alle groenten in een vergiet uitlekken.
Meng de in blokjes gesneden appels met de groenten en gehakte dille door de rijst en laat de salade enkele uren op kamertemperatuur intrekken.
Meng alles nog eens goed, garneer de salade met toefjes dille en dien op.

Rijstsalade met fruit

2 kookbultjes witte rijst
1 rode ui
1/2 gele paprika
1 rode grapefruit
1 sinaasappel

1 blikje gemengde bonen
3 volle eetlepels geknipte gemengde tuinkruiden
1 eetlepel vers citroensap
zout, versgemalen zwarte peper
4 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepels chilisaus
± 15 zwarte olijven

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar, haal hem met een vork los en laat afkoelen.
Snijd de ui in ringen en de paprika in blokjes.
Snijd de partjes van de grapefruit en de sinaasappel met een scherp mesje tussen de vliesjes uit.
Spoel de bonen koud spoelen en laat ze uitlekken.
Scheep de rijst met de paprika, het fruit en de bonen om en roer de kruiden erdoor.
Roer het citroensap met peper en zout om en klop de olie er straalsgewijs bij, zodat een lobbige sausje ontstaat.
Roer de chilisaus erdoor en scheep het sausje door de rijst.
Garneer met de ringen ui en de olijven.
Lekker met spareribs.

Portugese rijstsalade

250 gr Lassie toverrijst
zout, water
4 eetlepels halfvolle mayonaise
peper
3 tomaten in partjes
1 gele paprika in reepjes
1/2 potje zwarte olijven zonder pit
4 eetlepels grofgehakte peterselie
150 gr gekookte ham in reepjes

Kook de rijst in lichtgezouten water volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Klop de mayonaise door de nog warme rijst en laat de rijst iets afkoelen.
Meng er de partjes tomaat, de reepjes paprika, de olijven en de peterselie door.
Laat de smaken enige tijd intrekken.
Scheep vlak voor het serveren de ham door de salade en dien de salade op met eventueel nog wat extra olijfolie.

Spaanse rijstsalade

(2 personen)

175 gr rijst
1 rode en groene paprika
1 blikje tonijn in olie
1 ui
2 eetlepels gehakte peterselie
een handje olijven
2 eieren
4 eetlepels mayonaise
citroensap
1 teentje knoflook
een snuffje tijm
zout, peper

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.
Spoel de rijst dan onder de koude kraan af, laat uitlekken en afkoelen. Snijd de paprika's in stukjes.
Laat de tonijn uitlekken en maak hem wat fijner.
Pel en snipper de ui.
Meng de ui, tonijn, paprika en peterselie door de rijst.
Kook de eieren hard, pel ze en snijd ze in parten.
Meng wat citroensap, de uitgeknepen knoflook, tijm en zout en peper door de mayonaise en scheep dit sausje door de salade.
Leg de partjes ei erop.

Salade van saffraanrijst met snijbonen en ham

(2 personen)

150 gr wilde en witte rijst
zout
1 zakje saffraanpoeder of enkele saffraandraadjes
2 eieren
200 gr snijbonen
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels wijnazijn
2 eetlepels medium sherry
1 theelepel mosterd
1 theelepel majoraan
cayennepeper
100 gr niet te dun gesneden schouderham
2 stevige tomaten
1 bakje tuinkers

Kook de rijst in water met zout en saffraan gaar.

Kook de eieren in ± 10 minuten hard.

Maak de snijbonen schoon, snijd ze in ruiten, kook die in ± 8 minuten beetgaar en laat ze in een vergiet uitlekken.

Klop een dressing van de olie, de azijn, de sherry, de mosterd, de majoraan, zout en cayennepeper.

Schep de dressing door de warme rijst en laat die afkoelen.

Snijd de ham in even grote ruiten als de snijbonen.

Was de tomaten en snijd ze in vieren.

Verwijder het vocht en de pitjes en snijd het vruchtvlees ook in ruiten.

Pel de eieren en snijd ze in partjes.

Schep de snijbonen, de ham en de tomaat door de rijst.

Knip de tuinkers erboven en schep het er luchtig door.

Garneer met de partjes ei.

Lauwarme rijstsalade met mosterdsaus

1 rookworst van 250 gr
250 gr rijst
300 gr doperwten
250 gr maïskorrels
150 gr rode paprikasnippers
15 gr boter
1 middelgrote gesnipperde ui
2 tomaatjes

Voor de saus:

25 gr boter
25 gr bloem
2 dl vleesbouillon
1 dl droge witte wijn
1 dl garderoom
1 eetlepels mosterd
75 gr geraspte belegen kaas
peper, zout

Bereid de rookworst volgens de aanwijzing op de verpakking in warm water.

laat hem afkoelen en snijd hem in blokjes.

Kook de rijst volgens het verpakkingsvoorschrift gaar.

Kook de erwten en giet ze af.

Laat de maïs uitlekken.

Blancheer de paprikasnippers in kokend water en giet ze af.

Fruit de ui in de boter goudgeel en roer er de groenten, de blokjes rookworst en de rijst door.

Smelt voor de saus de boter, voeg de bloem toe en laat die al roerend even garen.

Voeg achtereenvolgens de bouillon, wijn en garderoom toe tot een mooie

gladde saus ontstaat (blijf goed roeren).

Klop vervolgens de kaas, de mosterd en eventueel wat peper en zout door de saus.

Server de rijstsalade lauwwarm of koud met als garnering de in schijfjes

gesneden tomaat.

Geef de saus er apart bij.

Fusillisalade met ham en artisjokken

250 gr fusilli (spiraalpasta)
zout, peper
300 gr wortel in dunne plakjes
100 gr magere dungsedenen achterham
1 groot blik artisjokhart (330 gr netto), uitgelekt
75 gr umer
1 fijngeperst teentje knoflook
2 eetlepels fijngesneden bieslook

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar, spoel hem daarna koud en laat uitlekken.
Kook de wortel in kokend water ± 5 minuten, spoel hem daarna koud en laat uitlekken.
Snijd de ham in dunne reepjes en de artisjokken in schijfjes.
Meng de pasta met de wortel, ham en artisjokken en de umer met de knoflook, zout en peper.
Vermeng de saus met de salade en bestrooi met bieslook.

Spaghettisalade

300 gr beetgaar gekookte spaghetti
150 gr gekookte ham in reepjes
2 plakken gesnipperde ananas,
2 gesneden appels
1 gesnipperde augurk
50 gr cervelaatworst in blokjes
1 kopje mayonaise
zout, peper

Schep alles voorzichtig door elkaar en u bent klaar!

Tabouleh

(6 personen)

200 gr bulghur
1 theelepel zout
3 1/2 dl kokend water
450 gr tomaten in stukjes
1/2 komkommer in blokjes
3-4 lente-uitjes

Voor de dressing:
1/2 dl olijfolie
1/2 dl citroensap
2 eetlepels verse munt
4 eetlepels verse peterselie
2 geperste teentjes knoflook

Meng de bulghur met het zout, giet er het kokende water over en laat het mengsel 15-20 minuten staan (het water dan zijn opgenomen).
Meng de ingrediënten voor de dressing en schenk deze over de geweekte bulghur.
Schep alles licht door elkaar en laat het 2 uur (of een nacht) in de koelkast of op een andere koele plaats staan.
Vermeng de ingrediënten voor de salade en de dressing en serveer.

Tip: Desgewenst kunt u er wat gekookte (witte) bonen aan toevoegen om het gerecht wat steviger te maken.

Couscoussalade

1/4 liter kippe- of groentebouillon
200 gr couscous
1 fijngesneden worteltje
1 in blokjes gesneden rode paprika
1 in stukjes gehakte tomaat
1 kleine in blokjes gesneden komkommer
1 ontpitte, geschilde en in blokjes gesneden avocado
30 gr fijngehakte geroosterde amandelen

Voor de vinaigrette:

1 grote eetlepel olijfolie
1 theelepel schil van een limoen (of citroen)
2 grote eetlepels limoensap (of citroensap)
1 theelepel 'moutarde á l'ancienne'
1 grote eetlepel honing
1 grote eetlepel verse, gehakte basilicum
zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

Breng de bouillon aan de kook.

Doe de couscous in een vuurvaste schaal, giet er de kokende vloeistof over en laat het 10 minuten staan, of tot de vloeistof volledig is opgenomen. Doe de couscous, het worteltje, de paprika, de tomaat, de komkommer en de avocado in een slakom.

Doe de olie, limoenschil en -sap, honing, basilicum, zout en peper in een jampot en schud goed (draai wel het deksel goed dicht!).

Giet de vinaigrette over de salade en meng die er voorzichtig erdoorheen.

Strooi voor het serveren de amandeltjes over de salade.

Couscoussalade II

zout, peper
250 g couscous
1 teentje knoflook
1 sjalot
1 groene Spaanse peper
3 eetlepels olie
1 eetlepel fijngehakte peterselie
3 eetlepels citroensap
2 theelepels citroenrasp

Breng 3 1/2 dl water met zout aan de kook.

Doe de couscous in een kom, schenk het kokende water erover en laat de couscous enkele minuten wellen.

Pel en hak de knoflook en het sjalotje.

Verwijder de zaadjes van de peper en snijd hem in dunne ringen.

Verhit 1 eetlepel olie en fruit de knoflook, de sjalot en de peper 1 minuut.

Roer de couscous erdoor en bak alles al roerend ± 5 minuten.

Roer van het vuur af de rest van de olie, de peterselie, het citroensap en de citroenrasp erdoor.

Breng op smaak met zout en peper.

Serveer de salade koud.

Couscoussalade III

Overgiet 100 gr snelkookcouscous met kokend water en laat hem garen.

Laat ± 10 minuten afkoelen en schep er 1/3 komkommer, 3 tomaten, 1/2 groene paprika, 20 gr fijngesneden muntblaadjes en bladpeterselie door.

Snijd ± 10 met piment gevulde olijven in plakjes en voeg die toe.

Klop een dressing van 1 eetlepel vers citroensap, zout peper en 4 eetlepels olijfolie en schep die door de salade.

Garneer met muntblad en citroenpartjes.

Kruidige couscoussalade met komkommer en feta

(2 personen)

150 gr couscous (pak á 500 gr, Regia Moyen)
1/2 komkommer
1 grote tomaat
1 citroen
2 bosuitjes
1 zakje verse peterselie
1/2 zakje verse munt
100 gr feta
2 eetlepels (olijf)olie
zout, zwarte peper
4 bladeren Lollo Biondo

Doe de couscous in een wijde schaal voeg 1/4 liter water toe en laat de couscous ± 10 minuten wellen.
Schil intussen de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de pitjes en het vocht en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Kruis de tomaat in, dompel hem enkele seconden onder in kokend water, spoel hem onder koud stromend water af, ontvel hem, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Pers de citroen uit.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Hak de peterselie en de munt fijn en verkruimel de feta fijn.
Schep het citroensap, de olie, komkommer, tomaat, uiringetjes, peterselie, munt en feta door de couscous en voeg naar smaak zout en peper toe.
Laat de salade 1 uur staan, zodat de smaak zich kan ontwikkelen.
Was de Lollo Biondo, sla ze uit en scheur ze in stukken.
Schep de couscoussalade door elkaar en leg de slabladeren langs de rand.

Warme salade met zongedroogde tomaten

(1 persoon)

50 gr bulghur of ander graan
1 1/2 dl groentebouillon
1 kleine in vieren gesneden rode paprika
1 kleine in de lengte doormidden gesneden aubergine
1 kleine in plakken gesneden courgette
50 gr gehalveerde kastanjechampignons
2 theelepels olijfolie
2 gehalveerde artisjokharten uit blik
2 zongedroogde tomaten, uitgelekt en in stukjes gehakt
een paar zwarte olijven
1 eetlepel wijnazijn
verse basilicumblaadjes

Verwarm de oven voor op 170°C.
Laat de bulghur ± 30 minuten in de groentebouillon weken.
Giet af, breng de bulghur over naar een ovenschaal, dek af met aluminiumfolie en zet de schaal in de oven.
Breng met een kwast wat olijfolie aan op de paprika, aubergine, courgette en champignons en leg de groenten ± 10 minuten onder de grill tot ze aan beide zijden mooi bruin zijn.
Leg er na 8 minuten de artisjokharten bij.
Haal de bulghur uit de oven en schik de groenten erop.
Strooi de zongedroogde tomaten en de olijven erover en besprenkel het geheel met de wijnazijn.
Garneer met de basilicum.

Graankorrelsalade

225 gr gekookte graankorrels
100 gr gekookte bruine bonen
3 middelgrote tomaten
4 lente-uitjes in stukjes
2 stengels bleekselderij in stukjes
1 eetlepel pompoenpitten

Voor de dressing:
4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
2 eetlepels rode wijnazijn
1 geperst teentje knoflook
1 theelepel versgeraspte gember
1 theelepel paprikapoeder
1 eetlepel Japanse sojasaus
verse of gedroogde oregano
versgemalen zwarte peper

Vermeng alle ingrediënten voor de salade (bewaar wat pompoenpitten en stukjes lente-ui om te garneren).
Doe de ingrediënten voor de dressing in een fles of pot met deksel en schud goed.
Schenk de dressing over de salade en schep alles voorzichtig om.
Garneer met de achtergehouden pompoenpitten en stukjes lente-ui.

Tomatensalade

4 tomaten (samen 400 gr)
zout, peper
verse basilicum, bieslook

Voor de saus:
3 eetlepels slasaus
1/2 eetlepel azijn

Ontvel de tomaten door ze kruiselings in te snijden en ze een paar tellen in kokend water te houden, ze met kokend water af te spoelen en ze daarna te pellen.
Snijd de tomaten in plakken, bestrooi ze met zout en vermeng ze met de saus en de kleingesneden kruiden.

Salade van kerstomaatjes

100 gr veldsla
1 bakje kerstomaatjes
15 sprietjes bieslook
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels olijfolie

Was de veldsla in ruim water, verwijder de worteltjes en laat de blaadjes in een vergiet goed uitlekken.
Was de tomaatjes en halveer ze.
Knip de bieslook in stukjes van 1 cm.
Roer in een kom het citroensap met de olijfolie tot een sausje en schep de tomaatjes en de bieslook erdoor.
Verdeel de veldsla in een lage wijde slaschaal en schep de tomatensalade in het midden erop.

Deense tomatensalade

8 flinke tomaten
2 bakjes tuinkers
2 uien
3 dl olie
1 dl azijn
1 ei
200 gr Danablu (Deense schimmelkaas)
peper, zout
basilicum

Maak de groenten goed schoon.
Snijd de tomaten in partjes, de uien in ringetjes en snijd de waterkers af.
Leg alle partjes tomaat op de bodem van een platte schaal, leg daar de waterkers op en daarop de uiringen.
Bestrooi met de gebrokkelde kaas en basilicum.
Maak een vinaigrette van 0,3 dl olie, 1 dl azijn, peper, zout en het geel van een ei en giet dit over de salade.
Serveer er stokbrood bij.

Griekse tomatensalade

200 gr kleine tomaatjes
1/2 rode ui
10-12 zwarte olijven

Voor de vinaigrette:
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
1/2 eetlepel gehakte verse munt
1 eetlepel kleingesneden bieslook
1/2 eetlepel dunne honing
zout, peper

Klop in een kom de ingrediënten voor de vinaigrette door elkaar.
Snijd de tomaten in plakjes.

Snijd de ui in dunne ringen.
Leg ze met de olijven in een serveerschaal.
Schenk de vinaigrette over de salade en schep deze luchtig door.
Serveer er Grieks brood bij.

Variatie:
U kunt wat blokjes feta door deze salade scheppen.

Tomatensalade uit Joegoslavië

500 gr ontvelde en in plakken gesneden tomaten
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels azijn
zout, peper

Doe de plakken tomaat, de stukjes paprika, de ringen ui en de fijngehakte peterselie in een slabak en schep alles voorzichtig dooreen.
Maak de salade op smaak met wat zout en veel peper.
Schenk de olie over de salade en serveer de salade daarna onmiddellijk.

Tomaten-paprikasalade

500 gr ontvelde en in plakken gesneden tomaten
2 schoongemaakte en in stukjes gesneden rode paprika's
1 schoongemaakte en in ringen gesneden ui
2 eetlepels fijngehakte peterselie
zout, peper
1 dl olijfolie

Doe de plakken tomaat, de stukjes paprika, de ringen ui en de fijngehakte peterselie in een slabak en schep alles voorzichtig dooreen.
Maak de salade op smaak met wat zout en veel peper.
Schenk de olie over de salade en serveer de salade daarna onmiddellijk.

Paprika-uiensalade

1 schoongemaakte en in reepjes gesneden rode paprika
1 schoongemaakte en in reepjes gesneden groene paprika
1 schoongemaakte en in ringen gesneden ui
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 uitgeperst teentje knoflook
zout, peper

Doe de reepjes rode en groene paprika en de ringen ui in een slabak.
Roer van de olie met het citroensap, de uitgeperste knoflook en wat zout en peper in een kommetje tot een sausje, schenk dit over de salade en schep alles goed dooreen.
Laat de salade ± 30 minuten op een koele plaats staan voor hij wordt geserveerd.

Tomatensalade met bosui

(2 personen)

4 tomaten
1 bosuitje
1 1/2 eetlepel olie
1 eetlepel azijn
1 theelepel mosterd
1 theelepel basilicum
zout, peper

Snijd de tomaten in plakjes en het bosuitje in ringetjes.
Klop een sausje van de olie, azijn, mosterd, basilicum en zout en peper.
Leg de tomaatplakjes en de bosuiringetjes in een schaal en schep het sausje erdoor.

Tomatensalade met olijven en kappertjes

(2 personen)

1 sjalotje
3 stevige rijpe tomaten
5 zwarte olijven
zout, versgemalen peper
1 eetlepel kappertjes
1/2 citroen
2 eetlepels olijfolie

pel en snipper het sjalotje.

Snijd de tomaten en de olijven in plakjes.

Verdeel de tomaten over 2 bordjes en strooi er zout en peper over.

Verdeel er de olijven, de kappertjes en de sjalot over en besprenkel de salade met citroensap en olijfolie.

Tomatensalade met taugé

(2 personen)

125 gr taugé
250 gr tomaten
250 gr rettich
1 eetlepel tomatenketchup
2 eetlepels witte wijnazijn
zout, peper, nootmuskaat
tabasco
5 eetlepels olie
1/2 bosje peterselie

Was de taugé en laat in een zeef uitlekken.

Was de tomaten en snijd ze in plakjes.

Schil de rettich met een dunschiller en snijd hem in plakjes.

Leg afwisselend de plakjes tomaat en rettich op een bord en verdeel de taugé hierover.

Roer de tomatenketchup met de azijn los en breng op smaak met zout, peper, tabasco en nootmuskaat.

Klop de olie door het sausje en schep het over de tomatensalade.

Serveer de salade bestrooid met gehakte peterselie.

Tomaten-avocadosalade

(2 personen)

3 tomaten
1 avocado
citroensap
1 bosuutje
4 eetlepels (balsamico)azijn
2 eetlepels olijfolie
1/2 theelepel suiker
zout, peper

Was de tomaten, snijd ze in plakken en snijd ze doormidden.

Snijd de avocado langs de pit overlangs doormidden en verwijder de pit en de schil.

Snijd de avocadohelften in dunne schijven en besprenkel ze met citroensap.

Snijd de bosuutjes in dunne ringetjes.

Maak een dressing van de azijn, de olie, de suiker, zout en peper.

Schik de tomaten en de avocado op 2 bordjes en schep de dressing erover.

Garneer met de bosui.

Tomaten-artisjoksalade

(2 personen)

2 bosuitjes
1 blikje artisjokharten (nettogewicht 200 gr)
2 vleestomaten
50 gr feta
2 eetlepels (kruiden)azijn
1 theelepel (kruiden)mosterd
3 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper

Maak de uitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Giet de artisjokharten af en snijd ze in vieren.
Was de tomaten, snijd ze in dunne plakjes en leg deze dakpansgewijs in een cirkel op 2 bordjes.
Leg de artisjokhartjes in het midden en strooi er de uiringetjes over.
Verkruimel de feta.
Klop de azijn, de mosterd en de olie tot een sausje, roer de feta erdoor, voeg naar smaak peper toe en sprenkel het sausje over de tomaten.

Maaltijdsalade van doperwtjes met ham

2 eieren
5 aardappelen
zout
2 dl sinaasappelsap
1 pak diepvriesdoperwtjes (500 gr)
1 ui
3 plakken ham á 50 gr *
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels olie
1 eetlepel mosterd
2 theelepels mierikswortel (potje)
peper
4 sprietjes bieslook

Kook de eieren in 10 minuten hard, laat ze schrikken, pel ze en laat ze afkoelen.
Schil en was de aardappelen, kook ze ± 15 minuten in een pan met weinig water en zout, giet ze af, laat ze afkoelen en snijd ze in blokjes.
Kook de doperwtjes ± 10 minuten in een pan met het sinaasappelsap, giet ze boven een kommetje af en laat ze afkoelen.
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
Snijd de ham in reepjes.
Doe 3 eetlepels sinaasappelvocht, het citroensap, de olie, mosterd, mierikswortel, zout en peper in een kommetje en roer dit tot een sausje.
Doe de aardappelen, doperwtjes, ui en ham in een schaal, schenk er het sausje over en schep alles voorzichtig door elkaar.
Zet de salade tot het gebruik afgedekt in de koelkast en schep de salade dan nogmaals om.
Snijd de eieren in plakjes en verdeel die over de salade.
Knip de bieslook erboven fijn.

* Als variatie kunt u ook 75 gr dun gesneden rauwe ham en 75 gr belegen kaas nemen.

Maaltijdsalade met wortel en zalm

Snijd het vruchtvlies van 1 rode paprika in kleine blokjes.
Klop een dressing van 6 eetlepels Maleise roerbakolie, 2 eetlepels fijngehakte bakgember, 2 eetlepels sinaasappelsap, peper en zout.
Kook 250 gr in schuine stukjes gesneden boswortelen 5 minuten in water met zout.
Schep de dressing erdoor en laat afkoelen.
Schep er vlak voor het serveren de paprika, 200 gr zalmsnippers en 75 gr alfalfa door.
Garmeer met 3 eetlepels grofgeknipte bieslook.
Lekker met een gepofte aardappel.

Variaties:

- Vervang de worteltjes door 200 gr in reepjes gesneden rauw andijvie.
Lekker met een meergranenbol.
- Vervang de worteltjes door 250 gr vieren gesneden aardbeien en 4 in reepjes gesneden bosuitjes.
Lekker met een warme tortilla.

Maaltijdsalade met oude of overjarige Goudse

350 gr jonge spinazie
200 gr oude of overjarige Goudse kaas aan een stuk
100 gr pijnboompitten
50 gr verse roomkaas (Mon Chou)
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels slagroom of crème fraîche
1 1/2 eetlepel limoen- of citroensap
zout, zwarte peper uit de molen
12 ontpitte zwarte olijven
2 bosuitjes

Spoel de spinazie enkele malen in ruim koud water, laat de groente uitlekken, maak ze daarna zo droog mogelijk (slacentrifuge) en verwijder alle stelen.

Verbrokkel de kaas of snijd hem in heel kleine blokjes.

Verhit een droge koekepan en laat daarin de pitten onder voortdurend roeren goudbruin roosteren.

Neem de pan, zodra de pitten lekker beginnen te ruiken, van het vuur.

Spreid de pitten op een koud bord uit en laat ze volkomen afkoelen.

Klop met een keukenmachine een gladde saus van de roomkaas, de olijfolie, de slagroom of crème fraîche en het limoen- of citroensap en voeg naar smaak zout en peper toe.

Hak de olijven in kleine stukjes en snipper de bosuitjes.

Schep de spinazie, de helft van de kaas, de helft van de pijnboompitten, olijven en bosuitjes luchtig door elkaar.

Verdeel de salade over de borden en strooi er de rest van de kaas en van de pijnboompitten over.

Serveer er de kaassaus apart in een sauskom bij.

Geef er dunne sneetjes warm ciabattabrood bij.

Pittige maaltijdsalade met ham

150 gr spinazie
1 rood pepertje
100 gr peultjes
250 gr gekookte bietjes
150 gr schouderham in iets dikkere plakken
75 gr ongezouten cashewnoten
100 gr magere spekreepjes
1 1/2 eetlepel arachideolie
1 eetlepel gesneden gember
2 eetlepels citroensap
peper, zout

Was de spinazie en laat goed uitlekken.

Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in ringetjes.

Haal de peultjes af.

Ontvel de bietjes en schaaft ze in dunne plakjes.

Snijd de ham in reepjes.

Hak de helft van de cashewnoten grof.

Verhit de olie en bak de peperringetjes al omscheppend 2 minuten.

Bak de spekreepjes knapperig uit.

Voeg de gehakte noten toe en bak ze ± 3 minuten mee.

Neem de pan van het vuur en voeg de gember, het citroensap en naar smaak peper en zout toe.

Schep de spinazie, de bietjes, de ham en het spekmengsel door elkaar.

Garneer met de rest van de cashewnoten.

Lekker met een gepofte aardappel.

Maaltijdsalade met boekweit

200 gr boekweitkorrels
een klontje boter
4 dl water
zout
1/4 rodekool
2 witten van prei
2 appels
4 eetlepels fijngehakte cashewnoten
100 gr in blokjes gesneden Emmentaler

Voor de saus:

4 eetlepels citroensap
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
6 eetlepels yoghurt
peper, zout

Voor het garnituur:

1 eetlepel bieslook of lente-ui
1 eetlepel hele cashewnoten

Fruit de boekweitkorrels al roerend in een pan met dikke bodem 10 minuten in de boter.

Voeg het water en zout toe, laat de boekweit aan de kook komen, zet het vuur laag en laat de boekweit in de afgesloten pan in 30 minuten gaar worden.

Maak de korrels met een vork los en laat ze afkoelen.

Schaaf intussen de rodekool heel fijn en snijd de prei in fijne ringetjes.

Snijd de appels in kleine blokjes en besprenkel die met een paar druppels citroensap.

Snijd de bieslook fijn.

Vermeng voor de saus het citroensap, de olie en de yoghurt in een kommetje en breng op smaak met peper en zout.

Meng, als de boekweit koud is, er de koude groenten en de noten door.

houd wat van de groenten apart om de salade te versieren.

Giet de saus over de salade en schep alles goed door elkaar.

Schep er ook de blokjes kaas door.

Versier met de achtergehouden groenten, de hele noten en de bieslook.

Lekker met een glaasje thee, of verwarmd appelsap met een snufje kaneel.

Maaltijdsalade met bonen en avocado

Vermeng de uitgelekte inhoud van 1 blikje rode kidneybonen met 250 gr in stukjes gesneden tomaten 1 avocado in blokjes, 1 groene paprika in stukjes en een dressing van 3 eetlepels olijfolie, het sap van 1 limoen, zout, peper en een paar takjes fijngesneden koriander.

Zet de salade tot het gebruik koel weg en garneer met takjes koriander, partjes limoen en ringen rode ui.

Lekker met rosbieflapjes á la minute en warme ciabatta of focaccia met kruidenboter.

Lauwwarme maaltijdsalade met biefreepjes

400 gr bieflapjes

2 eetlepels ketjap manis

2 eetlepels zonnebloemolie

1 teentje knoflook

1 kookbultje zilvervliesrijst

4 bosuitjes

200 gr sperziebonen (pot/blik)

2 eetlepels pinda's

1/2 krop eikebladsla

4 eetlepels pindakaas

1 eetlepel ketjap manis

1 eetlepel zonnebloemolie

1 mespunt chilipoeder

Snijd het vlees in dunne reepjes en schep die met de ketjap om.

Verhit de olie en pers het teentje knoflook erboven uit.

Voeg de vleesreepjes toe en bak ze omscheppend op hoog vuur 4 minuten.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op het pak gaar en laat uitlekken.

Snijd de bosuitjes in ringetjes en vermeng die met de sperziebonen, de pinda's en de rijst.

Roer voor de saus de pindakaas met de ketjap los en roer met wat water tot sausdikte.

Klop de olie erdoor en voeg het chilipoeder toe.

Schep de saus samen met de biefreepjes door het rijstmengsel.

Bekleed een platte schaal met de kleiner gescheurde sla, verdeel daar de salade over en bestrooi met de koriander.

Lekker met een warm pitabroodje.

Maïs-maaltijdsalade

450 gr krielaardappeltjes

2 eetlepels olie

1 eetlepel citroensap

4 theelepels tacokruiden

1 (rode) ui
1 blik maïskorrels (netto 300 gr)
200 gr Cheddar-kaas (stukje)
1 blikje ananastukjes op eigen sap (netto 227 gr)
150 gr rauwkost

Kook de aardappeltjes in een pan met weinig water afgedekt in
± 5 minuten zachtjes gaar.
Roer intussen de olie, het citroensap en de tacokruiden in een kom tot een dressing.
Giet de aardappeltjes af, schep ze door de tacodressing en laat ze afkoelen.
Pel intussen de ui en snijd hem in dunne ringen.
Laat de maïs uitlekken.
Snijd de kaas in kleine blokjes.
Laat de ananas uitlekken en snijd de stukjes klein.
Schep de maïs, kaasblokjes, ananas en rauwkost door elkaar.
Schep de maïssalade op het midden van een schaal, schep de aardappeltjes eromheen en verdeel er de uiringen over.
Serveer de salade met tortillachips.

Broccoli-maaltijdsalade met Stiltonkaas en knoflookbrood

(2 personen)

300 gr broccoli
zout
1/2 bosje radijs
1 blik boterbonen
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels wijnazijn
1 theelepel mosterd
1 teentje knoflook
1 theelepel suiker
peper
1 klein voorgebakken stokbrood
50 gr kruidenboter
125 gr Stilton

Maak de broccoli schoon, snijd de roosjes van de stronken en snijd de stronken in plakjes.
Kook de plakjes ± 3 minuten in weinig water met zout.
Voeg de roosjes toe en kook die in nog ± 3 minuten beetgaar.
Spoel de groente onder koud stromend water af en laat ze afkoelen.
Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes.
Giet de boterbonen af.
Klop een sausje van de olie, de azijn, de mosterd, het uitgeperste teentje knoflook, de suiker, zout en peper.
Snijd het brood in sneetjes en besmeer ze met de kruidenboter.
Leg de sneden weer tegen elkaar en verpak het brood in aluminiumfolie.
Verwarm de oven voor op 225°C en bak het brood in ± 10 minuten knapperig.
Schep de broccoli, de radijs, de boterbonen en het sausje door elkaar.
Verkruiemel de Stilton erboven en maal er peper boven.
Geef het stokbrood erbij.

Feestsalade met gefrituurde mie

Overgiet 150 gr taugé met kokend water.
Snijd het vruchtvlees van 1 mango in blokjes.
Schaaf 1 komkommer in heel dunne plakjes.
Snijd 250 gr kipfilet in reepjes, bestrooi die met zout en peper, schep er 3 eetlepels geroosterd sesamzaad door en bak de kip in 1 1/2 eetlepel olie of boter al omscheppend goudbruin en gaar.
Frituur 15 gr mihoen (rijstmie) beetje bij beetje in 2 eetlepels roerbakolie goudgeel en laat op keukenpapier uitlekken.
Klop een dressing van 2 eetlepels honing, 2 eetlepels arachide-olie, 1/2 eetlepel sesamzaad, wat grofgemalen szechuanpeper en zout.
Schep alle ingrediënten luchtig door elkaar en garneer met de gefrituurde mie.

Lauwarme salade met biefreepjes en pestodressing

150 gr oesterzwammen
300 gr biefstuk

1 eetlepel vloeibare honing
1/2 eetlepel cajunkruiden
zout, peper
100 gr worteltjes
3 vleestomaten
2 eetlepels korianderpesto (zie recept)
1 dl olijfolie
1 eetlepel balsamico-azijn
1 theelepel mosterd
200 gr haricots verts of sperziebonen
1 eetlepel zonnebloemolie
12 halve gepelde walnoten

Wrijf de oesterzwammen schoon en snijd ze in repen.
Snijd de biefstuk in reepjes en schep ze met de honing, de cajunkruiden en wat peper om.
Ontvel de tomaten en snijd ze in dunne partjes.
Schaaf de schoongemaakte worteltjes in dunne plakjes.
Klop een dressing van de pesto, olijfolie, azijn, mosterd, peper en zout.
Blancheer de haricots verts 3 minuten in kokend water met wat zout en laat ze uitlekken.
Verhit de olie en bak het vlees omscheppend op hoog vuur 2 minuten.
Bak de walnoten 1 minuut mee.
Neem het vleesmengsel uit de pan, bestrooi met wat zout en houd het warm.
Bak de oesterzwammen en de worteltjes 3 minuten in het bakvet.
Verdeel de haricots verts, de tomaat, het oesterzwammengsel en het vlees over 4 borden en lepel de dressing erover.
Lekker met ciabattabrood.

Variatie: Vervang de biefstuk door kalkoenfilet.

Korianderpesto

Snijd 4 teentjes knoflook grof.
Snijd 50 gr Old Amsterdamkaas in stukjes.
Pureer de knoflook met de kaas, 50 gr gewassen en drooggedept korianderblad en 50 gr gepelde walnoten en een keukenmachine of wrijf alles fijn in een vijzel.
Schenk in een dun straaltje 1 dl olijfolie bij het mengsel en pureer het tot een gladde massa.
Breng pittig op smaak met tabasco en eventueel wat peper en zout.

Thaise biefstuksalade

1 kleine koolrabi
100 gr winterpeen
200 gr biefstuk
1 kleine ui
3 eetlepels olie
1 1/2 eetlepel basil curry paste (Home Gourmet)
zout
peper
10 blaadjes verse kruisemunt
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel suiker
2 eetlepels vissaus (toko)
(5 takjes koriander)

Snijd de koolrabi, wortel en het vlees in smalle reepjes en de ui in dunne ringen.
Roerbak in een wok in 1 eetlepel olie de koolrabi, wortel en ui +- 5 minuten.
Doe het groentemengsel over in een schaal.
Bak in de wok in nog 1 eetlepel olie de curry paste +- 1 minuut.
Voeg het vlees toe, roerbak het +- 2 minuten en schep het door de groenten.
Breng op smaak met zout en peper.
Hak de munt en schep die erdoor.
Roer een sausje van 1 eetlepel olie, citroensap, suiker en vissaus en schep dit door de salade.
(Knip de koriander erboven fijn).
Geef er Chinese noedels bij.

Salade met biefstuk

2 eetlepels olie
200 gr biefstuk in dunne reepjes
1 fijngehakt teentje knoflook
1 eetlepel geraspte gemberwortel
1 bosje lente-ui in ringen
1 rood pepertje in dunne ringen
100 gr taugé
4 eetlepels stukjes ananas
250 gr courgette in slierten
sap van 1 limoen
1 eetlepel fijngehakte koriander
zout, peper
4 blaadjes ijsbergsla in heel dunne reepjes
2 tomaten in blokjes
plakjes limoen

Bak in de olie de biefstuk met de knoflook en gember even aan.
Bak de lente-ui, het pepertje, de taugé, ananas en courgette heel even mee.
Meng het limoensap, de koriander, zout en peper erdoor.
Verdeel de ijsbergsla en de reepjes biefstuk over 4 borden.
Verdeel de sla en tomaat erover.
Garneer met een plakje limoen.

Thaise salade met biefstuk

1 eetlepel geraspte gemberwortel
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
400 gr biefstuk in dunne reepjes
200 gr sperziebonen
zout
150 gr gemengde salade
3 lente-uitjes in stukjes
2 rode pepers in ringen
2 eetlepels sesamzaad
3 eetlepels fijngesneden koriander of peterselie

voor de saus:
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel sojasaus
zout

Vermeng de gember, knoflook, olie, gemalen koriander en komijn en marineer hierin de reepjes vlees +- 10 minuten.
Kook de sperziebonen in ruim water met zout in 5-8 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.
Vermeng de salade, sperziebonen, lente-ui en rode peper.
Roerbak het vlees op hoog vuur +- 5 minuten, strooi het sesamzaad erover en bak dat +- 2 minuten mee.
Scheep het vlees dan uit de pan op de salade.
Blus voor de saus het braadvet af met het citroensap en de sojasaus en voeg zout naar smaak toe.
voegen (of maak de Oosterse munt-tomatendressing).
Schenk de saus of dressing over de salade.
En strooi er de fijngesneden koriander over.
Geef er Indiase pappadums bij.

Oosterse tomatendressing

Meng 2 dl Tomato Frito (Heinz) met 2 eetlepels sojasaus, 2 eetlepels gembersiroop, zout, peper en 2 eetlepels fijngesneden munt.

Biefstuksalade

Voor de dressing:
120 gr Gorgonzola

6 eetlepels olie
2 1/2 eetlepel rode wijnazijn
1 eetlepel mosterd
2 grote uitgeperste tenen knoflook
2 theelepels verkruimelde gedroogde basilicum

Voor de salade:

8 ongepelde grote tenen knoflook
1 eetlepel olijfolie
1 grote paprika
4 steaks van 120 gr
6 koppen gemengde groene sla
1 dun gesneden klein uitje
1 grote tomaat in partjes

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een keukenmachine, voeg naar smaak peper toe, dek af en zet de dressing in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C, gasovenstand 6.

Vermeng de knoflook en de olie op een bakplaat en zet die ± 10 minuten in de oven tot de knoflook gaar is en laat afkoelen.

Knijp de knoflook tussen de vingers uit, zodat de pel ervan afgaat en snijd de knoflook in reepjes.

Blaker de paprika boven de gasvlam zwart, doe hem in een plastic zak en laat 10 minuten uitstomen.

Ontvel de paprika, ontdoe hem van zaad en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Verhit wat boter in een grote braadpan en bak de steaks daarin 3 minuten aan iedere kant.

Op vleesplank leggen en 5 min.

laten staan.

Groene sla over borden verdelen.

Steaks diagonaal in

dunne reepjes snijden en op sla leggen.

Garneren met geroosterde

paprika, ui en tomaat.

Dressing erover scheppen.

knoflook erover strooien

en serveren.

Thaise biefstuksalade met limoensaus

400 gr biefstuk

1 ui

1 blikje bamboescheuten

1 winterwortel (+ 200 gr)

3 stengels bleekselderij

1 rode peper

3 eetlepels olie

1 teentje knoflook

zout

10 takjes verse munt

25 takjes verse koriander

2 limoenen

1 1/2 eetlepel witte basterdsuiker

3 eetlepels vissaus Nam Pla (toko)

Leg de biefstuk ± 1 uur in de vriezer tot hij half bevroren is en snijd hem daarna in dunne plakjes.

Snijd de ui in dunne ringen.

Giet de bamboescheuten af.

Snijd de wortel, bleekselderij en bamboescheuten in dunne reepjes van ± 3 cm lang.

Snijd de peper in smalle ringen.

Verhit in een wok of grote koekepan 1 eetlepel olie en roerbak de plakjes biefstuk hierin ± 1 minuut.

Pers de knoflook erboven uit, bestrooi met zout en laat afkoelen.

Hak de munt en de koriander grof en pers de limoenen uit.

Klop een sausje van het limoensap, 2 eetlepels olie, de basterdsuiker en de vissaus.

Schep de biefstuk, de groenten en de munt in een schaal door elkaar, strooi er de rode peper over en schenk het sausje erover.

Strooi er tenslotte de koriander over.

Japanse rundvleessalade met scherpe pepersaus

50 gr zoete aardappelen (of 4-5 geblancheerde okra's)
een halve komkommer
1 jong preitje of lente-uitje
een stukje gemberwortel van 1 1/2 cm
250 gr biefstuk
zout en peper
plantaardige olie voor het bakken

Voor de saus:
2 ingelegde pruimen (Umeboshi)
1 eetlepel rode miso (krachtige pasta van gegiste sojabonen, verpakt te koop)
3 eetlepels rijstazijn
1 van pitje ontdane en in zeer dunne ringetjes gesneden rode peper
1 eetlepel suiker
1 theelepel sesamololie

4 toefjes waterkers voor het garneren

Was de groenten en dep ze droog.
Snijd de zoete aardappelen en de komkommer in dunne plakjes en snijd deze plakjes in smalle rechthoeken.
Bestrooi de groenten met wat zout en houd ze apart.
Snijd de prei of het lente-uitje in reepjes en de gember in naalddunne reepjes.
Bestrijk een koekenpan licht met olie en bak hierin de biefstuk lichtbruin.
Snijd de biefstuk in smalle reepjes en bestrooi deze met zout en peper.
Verwijder de pitten uit de ingelegde pruimen.
Wrijf het vruchtvlies met de miso fijn in een kom met een vijzel.
Vermeng de azijn, de helft van de rode peper en de suiker in een klein pannetje en verwarm het mengsel tot de suiker is opgelost.
Neem het pannetje van het vuur af en laat het mengsel afkoelen.
Vermeng het azijnmengsel met het pruimen-misomengsel en roer er de sesamololie door.
Wrijf het mengsel door een zeef zodat een puree ontstaat.
Was de zoete aardappelen en de komkommer en dep ze droog.
Leg het vlees en de groenten in vier kleine diepe kommetjes en schenk de saus over de salade.
Garneer ieder kommetje met een toefje waterkers en enkele ringetjes rode peper.

Thaise rundvleessalade

450 gr eerste kwaliteit rundvleesfilet
2 teentjes knoflook
6 verse korianderbladeren
50 gr suiker
2 theelepels lichte sojasaus
2 theelepels vers limesap
zout naar smaak
vers gemalen zwarte peper
2 lente uitjes
6 verse rode pepers
25 ml plantaardige olie
slabladeren

Kook het vlees half gaar, of zoals gewenst en snijd het in plakjes. Kneus de knoflook en hak 2 korianderbladeren fijn en doe dat in een vijzel samen met de suiker, de sojasaus, het limesap, het zout en de vers gemalen zwarte peper en stamp alles fijn.
snijd de lente-uitjes en de pepers en kleine stukjes.
Verwarm de olie in een wadjan en bak het kruidenmengsel al roerend 3 tot 4 minuten, doe het vlees erbij en bak nog een minuut door.
Haal het vlees uit de pan en laat het afkoelen.
Leg de slabladeren op een schotel en leg het vlees erop. Strooi de lente-uitjes en de pepers er over en garneer verder met de overgebleven korianderbladeren.

Thaise rundvleessalade ii

(6 personen)

5 entrecôtes van ± 180 gr
het sap van 15 limoenen

5 eetlepels Thaise zoete chilisaus
1/2 eetlepel suiker
2 eetlepels vissaus
2 rode uien in dunne ringen
1 bosje lente-uitjes in ringen
6 eetlepels korianderblaadjes
5 tomaten in partjes
1/2 krop friséesla
1 1/2 eetlepel verse muntblaadjes

Verwarm de grill voor.

Zet de entrecôtes ± 6 minuten onder de grill; keer ze halverwege.

Laat ze afkoelen en snijd ze in flinterdunne plakjes (snijd eventueel vet eraf).

Klop een sausje van het limoensap, de chilisaus, suiker en vissaus.

Schep de rode ui, lente-ui, entrecôtes en de helft van de koriander erdoor.

Dek de schaal af en laat alles 1 nacht in de koelkast intrekken.

Meng ± 1 uur voor het serveren de tomaat en komkommer door de salade.

Bekleed een kom met sla en schep de salade erin.

Garneer met munt en de rest van de koriander.

Japanse salade met varkensvlees, peren en pijnnoten

(2 personen)

voor het vlees:

250 gr gekookt varkensvlees, in dobbelsteentjes (zie recept)

1 gehakt teentje knoflook

1 eetlepel gehakte verse gember

1 eetlepel sojasaus

6 cl sake (Japanse rijstwijn)

1/2 theelepel kristalsuiker

1/2 theelepel sesamolie

voor de salade:

sla

1 grote peer in partjes

2 eetlepels olie

1 1/2 theelepel sojasaus

2 theelepels rode wijnazijn

1/2 theelepel sesamolie

1/2 theelepel kristalsuiker

zout, peper

1/2 theelepel gehakte verse gember

1 eetlepel pijnnoten

Doe het gekookte vlees in een glazen kom, voeg de knoflook, gember, sojasaus, sake, suiker en sesamolie toe, laat 30 minuten marineren en giet de marinade af.

Schik de sla op een grote dienschotel, plaats het vlees in het midden en schik de partjes peer er omheen.

Vermeng de olie, sojasaus, azijn, sesamolie, suiker, peper, zout en gember en giet dit over het vlees en de peren.

Garneer met pijnnoten.

Salade van appels en varkensvlees

(2 personen)

1/4 kop amandelschaafsel (1 kop = 2 1/2 dl)

1 kop gekookt varkens- of kippevlees in blokjes

1 kleine rode appel

2 theelepels citroensap

1/2 kop druiven

2 eetlepels mayonaise

1/4 theelepel sojasaus

1/2 theelepel kerriepoeder

knapperige groene slablaadjes

Rooster de amandelen in 10 minuten in een droge koekepan goudbruin en vermeng ze met het vlees.

Snijd de appel in dunne schijfjes, besprenkel die met citroensap en voeg ze bij het vlees.

Roer er de druiven door.

Vermeng de mayonaise met de sojasaus en de kerrie, schenk dit over de salade en laat die afgedekt 15 minuten in de koelkast staan.

Serveer de salade op slablaadjes.

Chutney salade

1/2 bloemkool

1 rode peper

1/8 selderijknol

2 wortelen

1 Week vooraf te bereiden.

Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in roosjes.

Was de rode peper,

verwijder de zaadjes en de zaadlijsten en snijd hem in kleine stukjes.

Was de selderijknol en snijd hem in kleine blokjes.

Maak tenslotte de

wortelen schoon en canneleer ze met een canneleermesje.

Meng alle groenten in een grote kom en bedek het geheel met zout.

Laat

het mengsel 2 dagen rustig pekelen op een koele plaats.

Daarna 2 dagen grondig wassen (3 X per dag).

Let er wel op dat u het

geheel steeds onder water laat staan om zo het zout te onttrekken.

Giet

na twee dagen het overtollige water af en voeg er 1/2 liter frambozenazijn

bij.

Leng het geheel nog aan met water, tijm, laurier en peperbolletjes.

Laat het geheel nog 2 dagen marineren vooraleer u de salade in de schaal

opdient.

Warme salade van varkenshaas en paprika

(2 personen)

1 varkenshaasje

zout, versgemalen peper

1 theelepel gedroogde tijm

25 gr boter

500 gr gewassen nieuwe aardappeltjes

200 gr schoongemaakte peultjes

1 kleine rode paprika in smalle reepjes

1 eetlepel olie

2 eetlepels rode wijnazijn

1/2 eetlepel honing

1 theelepel Italiaanse knoflookkruiden (McCormick)

Wrijf het vlees in met zout, peper en tijm.

Verhit de boter in een koekepan, bak het vlees daarin rondom bruin en braad het met het deksel schuin op de pan en onder af en toe keren nog ± 15 minuten.

Kook de aardappeltjes intussen in een pan met water en zout ± 8 minuten.

Voeg dan de peultjes en de paprika toe, laat nog ± 5 minuten koken en giet af.

Neem het vlees uit pan en snijd het in dikke plakjes.

Roer de olie, azijn en honing door braadvet en breng het aan de kook.

Doe het vlees, de aardappeltjes, peultjes en paprika in een schaal, schenk er het azijnmengsel over, bestrooi met de kruiden en schep alles goed door elkaar.

Breng op smaak met zout en peper en verdeel de salade over 2 borden.

Salade van lamszwezerikjes

(2 personen)

een paar takjes peterselie
1 krop sla
1 kleine rode ui
200 gr lamszwezerik
een paar zwarte peperkorrels
3 laurierblaadjes
een snufje zout

voor de dressing:
frambozenazijn
rode port
sesamolie
zout, peper
suikerwater

Was de zwezerikjes eerst goed en zet ze op met water (ze moeten net onder staan), laurier, peperkorrels en zout. Breng het water aan de kook en laat de zwezerikjes op zacht vuur een tijdje koken tot ze stevig aanvoelen. Neem ze dan van het vuur en laat ze in het vocht afkoelen.
Doe 1 mok frambozenazijn, 1 kopje port en 1/2 kopje sesamolie in een mixer en laat het een tijdje draaien. Voeg zout, peper en suikerwater (allemaal naar smaak) toe en doe er eventueel gehakte peterselie bij voor de kleur.
Was de sla, snijd de ui in ringen, hak een paar takjes peterselie en breng op smaak met een beetje portdressing.
Dep de zwezerikjes droog met keukenpapier en haal ze door paneermeel.
Verwarm de boter en bak de zwezerikjes krokant.
Blus af met 6 eetlepels portdressing en laat heel even doorkoken zodat de alcohol uit de port is verdampt.
Leg de zwezerikjes op de sla en serveer ze met harde bolletjes.

Lamssalade met honingsaus

(magnetron)

200 gr lamsfilet
25 gr boter
enkele blaadjes eikebladsla
2 kiwi's

voor de saus:
4 plakjes bacon
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels rode wijnazijn
1 eetlepel honing
zout, peper

Verhit de boter in een koekepan en bak het vlees snel aan alle kanten bruin.
Neem het vlees uit de pan en leg het op de druipschaal in een passende ovenvaste schaal.
Snijd de bacon in reepjes en bak die in een ovenvaste schaal afgedekt met wit keukenpapier 3 minuten op vol vermogen uit.
Roer er de overige ingrediënten voor de saus door en verwarm alles afgedekt nog 1 minuut op vol vermogen.
Verwarm het vlees onafgedekt 3-4 minuten op half vermogen.
Leg op elk bordje een blaadje eikebladsla.
Snijd het vlees in dunne plakjes en verdeel die over de eikebladsla.
Schenk de lauwwarme saus met de reepjes bacon erover en garneer met enkele plakjes kiwi.

Griekse salade met lamsvlees en oreganodressing

280 gr zuivere lamsfilet
peper, zout
boter
1 kleine courgette
200 gr fetakaas
150 gr gemengde sla
2 tomaten
12 zwarte olijven
2 eetlepels fijngesneden bieslook

Voor het sausje:
1 eetlepel mosterd

1 eierdooier
1/2 teentje geperste knoflook
1/2 bosje verse oregano
1 dl olijfolie
1 dl maïsolie
1 dl witte wijnazijn
peper, zout

Kruid de lamsfilet en bak hem in ± 6 minuten rosé aan in boter.

Laat ze afkoelen.

Snijd de courgette in ringen van 1 cm en kook ze in licht gezouten water gaar, of stoom ze.

Laat ze ook afkoelen.

Mix voor het sausje de mosterd met de eierdooier, de knoflook en de oregano en voeg er geleidelijk de oliën en de azijn aan toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Snijd de lamsfilet in blokjes van 1 cm en de feta in dobbelsteentjes.

Schik de sla op 4 borden en schep er wat saus over.

Garneer met het lamsvlees, de fetakaas, de courgette, de partjes tomaat en de zwarte olijven.

Strooi er nog wat bieslook over.

Schenk hier een glaasje Retsina bij.

Exotisch salade met lamsworstjes

1/2 krop ijsbergsla
1 rijpe mango
1/4 rode paprika
1 ei
1 eetlepel mosterd
1 dl olie
1/2 dl azijn
1 theelepel suiker
peper, zout
boter
± 300 gr kleine lamsworstjes (8 merguez)
100 gr zure room
enkele plukjes kervel

Maak de ijsbergsla schoon en snijd hem in dunne reepjes.

Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit en snijd het daarna in dobbelsteentjes.

Bewaar voor de saus restjes mango die aan de pit vastzitten tot u ± 3 eetlepels vruchtvlees heeft.

Snijd de paprika in dobbelsteentjes.

Doe het ei en de mosterd in een keukenmachine en pureer het fijn.

Voeg er de 3 eetlepels mangovruchtvlees bij en vervolgens geleidelijk de olie, de azijn en een theelepel suiker.

Breng op smaak met peper en zout.

Dit levert een mooie mayonaiseachtige saus op.

Vermeng de sla met de mango en de paprikadobbelsteentjes en verdeel dit over 4 bordjes en lepel er wat saus over.

Bak de worstjes in een klontje boter en schik er twee op elk bordje.

Leg er een lepel zure room op en versier met wat kervel.

Lauwarme salade met lamsfilet

100 gr groene asperges
zout, versgemalen peper
1/2 kropje rode sla (radicchio)
6 kerstomaatjes
± 15 spinazieblaadjes
25 gr boter
2 lamsfilets á 125 gr
1 eetlepel frambozenazijn
1 1/2 eetlepel rodebessegelei
1 dl olijfolie

Snijd het harde stukje van de asperges en snijd ze in stukjes van 4 cm.

Kook ze ± 5 minuten in ruim water met wat zout, spoel ze onder koud water af en laat ze uitlekken.

Snijd de slablaadjes kleiner en halveer de tomaatjes.

Vermeng alle groenten en verdeel ze over 4 borden.

Verhit de boter in een koekepan en bak de lamsfilets in ± 4 minuten aan beide kanten bruin, zodat ze van binnen rosé zijn.
Neem de filets uit de pan, bestrooi ze met peper en zout en houd ze warm.
Roer de azijn en de bessegelei door het bakvet en verwarm het op halfhoog vuur, zodat de aanbaksels los koken.
Schenk de jus door een zeef en klop er met de olie en wat peper en zout een sausje van.
Snijd de filets in plakjes, verdeel die over de groenten en lepel de dressing erover.
Serveer direct.

Lauwe salade met aioli

(2 personen)

2 pittige verse worstjes
2 plakjes ontbijtspek
5 stevige wortelen
3 geboende vastkokende aardappelen (bijv. Nicola)
1 venkelknol in vieren
2 stengels bleekselderij in stukken
2 preien in stukken van 5 cm

Verwarm de oven voor op 200°C.
Omwikkel de worstjes met ontbijtspek en steek ze op een satéprikker.
Rooster ze op het ingevette rooster met een lekbak eronder in het midden van de oven ± 25 minuten.
Kook de groenten apart in water met zout in 10-20 minuten gaar.
Serveer de groenten lauw met aioli en de spiesjes.

Aioli

(knoflooksaus)
Roer 1 eidooier en 2 theelepels mosterd door elkaar.
Voeg druppelsgewijs 1 1/2 dl olie toe.
Roer er 1 of 2 uitgeperste teentjes knoflook door.
Lekker bij salades en gegrild vlees.

Salade met gerookt spek

1 ei
150 gr veldsla
4 plakken gerookt spek
1 rode ui
2 eetlepels notenolie
4 eetlepels balsamico-azijn
1 klein potje kappertjes
versgemalen peper

Kook het ei hard en pel het.
Was en droog de veldsla.
Hak de ui fijn en snijd het spek in heel kleine dobbelsteentjes.
Bak de ui en het spek op zacht vuur in de olie krokant, voeg de azijn en de kappertjes toe en kruid met peper.
Verdeel de veldsla over de borden en giet er de warme vinaigrette over.
Prak het hardgekookte ei en verdeel het over de salade.
Serveer het gerecht onmiddellijk.

Salade multicolore

10 champignons
boter
1 mooie krop ijsbergsla of Romeinse sla in reepjes
1 bosje radijs in fijne plakjes
1 rode paprika in fijne reepjes
2 Frankfurterworstjes in schijfjes
2 plakken gekookte ham van 1/2 cm dik in dobbelsteentjes
1 plak Emmentaler van 1/2 cm (± 80 gr) in dobbelsteentjes
2 tomaten in partjes
6 eetlepels olijfolie

het sap van 1 citroen
peper, zout
2 hardgekookte eieren

Snijd de champignons in stukjes, stoof die zachtjes in een klontje boter en laat ze afkoelen.
Doe de champignons, de sla, de radijsjes, de paprika, de Frankfurterworstjes, de ham, de kaas en de helft van de tomaatpartjes in een grote slakom.
Vermeng de olijfolie met het citroensap, peper en zout en giet dit over de salade.
Meng alles voorzichtig door elkaar en werk af met de rest van de tomaatpartjes en de in partjes gesneden hardgekookte eieren.
U kunt deze salade eten als maaltijd, maar ook als voorgerecht, of bij een grillade. Dan heeft u ruim voldoende voor 6 personen.

Fruitsalade

250 gr aardbeien
1/2 meloen
1 rijpe avocado
1 bekertje crème fraîche
200 gr cottage cheese
een paar blaadjes sla
peper, zout

Maak de aardbeien schoon en pureer een deel ervan met de crème fraîche.
Doe er wat peper en zout door en zet de saus even in de koelkast.
Snijd de overige aardbeien in plakjes.
Snijd de meloen in stukjes of steek er bolletjes van.
Schil de avocado en snijd hem in plakken.
Leg op elk bord een slablad en 1/4 van de cottage cheese en schik de meloen, de avocado en de aardbeien eromheen.
Geef de saus er los bij.

Tropische fruitsalade

Halveer 2 kleine verse ananassen overlangs, snijd het vruchtvlees niet te dicht op de rand los en neem het eruit.
Snijd de harde kern eruit en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Schil een rijpe mango, snijd het vruchtvlees langs de pit los en snijd het kleiner.
Snijd 1 grote of 2 kleine bananen in plakjes, schep die direct met het sap van 1 limoen, het andere fruit en 2 eetlepels vruchtensiroop om en schep dit mengsel in de lege ananashelften.
Garneer met muntblaadjes.

Indiaas gekruide vruchtensalade (Chaat)

2 sinaasappels
2 peren
1 handappel
2 guaves
2 bananen
het sap van 1 citroen
1 theelepel gemalen gember
1 theelepel garam masala
1/2 theelepel versgemalen zwarte peper
een snuf zout

Pel de sinaasappelen en verdeel ze in parten; verwijder alle wit en de pitten.
Schil de peren en de appel, snijd ze in vieren, verwijder de klokhuizen en verdeel het vruchtvlees in schijfjes.
Schil de guaves en snijd ze met zaad en al in grove stukken.
Pel de bananen en snijd ze in schijfjes.
Doe al het fruit in een schaal en bedruppel het met citroensap.
Vermeng alle specerijen met het zout, strooi dit over het fruit en schep alles voorzichtig om, zodat alle fruit wordt gekruid.
Dek de kom goed met keukenfolie af en zet hem 2 uur in de koelkast alvorens te serveren.

Chaat wordt vaak geserveerd als hors d'oeuvre of als koud bijgerecht bij een hete curry.

Thais gekruide fruitsalade

1 kleine sinaasappel
1 kleine appel
125 ml vers limesap
125 gr druiven, rode en witte
125 ontpitte lychees
8 waterkastanjes uit blik
125 gr gekookte garnalen
75 gr gekookt kippevlees
1/4 theelepel zout
1 theelepel suiker
50 gr knapperig gebakken knoflook
50 gr knapperig gebakken sjalotten
50 gr gekneusde geroosterde pinda's
gesneden rode pepers
gesneden korianderbladeren

Schil de sinaasappel en de appel en snijd ze in stukken. Sprenkel een beetje limesap over de appel om verkleuren te voorkomen. halveer en ontpit de druiven en snijd de lychees en de waterkastanjes in plakjes. snijd de garnalen in plakjes en maal het kippevlees. Vermeng de suiker en het zout met het overgebleven limesap, roer tot alle suiker is opgelost en doe dan de garnalen en het kippevlees erbij. Doe het fruit en de waterkastanjes en de helft van de knoflook, de sjalotten en de pinda's erbij en meng alles voorzichtig door elkaar, zo dat het fruit niet beschadigd. Doe de salade in uitgeholde halve sinaasappels, strooi de rest van de knoflook, de sjalotten en de pinda's erover. Garneer met de stukjes rode peper en de korianderbladeren.

Meloensalade

1 rijpe meloen naar keuze
1 rijpe mango
4 lichees
een paar aardbeien of andere rode vruchtjes
licheesap

Halveer de meloen, verwijder het zaad en de draden en schil beide helften zo af, dat er geen groene resten meer aan de vrucht blijven. Maak mooie dunne plakjes van het vruchtvlees. Schil de mango en snijd er plakjes af door langs de pit te snijden. Maak de aardbeien schoon en halveer ze. Schik de plakjes meloen op 4 borden, leg er de plakjes mango over en schik de stukjes aardbei erop. Leg in het midden een lichee. Schenk er het licheesap over en zet de bordjes even in de koelkast. Serveer koud.

Meloensalade II

1 meloen
50 gr gekookte ham in blokjes

voor de dressing:
3 eetlepels olijfolie
het sap van 1/2 sinaasappel
1/2 eetlepel sherry-azijn
1/2 theelepel mosterdzaad
1/2 theelepel mosterd
versgemalen zwarte peper
1 mespunt basterdsuiker
dille

Halveer de meloen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes of steek er met een balletjesuitsteker balletjes uit. Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Vermeng de blokjes of balletjes meloen met de ham en schenk er de dressing over. Garneer met de fijngehakte dille.

Meloensalade met bleekselderij en Parmaham

(2 personen)

50 gr waterkers
1 stengel bleekselderij
1 kleine meloen
1 sinaasappel
1 eetlepel medium dry sherry
2 eetlepels Yogonaise
zout, versgemalen zwarte peper
75 gr Parmaham

Was de waterkers, verwijder grove steeltjes en laat de blaadjes goed uitlekken.
Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne reepjes.
Halveer de meloen, verwijder de pitjes en steek met een bolletjeslepel kleine balletjes uit het vruchtvlies.
Boen de sinaasappel schoon en rasp de oranje schil eraf.
Pers de sinaasappel uit.
Roer de sherry, de Yogonaise, de sinaasappelryasp en zout en peper door het sap.
Leg de waterkers op 2 borden en verdeel er de meloenballetjes, de bleekselderijreepjes en het sausje over.
Vouw de plakjes ham dubbel en leg ze naast de salade.
Lekker met geroosterd brood.

Pomelosalade

1 rijpe pomelo
150 gr gekookte garnalen
75 gr geroosterd varkensvlees
1/4 dl limesap
1/4 dl vissaus
25 gr chilijam
25 gr palmsuiker
25 gr geroosterde gemalen kokos
175 gr kokoscrème
zoete basilicumbladeren

Schil de pomelo en breek het vruchtvlies in stukjes. Pel de garnalen. Maal de helft van de garnalen en hak het varkensvlees fijn. Doe het limesap, de vissaus, de chilijam en de suiker in en kom en roer alles goed door elkaar. Voeg dan de gemalen garnalen, het varkensvlees, de geroosterde kokos en de kokoscrème toe en ga door met roeren tot alles goed is vermengd. Doe het fruit erbij en roer dat goed door het mengsel zodat de stukjes fruit overal bedekt zijn.
Leg het fruit op een schaal, leg de overgebleven garnalen er omheen en garneer alles met de basilicumbladeren.

Thais gekruide pomelosalade

(6 personen)

200 gr kipfilet
1 eetlepel plakjes sjalot
1 eetlepel plakjes knoflook
1 eetlepel olie
1 eetlepel gedroogde garnalen
1 pomelo of 2 grapefruits
2 eetlepels vers geperst limoensap
1 eetlepel vissaus
1 eetlepel suiker
150 gekookte gepelde garnalen
2 eetlepels gemalen kokos
1 dl kokosmelk (santen)
4 fijngesneden kleine pepers

Kook de kipfilet in ± 10 minuten gaar.
Laat de filet afkoelen en snijd hem in reepjes.
Bak De plakjes sjalot en knoflook in de olie krokant.
Week de gedroogde garnalen ± 5 minuten in heet water; laat ze uitlekken en snijd ze fijn.
Schil de pomelo of grapefruits dik en snijd het vruchtvlies tussen de vliesjes uit.
Meng het limoensap met de vissaus en de suiker.
Meng er De garnalen, kip, kokos, kokosmelk, sjalot en knoflook door, schep de pomelo erdoor en garneer de salade met gedroogde garnalen en de pepers.

Aardbeiensalade

1/2 krop sla
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel suiker
2 theelepels citroensap
(versgemalen) witte peper
250-300 gr aardbeien

Was de sla, zoek er de mooie blaadjes uit en leg die in 4 glazen schaalpjes of op kleine bordjes.
Was de aardbeien, verwijder de kroontjes, halveer ze en verdeel ze over de sla.
Maak de saus door de overige ingrediënten (naar smaak) te mengen.
Giet de dressing over de aardbeien en serveer dit voorgerecht meteen.

Aardbeiensalade met wortelplakjes

100 gr jonge spinazie
4 worteltjes
250 gr kleine aardbeien
200 gr Magor-kaas
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamico-azijn
zout, peper uit de molen
een schaal

Was de spinazie en dep de blaadjes voorzichtig droog.
aak de worteltjes schoon en schaf ze in plakjes.
Maak de aardbeien schoon en halveer ze.
Verkruimel de Magor.
Verdeel de spinazie, de wortelplakjes, de aardbeien en de Magor over een mooie schaal en schenk er de olie en de azijn over.
Bestrooi met wat zout en flink wat grof gemalen peper.

Zonnige salade met aardbeien en frambozenazijn

1 theelepel mosterd
2 eetlepels arachide-olie
1 koffielepel frambozenazijn
1 bakje luzernescheuten (100 gr)
1 bakje radijsscheuten (50 gr)
1 blik palmharten (uitgelekt ± 220 gr)
24 mooie aardbeien van gelijke grootte
4 sneetjes brood om te roosteren
boter
100 gr (± 12 plakjes) Grisonvlees (zie tip)
peper, zout

Roer voor de vinaigrette de mosterd met de olie los, voeg er de frambozenazijn aan toe en breng op smaak met peper en zout.
Spoel de luzerne- en radijsscheuten af, laat ze uitlekken en meng er de vinaigrette door.
Laat de palmharten uitlekken en snijd ze in rondjes van ± 2 cm dik.
Was de aardbeien en laat ze uitlekken.
Steek uit het brood vormpjes naar keuze, besmeer deze met boter en rooster ze.
Leg in het midden van 4 borden een bedje van de scheuten, plooi de plakjes Grisonvlees in de helft en schik deze op de scheuten.
Leg er afwisselend een rondje palmhart en een aardbei omheen.
Serveer de toastjes er apart bij.

Tip: Grisonvlees is gedroogd, mager rundvlees uit de Alpen. Het is verkrijgbaar bij de slager of in warenhuizen.
Radijsscheuten zijn kleiner dan sojascheuten en pikanter van smaak.
U kunt sojascheuten wel als vervangmiddel gebruiken.

Grisonvleessalade met tomaat en knoflookcroûtons

2 middelgrote tomaten
tabasco
1 ei

1/2 bakje waterkers
een klein kropje rode sla
het hart van een krop eikebladsla
30 gr Grisonvlees
50 gr oude Hollandse overjarige kaas
1 snee witbrood
2 teentjes knoflook
olijfolie
peper, zout

Was de tomaten, pel ze, snijd ze middendoor en ontpit ze.
Laat de helften uitlekken, doe er 4 druppeltjes tabasco in en leg de tomaten met de open kant naar boven in het midden van de borden.
Kook het ei ± 10 minuten in lichtgezouten water, pel het en hak het grof (het ei mag nog warm zijn).
Spoel de waterkers, dep deze droog en haal er de grofste stengels uit.
Maak de rode sla los en maak ze schoon.
Was ook de eikebladsla en trek ze in stukken.
Vermeng de slasoorten met het vlees en de verkruimelde kaas en kruid met flink wat peper.
Verdeel de groenten decoratief rond de tomaat.
Snijd het brood in dobbelsteentjes van 1 cm, pers de knoflook erboven fijn, fruit de knoflookcroûtons in wat olijfolie en verdeel ze over de tomaat.
Strooi er tenslotte het gehakte ei over.

Mangosalade

1 stevige rijpe mango
1/4 komkommer
1 rood pepertje
1 gepeld teentje knoflook
sap van 1 limoen
2 1/2 theelepel nam pla (Thaise vissaus)
1 bosuitje in ringetjes
1/2 eetlepel fijngehakt korianderblad

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in partjes.
Snijd ook de komkommer in plakjes.
Snijd het pepertje, zonder zaadjes, in ringetjes.
Pers de knoflook boven het limoensap uit en roer er met de nam pla een sausje van.
Schep de mango met de komkommer, peper, bosui en het sausje door elkaar.
Garneer met de koriander.

Ensalada de mango

2 mango's
het sap van 1/2 sinaasappel
het sap van 1/2 limoen
zout
1/2 theelepel cayennepeper
1/2 theelepel chilipoeder
1 eetlepel fijngehakte munt

Snijd het vruchtvlees van de mango's in blokjes.
Schep alle ingrediënten door elkaar en laat de smaken enige tijd intrekken.

Warme appelsalade

Fruit 2 geschilde zoete appels in partjes en 2 stengels prei (wit en groen) in ringen in wat boter en kruid met peper, zout en komijn.
Giet er 1/8 liter kippebouillon over en laat op zacht vuur afgedekt nog een paar minuten sudderen.
Bestrooi met geroosterde zonnebloempitten en serveer de salade warm als voorgerecht of als garnituur bij koteletjes, schnitzels, varkens- of kalfslapjes.

Salade van gerookte tahoe

(4-6 personen)

225 gr broccoli in roosjes
100 gr champignons
100 gr ananas
4 eetlepels maïs
4-6 eetlepels slasaus
1 pakje gerookte tahoe in blokjes

Overgiet de broccoliroosjes met kokend water en laat ze 5 minuten staan.
Veeg de champignons met een schone doek af en snijd ze in plakjes.
Snijd de ananas in kleine stukjes.
Doe de broccoli, champignons, ananas en maïs samen met de slasaus in een grote schaal en meng alles zorgvuldig door elkaar.
Schep de salade in aparte schaaltes en verdeel er de blokjes tahoe over.
Serveer direct.

Tip: Als u gewone tahoe gebruikt, kunt u die eerst enkele uren marinieren in een mengsel van gelijke delen Japanse sojasaus en olijfolie, 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 theelepel versgeraspte gember.

Tahoosalade met sesamdressing

(4 personen)

2 eetlepels sojasaus (Chinese Emperor)
1 theelepel azijn
tabasco
2 eetlepels sesamololie (Royal Mail)
1 stukje verse gemberwortel van ± 1 cm
1 blok tahoe (375 gr)
10 worteltjes
1 prei
2/3 komkommer
2 eetlepels olie
1 theelepel pindakaas
2 theelepels suiker
(1 theelepel geroosterd sesamzaad, Zonnatura)

Roer in een kommetje de sojasaus, de azijn en de sesamololie door elkaar.
Schil de gember, snijd hem klein, roer dit erdoor en breng op smaak met tabasco.
Snijd de tahoe in plakjes van ± 1/2 cm dik en snijd de plakjes diagonaal door.
Leg de tahoe in een schaal en schenk er de marinade over.
Maak de worteltjes schoon en schaf ze (met een kaasschaaf) in de lengte in plakjes.
Was de prei, maak hem schoon en snijd hem in reepjes van ± 10 cm.
Dompel de wortel en de prei enkele seconden onder in een pan met kokend water.
Laat ze in een vergiet uitlekken en laat ze afkoelen.
Snijd de komkommer in de lengte doormidden, schep de zaadjes er met een lepel uit en snijd het vruchtvlees (met een kaasschaaf) in repen.
Laat de tahoe uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.
Verhit de olie in een pan en bak de tahoe op hoog vuur in ± 4 minuten bruin;
keer ze halverwege.
Laat de tahoe op keukenpapier uitlekken en laat ze afkoelen.
Breng in een pan de marinade aan de kook, roer er de pindakaas en de suiker door en verwarm het ± 1 minuut zachtjes.
Breng de saus op smaak met tabasco en laat afkoelen.
Schep de groenten door elkaar en leg ze op het midden van 4 borden.
Leg de tahoe erop en schenk de marinade erover.
(Bestrooi met sesamzaadjes).

Knapperige lizensalade

zout
100 gr linzen
1 laurierblad
2 kruidnagels
1 krop frisésla
3 eetlepels appelazijn
1 theelepel honing
versgemalen peper

6 eetlepels hazelnootolie
1 peer
2 eetlepels hazelnoten

Breng 3/4 liter gezouten water aan de kook en kook er de linzen, het laurierblad en de kruidnagel 40 minuten in.
Giet de linzen af, spoel ze met koud water en verwijder de kruiden.
Maak de sla schoon.
Doe de appelazijn, de honing, een snufje zout en peper in een kom en meng er de hazelnootolie door.
Snijd de peer in vieren, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlies in fijne schijfjes.
Verdeel de sla, de linzen en de peerschijfjes over de borden en giet er de vinaigrette over.
Hak de hazelnoten fijn en bestrooi er de salade mee.

Salade van ontkiemde linzen

(4-6 personen)

225 gr broccoli in roosjes
1 rode paprika
225 gr ontkiemde linzen
50 gr rozijnen
4-6 eetlepels slasaus
1 theelepel versgeraspte gember

Overgiet de broccoliroosjes met kokend water en laat ze 5 minuten staan.
Laat ze uitlekken en afkoelen.
Verwijder het zaad en de zaadlijsten van de paprika en snijd het vruchtvlies in stukken.
Leg de ontkiemde linzen in een schaal.
Vermeng de broccoli met de paprika en de rozijnen en leg dit mengsel midden op de linzen.
Meng de geraspte gember met de slasaus en schenk dit over de salade.
Serveer direct.

Salade van taugé en paprika

(4-6 personen)

100 gr geschrapte worteltjes
1 groene paprika
50 gr abrikozen
1 eetlepel sesamzaad
225 gr taugé
4 eetlepels slasaus
2 eetlepels ananassap

Snijd de worteltjes in luciferdunne reepjes.
Maak de paprika schoon en snijd hem in dunne reepjes.
Snijd de abrikozen in reepjes.
Rooster het sesamzaad op laag vuur in een droge pan tot ze goudbruin zijn en lekker ruiken.
Doe de worteltjes, paprika, abrikozen en taugé in een schaal.
Meng de slasaus met het ananassap en schep dit door de salade.
Strooi de sesamzaadjes over de salade en serveer direct.

Lauwwarme Thaise salade

1 klein kropje ijsbergsla
4 lente-uitjes
± 10 basilicumblaadjes
de blaadjes van 6 takjes verse koriander
2 teentjes knoflook
1 rood pepertje
2 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel oestersaus
3 eetlepels water
25 gr taugé
25 gr kleine kroepoek

Haal de slabladeren los en scheur ze in stukken.
Snipper het wit van de lente-uitjes en snijd de groene stengeltjes overlangs in vieren.
Meng de sla en het wit van de ui met de basilicum en de helft van de koriander.
Snijd de knoflook in dunne plakjes en het pepertje in ringetjes (verwijder de zaadjes).
Verwarm voor de dressing de olie en fruit de knoflook hierin in ± 3 minuten goudgeel.
Voeg de peperringetjes toe en bak die 2 minuten mee.
Roer de oestersaus en het water door elkaar en schenk dit mengsel in de pan.
Verdeel de sla in bergjes over 4 bordjes.
Roer de rest van de koriander door de dressing en verdeel deze warm over de salade.
Garneer met taugé, kroepoek en lente-ui.
Serveer direct.

Russische salade

200 gr gekookte worteltjes
1 gekookte selderijknol
4 gekookte aardappelen
2 appels
2 zure augurken
1 blikje doperwtjes
zout, peper
suiker
azijn
mayonaise
2 eieren
1 theelepel mosterd
1 gekookt bietje
peterselie

Maak een mengsel van de in gelijke dobbelsteentjes gesneden worteltjes, selderijknol, aardappelen, appel en augurk en roer er voorzichtig de doperwtjes door.
Breng de salade op smaak met peper, zout, suiker en azijn en voeg wat mayonaise toe.
Leg de salade op een platte schaal en versier met gehalveerde, hardgekookte eieren, waarvan het eigeel is vermengd met mayonaise en mosterd.
Leg er plakjes gekookte biet omheen en strooi er gehakte peterselie over.
Serveer met warm stokbrood.

Zweedse salade

8 gekookte aardappelen
4 gekookte bieten
4 appels
200 gr mager gekookt rundvlees
4 haringen
4 hardgekookte eieren
4 eetlepels olie
3 eetlepels wijnazijn
peper, zout
1/2 theelepel mosterd
1 citroen
ansjovisfilets
kappertjes

Snijd de aardappelen, de bieten, de appel, de augurk, het rundvlees en de haring in nette stukjes; wrijf ze vooral niet fijn.
Verdeel ook 3 eieren in stukjes.
Roer de olie met de azijn, peper, zout en de mosterd door elkaar en meng de gesneden ingrediënten hierdoor.
Verkruimel de dooier van het vierde ei en maak het eiwit apart fijn.
Gebruik dit als garnering, evenals dunne schijfjes citroen, waarop een opgerolde ansjovisfilet wordt gelegd.
Bestrooi het geheel tenslotte rijkelijk met kappertjes.

Provençaalse salade

(6 personen)

3 meergranenbroodjes
3 appels
300 gr chorizo aan een stuk
2 pakjes Danish Blue á 100 gr
1 courgette
150 gr blauwe druiven
100 gr gemengde gezouten noten
3 eetlepels sinaasappelsap
4 eetlepels Umer
1 eetlepel Provençaalse kruiden

Verwarm de oven voor op 225°C (hetelucht 220°C).

Breek de broodjes in stukken en rooster die.

Schil de appels, snijd ze in vieren, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Snijd de chorizo in stukjes en verkruimel de Danish Blue.

Was de courgette en snijd hem in reepjes.

Was de druiven.

Schep de appel, chorizo, kaas, courgette, druiven en noten in een schaal door elkaar.

Roer een saus van het sinaasappelsap, de Umer en de Provençaalse kruiden en schep de saus door de salade.

Tip: Pak voor een picknick de salade en het brood afzonderlijk in.

Veldsla met mandarijn

Maak 150 gr veldsla schoon.

Snijd 1/2 geschilde appel in blokjes en druppel er wat citroensap over.

Pel 1 mandarijn.

Maak een sausje van 2 eetlepels azijn, 1/2 eetlepel tomatenketchup en 1 eetlepel olie.

Meng alles door elkaar en strooi er wat geroosterd sesamzaad over.

Veldsla met Boursin

100 gr veldsla (of een andere slasoort)

2 Boursinkaasjes (of 1 grote)

1 eetlepel gembersiroop

1 eetlepel kruidenazijn

4 eetlepels olie

peper, zout

2 schijven ananas

peterselie

30 gr gepelde walnoten

Verwarm voor het sausje de azijn met de gembersiroop tot dit goed is gemengd.

Laat dit mengsel dan afkoelen en klof er de olie, peper en zout door. Snijd de Boursinkaasjes horizontaal in tweeën, zodat dikke plakken ontstaan.

Snijd de schijven ananas in stukjes en halveer ze.

Knip de peterselie fijn en hak de noten.

Verdeel de sla over 4 bordjes en leg in het midden een plak Boursin.

Strooi de stukjes ananas eromheen en sprenkel het sausje over de salade.

Bestrooi de salade met fijngeknipte peterselie en gehakte walnoten.

Veldsla met tomaat en avocado

(2 personen)

1 sjalotje

75 gr veldsla

2 tomaten

1 kleine avocado

1 citroen

1 theelepel (dragon)mosterd

2 eetlepels (olijf)olie

zout, peper

Pel en snipper het sjalotje.
Was de veldsla en de tomaten.
Snijd de tomaten in partjes.
Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in schijfjes.
Pers de citroen uit en besprenkel de avocado met 1 eetlepel citroensap.
Klop 1/2 eetlepel citroensap met de mosterd en de olie tot een vinaigrette en breng die met zout en peper op smaak.
Verdeel de veldsla, de tomaat en de avocado over 2 bordjes, strooi de gesnipperde sjalot erover en schenk de dressing over de salade.

Coleslaw

(6 personen)

750 gr groene kool in stukjes
1 grote geraspte wortel
1/2 fijngehakte groene paprika
1 kleine fijngehakte ui
4 eetlepels zure room
2 1/2 dl mayonaise
2 1/2 theelepel Dijon mosterd
1 mespunt gedroogde rode pepersnippers
4 eetlepels krachtige runderbouillon
zout, peper
3 plakjes uitgebakken bacon
peterselie

Meng de kool met de wortel, de paprika en de ui in een kom.
Klop de zure room in een andere kom door de mayonaise.
Klop de mosterd en de pepersnippers erdoor.
Verdun de dressing met de bouillon en giet deze over de sla.
Schud de sla goed om en breng op smaak met zout en peper.
Bestrooi met de verkruimelde bacon en de peterselie.
Serveer de koolsla op kamertemperatuur.

Coleslaw met knoflook

(2 personen)

200 gr wittekool
100 gr worteltjes
2 teentjes knoflook
1 theelepel suiker
2 eetlepels azijn
zout
3 eetlepels mayonaise
1 theelepel Franse mosterd
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Schaaf de kool op een fijne schaaft in reepjes.
Rasp de worteltjes.
Pel de teentjes knoflook en pers ze fijn.
Meng de suiker met de azijn.
Voeg 1/2 theelepel zout, de mayonaise, de mosterd en de peterselie toe.
Schep het sausje door de kool en wortel.

Spitskoolsalade met dadels

(2 personen)

6 gekonfijte dadels
1 kleine oranje paprika
150 gr gesneden spitskool
5 eetlepels azijn
2 eetlepels suiker
1/4 theelepel kaneel

zout, peper
2 takjes peterselie

Snijd de dadels in stukjes.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes.
Doe de kool, de paprika en de dadels in een schaal.
Breng de azijn met de suiker, de kaneel, 1/2 theelepel zout en wat peper aan de kook en laat de suiker oplossen.
Schenk het azijnmengsel over de koolsalade.
Knip de peterselie boven de salade fijn.

Koolsalade met karwijzaad

(2 personen)

1/4 witte kool (± 250 gr)
1/2 kruidenbouillontablet
1 eetlepel appelaazijn
1 theelepel (dragon)mosterd
2 eetlepels olie
2 theelepels karwijzaad
1 plakje ham
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Schaaf de kool in flinterdunne reepjes.
Breng in een pan 2 liter water met het bouillontablet aan de kook, voeg de kool toe en breng het opnieuw aan de kook.
Neem de kool met een schuimspaan uit de pan en laat hem in een vergiet uitlekken.
Roer in een slaschaal een sausje van de azijn, 2 eetlepels kookvocht van de kool, de mosterd en de olie.
Schep er de kool en het karwijzaad door en laat de salade afkoelen.
Snipper de ham fijn.
Schep de ham door de salade en strooi er de bieslook over.

Chinese koolsalade met sinaasappel

(2 personen)

1 sinaasappel
1 bosuitje
150 gr Chinese kool
1 eetlepel (sherry)azijn
1 theelepel vloeibare honing
1/2 theelepel mosterd
2 eetlepels olie
zout, peper

Schil de sinaasappel zo dik dat de witte velletjes worden meegeschild.
Snijd boven een kommetje de partjes uit de sinaasappel en vang het sap op.
Maak het bosuitje schoon en snijd het in dunne ringetjes.
Scheur de koolbladeren in stukken.
Klop een sausje van het sinaasappelsap, de azijn, de honing, de mosterd, de olie, zout en peper.
Doe de Chinese kool in een schaal en schep het sausje erdoor.
Rangschik de partjes sinaasappel in de salade en strooi er de bosui over.

Brandnetelsalade

100 gr gedroogde abrikozen
500 gr jonge groene brandneteltopjes

Week de abrikozen een nacht in lauwwarm water en snijd ze de volgende dag in smalle reepjes.
Pluk met handschoenen aan jonge malse brandnetels, was ze zorgvuldig en laat de gewassen blaadjes nog een half uur in lauwwater staan om de 'brand' kwijt te raken.
Sla ze daarna zorgvuldig droog en snijd de blaadjes, die net als spinazieblaadjes zijn opgerold, in fijne reepjes.
Vermeng het fijngesneden brandnetelblad met de eveneens fijngesneden abrikozen en voeg vlak voor het serveren een dressing naar keuze of slasaus toe.

Rettich-, prei- en wortelsalade

(2 personen)

1 kleine rettich
1 appel
4 geschrapte worteltjes
2 eetlepels citroensap
1 prei
zout, peper
1/2 theelepel suiker
1/2 theelepel fijngehakte munt
1 eetlepel fijngehakte peterselie
6 eetlepels slaolie

Schil de rettich en de appel.

Rasp de rettich, de appel en de worteltjes op een grove rasp en voeg het citroensap toe.

Snijd de prei in smalle ringen en voeg die, wat zout en peper (eventueel de suiker), de munt, de peterselie en de slaolie toe.

Schep alle ingrediënten door elkaar en laat de smaken tenminste 15 minuten intrekken.

Vijgensalade

2 zakjes gemengde salade
8 verse vijgen
1 dunne plak feta in blokjes
3 eetlepels frambozenazijn
12 eetlepels arachide-olie
een snufje suiker
peper, zout

Was de sla en verdeel ze over 4 bordjes.

Snijd de vijgen in plakjes en verdeel die met de fetablokjes over de sla.

Roer een dressing van de azijn, de olie en de suiker en breng op smaak met zout en peper en schenk die over de salade.

Kiwislaatje met komijn-yoghurt

5 kiwi's
1/2 kop gepelde walnoten
1/2 kop yoghurt
1 koffielepel gemalen komijn
wat tabasco

Schil de kiwi's en snijd ze in plakjes.

Verdeel deze over 4 borden en strooi er de noten over.

Breng de yoghurt op smaak met komijn en tabasco en schep deze over het slaatje.

Vier kruidige Oosterse groenten-maaltijdsalades

Rosbief-salade met Thaise dressing

Voor de salade:

2 sneetjes oud witbrood
4 eetlepels olie
1 1/2 theelepel ketoembar
150 gr peultjes
250 gr broccoli
150 gr shii-take
1/2 struik Chinese kool
4 tomaten
1 blikje maïskorrels (± 150 gr)
zout
200 gr gesneden rosbeef
3 eetlepels grof gesneden korianderblaadjes

Voor de dressing:
4 teentjes knoflook
1 stengel vers citroengras (toko)
1 bosuitje
4 eetlepels olie
1 eetlepel limoensap
2 theelepels Thaise vissaus
wat chilisaus
szechuanpeper
1 mespunt suiker
2 eetlepels fijngesneden munt

Snijd de korsten van het brood en snijd het brood in dobbelsteentjes.
Verhit de olie met de ketoembar in een koekepan en bak het brood goudbruin.
Neem de broodblokjes uit de pan, laat ze op keukenpapier uitlekken en laat ze afkoelen.
Haal de peultjes af.
Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
Snijd de shii-take en de Chinese kool in dunne repen.
Snijd de tomaten in partjes.
Laat de maïs uitlekken.
Blancheer de peultjes en de broccoli ± 3 minuten in kokend water met wat zout.
Giet de groenten af en spoel ze onder koud stromend water.
Bak de shii-take al omscheppend 2 minuten in 1/2 eetlepel olie.
Pel voor de dressing de knoflook en snijd de teentjes in dunne plakjes.
Was het citroengras en hak het fijn.
Snijd het bosuitje in dunne ringetjes.
Klop een dressing van de olie, het limoensap, de vissaus, de chilisaus, peper naar smaak, de suiker, de munt, de plakjes knoflook, het citroengras en de bosui.
Verdeel de rosbeef en de shii-take over een schaal en schenk de dressing erover.
Verdeel de Chinese kool, de tomaten en de maïs over een schaal en schik de peultjes, de broccoli en de gemarineerde rosbeef erover.
Lepel de dressing over de groenten.
Garneer met de croûtons en de korianderblaadjes.

Vegetarische variatie:
Vervang de rosbeef door plakken gegrilde aubergine.
Was 1 aubergine, snijd die in schuine plakken en bestrijk de plakken met wat olie.
Rooster ze onder de hete grill aan beide kanten bruin en schenk de dressing erover.

Krielaardappelsalade met Maleise honingdressing

Voor de salade:
500 gr krielaardappeltjes
1 kleine bloemkool
1 kleine winterwortel of 150 gr worteltjes
250 gr kouseband
1 rode ui
2 teentjes knoflook
zout, peper
300 gr kipfilet
4 eetlepels fijngeknipte bieslook
emping of kleine kroepoek

Voor de dressing:
1 eetlepel zoute ketjap (ketjap asin)
1 eetlepel honing
een stukje goela djawa ter grootte van een erwit (of wat bruine basterdsuiker)
5 eetlepels Maleise roerbakolie
1 eetlepel geraspte gemberwortel

Boen de aardappeltjes schoon en kook ze in water met wat zout beetgaar.
Verdeel de bloemkool in kleine roosjes.
Schrab de worteltjes en snijd ze in de lengte in reepjes.
Snijd de kouseband in stukken van ± 7 cm.
Snijd de ui in dunne ringen.
Snipper de knoflook.
Breng in een ruime pan water met wat zout aan de kook en blancheer de bloemkoolroosjes met de reepjes wortel en de kouseband in ± 4 minuten beetgaar.

Giet de groenten af en spoel ze onder koud stromend water.

Klop een sausje van de ketjap, de honing, de verkruimelde goela djawa, de roerbakolie, de knoflook, de gemberwortel en peper naar smaak.

Dep de kipfilet droog.

Bestrijk hem met 1 1/2 eetlepel van het sausje en rooster de kip onder de hete grill in ± 15 minuten aan beide kanten bruin en gaar.

Bestrijk het vlees tussentijds regelmatig met het sausje.

Snijd de kipfilet in dunne plakjes.

Schep de gekookte groenten met de plakjes kip en de rest van het sausje door elkaar.

Garneer de salade met de uiringen, de bieslook en de emping.

Vegetarische variatie:

Vervang de kipfilet door Quornfingers.

Schep er voor het bakken 1 eetlepel van de marinade door.

Wittekool-komkommersalade met soja-sesamdressing

Voor de salade:

250 gr worteltjes

1/2 wittekool (± 500 gr)

1 komkommer

1 rode en 1 groene paprika

2 limoenen

400 gr kabeljauwfilet

2 eieren

3 eetlepels rijstbloem of maïzena

3 eetlepels geroosterd zwart sesamzaad (toko)

peper, zout

1/2 theelepel ketoembar

2 eetlepels arachideolie

Voor de dressing:

2 eetlepels lichte sojasaus

1/2 eetlepel oestersaus

2 eetlepels sesamolie

Snijd de worteltjes in schuine stukjes.

Schaaf de kool dun.

Snijd de komkommer schuin doormidden en schaaft er dunne plakjes van.

Snijd de paprika's in ruitjes.

Pers 1 limoen uit, boen de andere schoon en snijd hem in dunne partjes.

Snijd de kabeljauw in reepjes.

Kook de worteltjes 4 minuten in water met wat zout, giet ze af en spoel ze af onder koud stromend water.

Doe de kool in een vergiet en schenk er 1 liter kokend water over.

Klop een beslag van de eieren, de rijstbloem, 2 eetlepels sesamzaad en peper en zout naar smaak.

Haal de visreepjes door het beslag.

Verhit de olie en bak de visreepjes los van elkaar rondom goudbruin en gaar.

Neem ze uit de pan, besprenkel ze met het limoensap en bestrooi met de ketoembar.

Klop de sojasaus, de oestersaus en de sesamolie door elkaar.

Schep er de groenten door en verdeel de vis erover.

Garneer met de rest van het sesamzaad en de partjes limoen.

Als u wat beslag over heeft, kunt u er kleine pannekoekjes van bakken, deze in ruitjes of reepjes snijden en de salade ermee garneren.

Vegetarische variatie:

Vervang de vis door een gelijke hoeveelheid in blokjes gesneden tahoe en bak ze op gelijke wijze als de vis.

Wilt u een Oosters saladebuffet maken, dan is het leuk om de salades en de dressings apart te serveren. Met garneringen erbij worden de variatiemogelijkheden nog groter. Serveer er bijvoorbeeld gekookte mie, pandanrijst en gefrituurde rijstmie bij.

Verhit voor dit laatste frituurolie en strooi er, als die heet is, een handje ongekookte mie in. De mie bruist op, neemt in volume toe en is direct klaar.

Salade Montagnarde

Snijd 6 stengels bleekselderij in schuine stukken.
Snijd 100 gr iets dikker gesneden rauwe ham in repen.
Snijd 1 ongeschilde groene appel in schijfjes.
Vermeng alle stukjes met 150 gr gemengde sla en brokkel er 150 gr Bleu d'Auvergne of Roquefort over.
Klop een dressing van 2 eetlepels rode wijnazijn, zout, peper, 5 eetlepels olijfolie en 1/2 eetlepel notenolie en schenk haar over de salade.
Garneer met grof gehakte walnoten.
Lekker met biefstuk en warme ciabatta.

Variatie 1:

Vervang de ham door gerookte kipfilet en de gemengde sla door veldsla. Brokkel er feta over. Maak de dressing met citroensap in plaats van met azijn en garneer met gehakte hazelnoten.
Lekker met Turks brood.

Variatie 2:

Laat de ham en de appel weg.
Vervang de sla door 1 komkommer in halve boogjes en voeg het vruchtvlees van 1/4 Galiameloen in blokjes toe.
Maak de dressing met dragonazijn en bestrooi de salade met maanzaad.
Lekker bij Quornballetjes en grof boerenbrood met kruidenboter.

Salade met witte en blauwe druiven

100 gr magere spekreepjes
1/2 eetlepel boter
200 gr witte druiven
200 gr blauwe druiven
5 stengels bleekselderij
100 gr pecannoten
2 eetlepels zure room
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
peper, zout
1 zakje andijvie slamix (200 gr, VersGemak)
200 gr gebraden kipfilet (vleeswaar)

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 eventueel 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 en 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 en serveer met een pistoletje.

Frisséesalade

Maak 1 krop frisséesla schoon en scheur de blaadjes in stukjes.
Verdeel er in parten gesneden tomaat, wat maïs uit blik en een vinaigrette naar keuze over.

Eikenbladsla

Verhit 15 gr boter en bak 75 gr in reepjes gesneden oesterzwammen, 75 gr in plakjes gesneden champignons en 2 eetlepels fijngehakte peterselie goudbruin.
Maak 1 krop eikenbladsla schoon en verdeel er de paddestoelen en een vinaigrette naar keuze over.

Lollo biondo

Maak 1 krop lollo biondo schoon en scheur de blaadjes in stukjes.
Verdeel er in parten gesneden hardgekookt ei, dun geschaafde plakjes komkommer en een vinaigrette naar keuze over.

Lollo rosso

Verhit 4 eetlepels olijfolie en bak 2 in dobbelsteentjes gesneden sneetjes witbrood met een gesnipperd teentje knoflook goudbruin.
Maak 1 krop lollo rosso schoon en scheur de blaadjes in stukjes.
Verdeel er reepjes uitgebakken ontbijtspek, de croûtons en ee vinaigrette naar keuze over.

Variëren met vinaigrette

Traditionele vinaigrette

Klop een vinaigrette van 2 theelepels mosterd, 1 eetlepel azijn, 1 mespuntje suiker, 4 eetlepels (olijf)olie en wat peper en zout.
Serveer de dressing bij een sla naar keuze.

Zachte kruidenvinaigrette

Vervang de azijn door sinaasappelsap en voeg 1 eetlepel gehakte peterselie en 1 eetlepel fijngeknipte bieslook toe.
Serveer de dressing bij een sla naar keuze.

Romige vinaigrette

Vervang 2 eetlepels olie door 2 eetlepels crème fraîche.

Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing

160 gr gepelde Zeeuwse garnalen
8 scampi's
200 gr verschillende slasoorten (frisée, lollo rosso, veldsla etc.)
1 dl witte wijnazijn
3 dl olijfolie (eerste koude persing)
50 gr gemengde soorten zeewier
1 kleine komkommer
peper, zout
citroensap
2 tomaten

Wel de zeewieren 20 minuten in water.

Doe de helft van het zeewier met de azijn in een mengbeker van de keukenmachine en draai er een zachte puree van.

Voeg al draaiend langzaam de olie toe, zodat een gladde saus ontstaat.

Doe de dressing in een kom, snijd de rest van het zeewier in smalle reepjes en roer die door de dressing.

Breng de dressing op smaak met peper, zout en wat citroensap.

Pluk de gewassen sla in stukjes en maak ze licht aan met de dressing.

Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal, leg ze enkele minuten onder de hete grill en zout ze licht.

Verdeel de sla over 4 borden, strooi er wat van de Zeeuwse garnaltjes over, leg er per bord 2 scampi's bij en garneer de borden met partjes tomaat en komkommerballetjes.

Rookworstsalade

1 runderrookworst van ± 250 gr
10 gewelde abrikozen
10 gewelde pruimen
1 appel
1 dl sinaasappelsap
1/2 Chinese kool
zout, peper

Bereid de runderrookworst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en snijd hem in schuine plakken.

Snijd de abrikozen en de pruimen in reepjes.

Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in blokjes.

Verwarm het fruit met het sinaasappelsap op laag vuur ± 5 minuten.

Snijd de Chinese kool fijn en was hem.

Kook de kool ± 5 minuten in kokend water, laat de kool uitlekken en breng op smaak met zout en peper.

Bekleed een schaal met de kool en verdeel er de rookworst met het fruit over.

Geef er met kerrie gekruide aardappelpuree bij.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

