



# **Saladerecepten**


## **Aardappelen**

### **Deel 1**

## **Inhoudsopgave.**

Aardappel-bonensalade. ....	3
Aardappel-kruidensalade met zure zult. ....	4
Aardappelharingsalade. ....	5
Aardappelharingsalade met avocado. ....	6
Aardappelsalade I. ....	7
Aardappelsalade II. ....	8
Aardappelsalade lauw warm met een hele barbecue (airfryer). ....	9
Aardappelsalade met ansjovisdressing. ....	10
Aardappelsalade met haricots verts. ....	11
Aardappelsalade met kip en dille. ....	12
Aardappelsalade met pesto I. ....	13
Duitse kartoffelsalat met casselerrib. ....	14
Huzarensalade. ....	15
Lam-courgettekebabs met aardappelsalade. ....	16
Lauwwarme aardappelmaaltijdsalade. ....	17
Lauwwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui. ....	18
Pinda-aardappelsalade. ....	19
Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer). ....	20
Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer). ....	21
Stevige aardappelsalade. ....	22
Surinaamse huzarensalade. ....	23
Zoete aardappelsalade. ....	24
Zomerse aardappelsalade met brie. ....	25
Zomerse salade. ....	26
Gebruikte afkortingen. ....	27

## Aardappel-bonensalade.

Ruud's Kookboek

**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** AllerHande 1996

---

**Ingrediënten**

600 g aardappels, vastkokend  
200 g bospeen  
1 el kappertjes  
- peper, versgemalen, zwarte  
1,5 el pesto, rode  
1 dl sinaasappelsap  
2 sjalotjes  
200 g sperziebonen, gebroken  
2 bl tonijn in olie (à netto ca.200 g)  
- zout

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 300  
**Eiwit:** 24 g  
**Koolhydraten:** 29 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in plakjes.  
Kook de aardappelschijfjes in een pan met weinig water en zout in ca. 10 min. beetgaar.  
Kook de sperziebonen in een pan met weinig water en zout in ca. 10 min. beetgaar.  
Maak de bospeen schoon.  
Was de bospeen.  
Snijd de bospeen in kleine blokjes.  
Spoel de aardappelschijfjes en sperziebonen in een vergiet onder koud stromend water af.  
Laat de aardappelschijfjes en sperziebonen goed uitlekken.  
Pel de sjalotjes.  
Snipper de sjalotjes.  
Giet de tonijn boven een kom af.  
Roer de pesto, sinaasappelsap, sjalot en kappertjes door de tonijnolie.  
Breng de dressing op smaak met peper en zout.  
Verdeel de tonijn in stukjes.  
Schep de aardappelplakjes, sperziebonen, wortelblokjes en tonijn door de dressing.  
Zet het geheel minstens 30 min. afgedekt in de koelkast.  
Schep de aardappelsalade nogmaals door elkaar.  
Doe de aardappelsalade over in een slaschaal.  
Serveer de salade met ciabatta.

## Aardappel-kruidensalade met zure zult.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

600 g aardappelen, vast-  
kokende (Opperdoes)  
1 el azijn, sherry-  
250 g Boerenzult  
½ el mosterd, grove  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 zk sla-kruidenmix,  
verse  
75 g sla-melange  
6 tomaatjes (tros-  
cherry)  
1 ui, rode  
- zout

### Voor de sla-kruidenmix:

- kool, groene  
- pastinaak  
- prei  
- selderie  
- ui  
- wortel  
- zout

### Vorbereiding.

Schil de aardappels schillen, snijd ze in dunne plakjes en kook ze in een pan met weinig water en zout in ca. 5 min. beetgaar.

Pel de ui en snipper hem heel fijn.

Hak de kruiden grof.

Klop in een grote schaal de azijn, olie en mosterd tot een dressing.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Laat de aardappelplakjes in een zeef uitlekken.

Schep de ui, kruiden en aardappelplakjes voorzichtig door dressing.

Laat ca. 15 min. staan.

### Bereiding.

Was de tomaatjes en halveer ze.

Verdeel de sla over 4 borden.

Schep de aardappelsalade in het midden.

Snijd de zult in dunne plakjes en leg die op de salade.

Garneer de salade met de tomaatjes.

### Tip:

Lekker met grof boerenbrood.

Vorb. tijd: 20 min.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 375

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 26 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Aardappelharingsalade.



Menugang: Lunch-, voor-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
gekookt  
1 appel, zure  
- augurkjes  
3 el azijn, augurken  
2 bietjes  
3 haringen, zoute of  
zure  
1 paprika, groen  
- peper  
6 uien, Amsterdamse  
- zout  
1 tl dillezaadjes  
1 el mierikswortel,  
geraspt  
- peper, versgemalen  
- slasaus  
2 el suiker  
- yoghurt, magere  
4 el zout

### Bereiding.

Snijd de afgekoelde aardappels in blokjes.  
Snijd de augurken klein.  
Maak de uien schoon.  
Snijd de uien klein.  
Doe de aardappelen, augurken en uien in een kom.  
Besprenkel de inhoud van de kom met de augurkenazijn.  
Laat het mengsel een uurtje staan.  
Snijd de haringen in reepjes.  
Rasp de appel op een grove rasp.  
Snijd de paprika overlans doormidden.  
Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de paprika.  
Snijd de paprika in kleine stukjes.  
Snijd de bietjes in plakjes.  
Leg de haring, appel, paprika en bieten op het aardappelmengsel.  
Roer de magere yoghurt met de slasaus glad.  
Maak de saus pittig van smaak met de mierikswortel, zout, peper, snufje suiker en dillezaadjes.  
Schep de saus voorzichtig om met de andere ingrediënten.  
Laat de smaak een uurtje intrekken.

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

## Aardappelharingsalade met avocado.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: De Vrouw

### Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes  
2 avocado's, rijpe  
4 el dille  
3 haringen  
- peper, versgemalen  
1,5 dl room, zure  
1 sjalotje  
- zout

### Bereiding.

Maak de haringen schoon.  
Snijd de haringen in stukjes.  
Hak het sjalotje fijn.  
Kook de aardappelschijfjes in water met zout net gaar.  
Giet de aardappelen af.  
Laat de aardappelen uitdampen.  
Maak de avocado's schoon.  
Snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Klop de zure room met de sjalot, peper en zout naar smaak en de dille door elkaar.  
Verdeel de aardappelschijfjes, de haring en de avocado over een schaal.  
Schenk de dressing erover.  
Serveer de salade met warm stokbrood.

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

## Aardappelsalade I.

Ruud 's Kookboek

**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

---

**Ingrediënten**

**750 g aardappelen**  
**1 appel, zure**  
**2 augurken, zoeture, flinke**  
**- bieslook, fijngehakte**  
**1 tl citroensap, verse**  
**3 e mayonaise**  
**1 tl mosterd, boeren-**  
**- peper**  
**- peterselie, fijngehakte**  
**3 el room, zure**  
**2 uitjes, lente-**  
**2 el uitjes, zilver-**  
**- zout**

---

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

---

### Bereiding.

*Met aardappels kunt u iedere dag iets nieuws maken.*

*Hier vindt u een recept van een lekkere frisse aardappelsalade.*

*Deze smaakt heerlijk op een zomers warme avond bij de barbecue of als bijgerecht bij een ouderwetse fondueschotel.*

Schil (of schrap) de aardappelen.

Was de aardappelen.

Kook de aardappelen in een grote pan met voldoende water beetgaar in 8-15 min. (naar gelang de grootte van de aardappelen).

Laat de aardappelen iets afkoelen.

Snijd de aardappelen in schijfjes of in grove blokjes.

Roer de mayonaise, zure room, citroensap, mosterd en peper en zout goed door elkaar en maak zo een sausje.

Snijd de appel in reepjes.


Snijd de augurken in blokjes.

Snijd de zilveruitjes in tweeën.

Meng de appel, augurken en zilveruitjes samen met het sausje door de aardappelschijfjes.

Laat het geheel tenminste een ½ uur trekken.

## Aardappelsalade II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** Smulweb.nl

---

**Ingrediënten**

1 kg aardappelen  
- bieslook, verse  
3 eieren  
- kerriepoeder  
5 el mayonaise  
- peper  
2 uien  
- zout

---

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1126  
**Energie kcal:** 269  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 33 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 4 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.


Schil de aardappelen.  
Kook de aardappelen niet al te gaar.  
Snijd de aardappelen in kleine stukjes.  
Kook de eieren hard.  
Snijdt de eieren in kleine stukjes.  
Maak de uien schoon.  
Snijd de uien in kleine stukjes.  
Snijd de bieslook in stukjes.  
Doe de aardappelen, eieren, uien, bieslook, mayonaise en flink wat kerriepoeder in een ruime kom.  
Roer de ingrediënten door elkaar.  
Breng de salade op smaak met zout en peper.

### Tip:

Lekker bij BBQ, fondue, gourmet of grill.



## Aardappelsalade lauw warm met een hele barbecue (airfryer).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

---

**Ingrediënten**

- bieslook
- 2 burgers
- 3 tn knoflook
- 300 g krieltjes, met schil
- olie
- peper
- rozemarijn
- 2 satés
- 2 spare ribs
- 2 speklappen
- 100 g tomaten
- 50 g tomaten, gedroogde
- 1 ui, rode
- 100 g wortels, mini-
- 1 bk yoghurt, Griekse (0% vet)
- zout

---

### Bereiding.

#### **Viva Airfryer**

Schil de wortels.  
Was de krieltjes.  
Snijd de krieltjes in stukken en meng ze met 1 el olie.  
Snijd de bieslook en de rozemarijn fijn.  
Pof de wortels en bak de krieltjes samen in de Airfryer (20 min. op 160°C.)  
Snijd intussen de rode ui en pers de knoflook.  
Snijd de tomaten en meng deze met de bieslook.  
Als de aardappels en wortels klaar, zijn meng je de aardappels met de Griekse yoghurt en de knoflook, rode ui, rozemarijn, gedroogde tomaatjes, tot een lauw warme salade en breng deze op smaak met peper en zout.  
Zet nu de Airfryer op 200°C en bak al het vlees 10 min. op 200°C.  
Maak het bord mooi op en dien op.

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

## Aardappelsalade met ansjovis dressing.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

90 g aardappelpartjes  
50 g ansjovisfilets in olijfolie  
2 eieren  
15 g peterselie, verse  
500 g sperziebonen, gebroken  
125 ml room, zure room  
150 g toast met knoflook (Pan con ajo y perjil)  
50 ml yoghurt

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 510

**Eiwit:** 18 g

**Koolhydraten:** 68 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 18 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Bereiding.

Bereid de aardappelpartjes volgens gebruiksaanwijzing in de magnetron en laat ze afkoelen.

Kook de sperziebonen in 10 min. beetgaar koken, giet ze af en laat ze afkoelen.

Kook de eieren 8 min., laat ze onder koud stromend water afkoelen, pel en snipper ze.

Laat de ansjovis uitlekken en prak ze fijn.

Klop de zure room met de yoghurt los.

Roer de ansjovis er door.

Schep de aardappelpartjes, sperziebonen en ansjovis dressing goed door elkaar.

Knip de peterselie fijn.

Meng de peterselie met de gesnipperde ei en strooi het mengsel over de salade.

Serveer het gerecht met knoflooktoast.

### Wijntip:

Moncaro Marche Trebbiano.

## Aardappelsalade met haricots verts.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

450 g aardappelgolfjes  
(CélaVita)  
4 el dressing, balsamico-  
olijfolie  
150 g haricots verts  
100 g paprika, gele  
- peper, versgemalen  
100 g sla, gemengde  
2 tomaten  
200 g tonijn, op olie  
- zout(, zee-)

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 275  
**Eiwit:** 24 g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de haricots verts schoon en was ze.  
Kook in pan met weinig water en zout de  
aardappelgolfjes en haricots verts in ca. 4 min.  
beetgaar.  
Was intussen de tomaten en snijd ze in stukjes.  
Giet de tonijn af en verdeel ze in stukjes.  
Was de paprika, ontdoe hem van de zaadlijsten  
en snijd hem in kleine reepjes.  
Giet de aardappelgolfjes en haricots verts af.  
Schep er voorzichtig 2 el dressing door.  
Schep de paprika door de sla.  
Verdeel de sla over 4 borden.  
Verdeel de aardappelgolfjes en haricots verts  
op de sla.  
Bestrooi de borden met zout en peper.  
Verdeel de tomaat en tonijn erover.  
Sprenkel de rest van de dressing erover.

### Tip:

Serveer de salade met stokbrood.

## Aardappelsalade met kip en dille.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Veronica

### Ingrediënten

3 el azijn, wijn-, witte  
4 aardappelen, in kleine  
blokjes  
15 g dille, verse,  
fijngesneden  
200 g kipfilet, gerookte,  
in blokjes  
4 el melk  
2 tl mierikswortel  
(potje)  
4 el olie, olijf-  
- peper  
8 radijsjes, in plakjes  
125 ml room, zure  
75 g sla, veld-  
4 tomaten  
8 uitjes, bos-, in  
ringetjes  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in 10 min. beetgaar.  
Spoel de aardappelen af.  
Ontvel de tomaten.  
Snijd de tomaten in vieren.  
Verwijder de pitjes uit de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in  
blokjes.  
Maak een dressing van de azijn, olie, 1 el dille,  
peper en zout.  
Schep de aardappelblokjes, tomaat, bosui en  
kip door de dressing.  
Maak een saus van de zure room, melk,  
merikswortel en de rest van de dille.  
Bewaar de salade, mierikswortelsaus, veldsla  
en radijs tot gebruik in afzonderlijke afsluitbare  
bakjes.  
Verdeel de veldsla over 4 borden.  
Schep de mierikswortelsaus door de salade.  
Verdeel de salade op de veldsla over de 4  
borden.  
Garneer de salades met de schijfjes radijs.

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 375  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

12

## Aardappelsalade met pesto I.

Ruud's Kookboek



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande 1996

### Ingrediënten

500 g aardappelen (bijv. Lady Christl)  
100 g bacon (plakjes)  
100 g chorizo (stukje)  
1 citroen  
1 courgette  
3 el olie, olijf-  
50 g olijven, zwarte, zonder pit  
- peper, zwarte, versgemalen  
1 pt pesto, groene (135 g Grand'Italia)  
2 tk peterselie (zakje á 30 g)  
- zout

### Bereiding.

Boen de aardappelen onder koud stromend water goed schoon.  
Kook de aardappelen met schil in ca. 15 min. beetgaar.  
Pers intussen de citroen uit.  
Roer de pesto met olie en citroensap tot een saus.  
Breng de saus op smaak met zout en peper.  
Was de courgette.  
Snijd de courgette en chorizo in kleine blokjes.  
Roer de courgette en chorizo door de pestosaus.  
Bak de bacon in een pan met anti-aanbaklaag in ca. 3 min. knapperig bruin.  
Laat de bacon afkoelen.  
Verkruimel de bacon boven kom tot kleine stukjes.  
Knip de peterselie boven de bacon fijn.  
Meng de peterselie door de bacon.  
Breng het mengsel op smaak met peper.  
Pel de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.  
Voeg de aardappelblokjes aan het pestomengsel toe.  
Schep de aardappelblokjes voorzichtig door het pestomengsel.  
Laat de salade ca. 1 uur staan, zodat alle smaakjes goed kunnen intrekken.

### Bereiding:

Halveer de olijven.  
Doe de salade over in een schaal.  
Bestrooi de salade met het peterselie-baconmengsel.  
Garneer de salade met de olijven.

### Tip:


Serveer de salade met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Vorb. tijd: 20 min.  
Bereidingstijd: 5 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 60 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 50  
Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 40 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

13

## Duitse kartoffelsalat met casselerrib.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Duitse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** De Vrouw

---

**Ingrediënten**

750 g aardappelen, vastkokende  
4 augurken, zoetzure  
2 el azijn, witte wijn-  
½ bouillontablet, runder-  
4 pl casselerrib (100 g.)  
2 tl dragon  
2 el olie, olijf-  
100 g sla, krul-  
3 el slasaus  
300 g sperziebonen, gebroken  
1 tl suiker  
2 uien  
2 el yoghurt

---

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snipper de uien.  
Kook de aardappelen.  
Kook de sperziebonen.  
Giet de aardappelen af.  
Giet de sperziebonen af.  
Los het bouillontablet op in 1 dl water.  
Meng hier de ui, de suiker, de olijfolie en de azijn bij.  
Snijd de aardappelen in dikke plakken.  
Meng de aardappelen met het ui-mengsel.  
Maak een dressing van de slasaus, de yoghurt, de dragon, het peper en het zout.  
Snijd de casselerrib in stukjes.  
Snijd de augurken in stukjes.  
Verdeel de casselerrib en de augurken over de aardappelen.  
Meng de sla met de sperziebonen in een grote schaal.  
Leg hierop de afgekoelde aardappelsalade.

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 440  
Eiwit: 27 g  
Koolhydraten: 45 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 10 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Huzarensalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
1 appel  
5 augurken  
2 el augurkenazijn  
1 kbl  
doperwtjes/worteltjes  
2 eieren, hardgekookt  
4 el mayonaise  
- stokbrood  
- tomaten  
1 ui  
2 varkenslapjes  
4 el zilveruitjes

### Bereiding.

Bak de varkenslapjes.  
Kook de eieren (voor de garnering) hard.  
Schil de aardappelen.  
Kook de aardappelen.  
Laat de aardappelen afkoelen.  
Maak de aardappelen fijn.  
Laat de doperwtjes/worteltjes uitlekken.  
Snijd de worteltjes in kleine stukjes.  
Snijd de varkenslapjes in kleine stukjes.  
Hak de appel fijn.  
Hak de augurkjes fijn.  
Hak de zilveruitjes fijn.  
Hak de ui fijn.  
Meng alles luchtig door de aardappelen.  
Vermeng de mayonaise met het augurkennat.  
Schep dit door de huzarensalade.  
Laat de smaak een uurtje intrekken.  
Garneer de salade met bijv. tomaat, augurk, zilveruitjes en hardgekookt ei.  
Serveer de salade op kamertemperatuur met stokbrood.

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Lam-courgettekebabs met aardappelsalade.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande 2000-  
01

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
(gelijke grootte)  
8 spr bieslook, knoflook-  
2 courgettes, kleine (à  
300 g)  
2 el kappertjes  
½ tl koriander, gemalen  
(ketoembar)  
500 g lamsfilet  
1 limoen  
3 el olie, maïskiem-  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, rode  
- peper  
1 sjalotje  
- zout

### Bereiding.

Boen de aardappelen goed schoon en kook in weinig water in ca. 20 min. gaar.  
Leg intussen satéprikkers in ruim koud water.  
Giet de aardappels af, pel ze en laat afkoelen.  
Pel het sjalotje en snipper zeer fijn.  
Snijd de aardappelen in plakjes.  
Meng de aardappelplakjes met de maïskiemolie, het sjalotje, zout, peper en de kappertjes.  
Snijd de lamsfilet in blokjes.  
Was de courgettes en snijd ze in plakken van ca. 1 cm.  
Was de paprika, maak schoon en snijd in 16 stukken.  
Bestrooi het vlees met zout, peper en koriander.  
Prik op de satéprikkers om en om plakken courgette, blokjes lamsvlees en stukjes paprika.  
Boen de limoen schoon en snijd in de lengte in 8 partjes.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Bestrijk de stokjes met olie en rooster ze ca. 10 cm onder de hete grill (regelmatig keren).  
Verdeel de aardappelsalade over vier borden.  
Leg de kebabs ernaast.  
Garneer de borden met partjes limoen en knoflookbieslook.

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



## Lauwarme aardappelmaaltijdsalade.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: TeamOnAMission

### Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-,  
schoongemaakt  
1 tl honing  
1 tn knoflook, fijn-  
gesneden  
1 zk krieltjes (500 g)  
½ limoen, uitgeperst  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
400 g runderreepjes  
1 uitje, bos, fijn-  
gesneden  
- zout

### Bereiding.

Bereid de krieltjes in de magnetron volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Doe een laagje water in een pan en hang er een zeef in (of gebruik een stoompan).

Laat de zeef het water niet raken.

Breng het water aan de kook met de deksel op de pan en stoom de sperziebonen in 10-14 min. gaar.

Spoel de sperziebonen onder stromend water af, zodat ze niet te gaar worden.

Halveer de langste exemplaren.

Verhit in een wok de olie en roerbak hierin op hoog vuur het rundvlees in 5-7 min. bruin en krokant.

Schenk het limoensap bij het vlees en roer de honing en knoflook erdoor, breng op smaak met zout en (versgemalen) peper en draai het vuur uit.

Schep de aardappels en de sperziebonen door het vlees en bestrooi de salade met de bosui.

Serveer direct.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Lauwwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

6 augurken, zoetzure, fijne  
2 el augurkenvocht  
3 el bieslook  
50 croutons, salade- (bijv. knoflook met stukjes ui)  
½ komkommer  
600 g krieltjes, in de schil  
150 g maïs, crispy  
2 el mayonaise  
1 el mosterd  
1 snf peper  
125 g room, zure room  
1 ui, rode


### Bereiding.

Kook de krieltjes in water in 6-7 min. gaar.  
Snijd de komkommer in halve plakjes van 1 cm dik.  
Snijd de augurken in de lengte in vieren.  
Klop een dressing van de zure room, de mayonaise, het augurkenvocht, de mosterd en peper naar smaak.  
Giet de krieltjes af en laat afkoelen tot lauwwarm.  
Verdeel de krieltjes, komkommer, augurken, ui en maïs over een schaal.  
Schep de dressing erover en bestrooi met de bieslook en croutons.

18

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 211  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 21 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 11 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Pinda-aardappelsalade.

Ruud's Kookboek

**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Amerikaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: -**

---

**Ingrediënten**

± 450 g aardappelen,  
gekookte, in blokjes  
gesneden  
1 el kerriepoeder  
1 el olie, arachide-  
3 el pindakaas (liefst  
met pindastukjes)  
1 tl suiker  
4 el water

---

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

---

### Bereiding.

Meng de pindakaas met olie, kerriepoeder, suiker en water.  
Voeg de aardappels toe aan de pindakaas.  
Meng de aardappelen voorzichtig met de pindakaas.  
Laat het gerecht minstens 1-2 uur intrekken.

## Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Monique van W.

---

### Ingrediënten

- gamba's  
- röstirondjes  
- sla  
- vinaigrette

---

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

---

### Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.  
Bak de röstirondjes 5 min. 200°C.  
Voeg de (bevroren) gamba's toe.  
Bak de röstirondjes en gamba's nog 7 min. op 200°C.  
Verdeel intussen de sla over de borden.  
Doe wat vinaigrette over de sla.  
Leg de gamba's op het slabedje.  
Voeg de röstirondjes toe.

## Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

300 g aardappelen,  
kruimige  
4 gem-slaharten, zoete  
1 el kaas, Parmezaanse  
2 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
10 olijven, groene  
½ paprika, gele  
1 mp paprikapoeder,  
gerookte  
- peper, versgemalen  
4 satés, ossenhaas-  
10 tomaten, cherry-  
- tuinkers  
1 ui, rode, kleine  
1 el yoghurt, Griekse  
(0% vet)  
- zout

### Bereiding.

Leg de aardappelen in de mand van de Airfryer.  
Kook deze, zonder water, gaar (170°C / 30 min.).  
Snijd intussen de rode ui, de paprika en de cherrytomaatjes fijn.  
Laat de aardappelen afkoelen en snijd deze in blokjes.  
Meng de aardappelen met de paprika, de olijven, de ui, de knoflook, de Griekse yoghurt en de gerookte paprika poeder.  
Breng dit op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.  
Meng de salade en zet deze min. 2 uur in de koelkast.  
Snijd de slaharten doormidden en bestrijk deze met wat olijfolie.  
Gril deze met de satés in een voorverwarmde Airfryer (op 200°C / 5 min).  
Dien dit mooi op met de aardappelsalade en bestrooi het met wat Parmezaanse kaas en wat tuinkers.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Airfryertijd:** 35 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 120 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Stevige aardappelsalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Grootmoeders  
keuken

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,  
vastkokend  
1 bs radijs  
1 bs rucola

### Voor de mayonaise:

1 el citroensap  
2 eieren  
1 tl mosterd, scherpe  
1/8 l olie, zonnebloem-  
- peper, witte  
150 ml room, zure  
3 el water, heet  
- zout

### Bereiding.

Was de aardappelen en kook ze in ca. 30 min. gaar.  
Giet de aardappelen af en laat ze goed afkoelen.  
Maak de radijsjes en de rucola schoon.  
Snijd de radijsjes in zeer dunne plakjes. Schud de rucola droog en snijd ze fijn.  
Kook de eieren in ca. 10 min. hard.  
Laat ze schrikken onder koud water en pel ze. Halveer de eieren en neem de eierdooiers eruit. Snijd de eiwitten klein.  
Prak de eierdooiers met een vork en vermeng ze goed met het hete water en de mosterd.  
Giet de olie eerst druppelsgewijs en dan in een dun straaltje bij de eierdooiers.  
Klop het geheel goed door elkaar tot een dik vloeibare massa ontstaat.  
Meng er dan de zure room door.  
Breng de mayonaise op smaak met citroensap, zout en peper.  
Schil de (koude) aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.  
Vermeng ze met de radijsjes, rucola en mayonaise en breng nogmaals op smaak.  
Bestrooi de salade met de kleingesneden eiwitten.

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

## Surinaamse huzarensalade.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Receptenboek.nl**

### Ingrediënten

**500 g aardappelen, kruimige**  
**6 augurken**  
**1 kpt bieten, rode**  
**5-6 eieren, hardgekookte**  
**1 kipfilet**  
**1 kblk maïs, crispy**  
**8 el mayonaise**  
**- olie, olijf-**  
**- peper, zwarte**  
**4 el uitjes, zilver**  
**- zout**

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Kook de aardappelen gaar.  
Snijd de augurken in kleine blokjes.  
Snijd de zilveruitjes in kleine blokjes.  
Strooi wat zout en peper over de kip.  
Bak de kip in wat olijfolie gaar.  
Laat de kip afkoelen.  
Snijd de kip in kleine blokjes.  
Stamp de aardappelen tot een puree.  
Voeg de de mayonaise toe aan de aardappelen.  
Voeg een paar rode bieten, in kleinere blokjes gesneden, en een paar eetlepels bietensap toe aan de aardappelen tot u een mooie roze puree heeft.  
De rest van de bieten heeft u niet meer nodig en is goed te bewaren in de koelkast.  
Voeg de augurken, zilveruitjes en maïs (houd een beetje achter de hand voor de garnering) toe en meng het geheel goed door elkaar.  
Voeg indien nodig meer mayonaise en rode bietensap toe tot de salade lekker smeug is.  
Voeg peper en zout toe naar smaak.  
Snijd de eieren in schijfjes.  
Plaats de schijfjes ei mooi gerangschikt op de salade.  
Garneer de salade met de rest van de maïs.  
Serveer de salade koud.

### Tip:

Lekker bij de BBQ of gewoon als een tussen-doortje.

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

## Zoete aardappelsalade.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: FoodSisters**

### Ingrediënten

4 aardappelen, zoete, in blokjes  
4 el granaatappelpitjes  
50 g kaas, feta-  
300 g sla, gemengde  
2 uien, rode, in ringen  
100 g walnoten, gehakt

### Voor marinade:

2 el honing  
3 el olie, olijf-  
- peper  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Meng de ingrediënten voor de marinade in een schaal.  
Meng hier de zoete aardappels en ui-ringen doorheen.  
Spreid de ui en zoete aardappel uit op een bakblik en bestrooi met peper en zout.  
Laat in 20 min. gaar worden in de oven.  
Meng vervolgens de zoete aardappel en ui met de sla, noten, feta en granaatappelpitjes.  
De salade mag lauw opgediend worden.



## Zomerse aardappelsalade met brie.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

200 g brie

1 zk krieltjes

1 el mosterd, Franse

6 el olie, zonnebloem-

1 paprika, groene

- peper

8 tomaatjes, kleine

1 ui

- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de ui in ringen.

Snijd de paprika in kleine stukjes.

Was de tomaatjes.

Snijd de brie in plakken.

Verhit 3 el olie in een braadpan.

Bak de krieltjes ca. 12 min.

Voeg de ui toe.

Voeg de paprika toe.

Het geheel al omscheppend ca. 3 min. bakken.

Voeg de tomaatjes toe.

Het geheel al omscheppend ca. 2 min. bakken.

Klop een dressing van de rest van de olie met mosterd, zout en peper naar smaak.

Schep de dressing door het aardappelmengsel.

Verdeel de salade over 4 borden.

Verdeel de brie over de borden.

## Zomerse salade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** Allerhande

### Ingrediënten

500 g aardappelen, kruimige  
2 el azijn, balsamico-  
4 el olie, olijf-  
1 paprika, gele  
150 g Parmaham  
- peper, zwarte, versgemalen  
1 el pesto  
1 bs radijsjes  
1 sinaasappel  
2 zk veldsla  
- zout

**Bereidingstijd:** 30-35 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 215  
**Eiwit:** 15 g  
**Koolhydraten:** 28 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** -16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Boen de aardappelen onder koud water goed schoon.

Kook ze in een pan met weinig water en zout afgedekt in ca. 20 min. gaar.

Houd vervolgens de aardappels warm in aluminiumfolie.

Snijdt intussen de ham in brede repen.

Roer de olie, azijn en pesto tot een dressing.

Boen de sinaasappel goed schoon en trek er met een citroentrekker schilletjes af.

Pers de helft van de sinaasappel uit en voeg het sap met de schilletjes aan de dressing toe.

Breng de dressing op smaak met zout.

Verwijder zo nodig de worteltjes van de veldsla.

Was de radijsjes en snijd ze in plakjes.

Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in blokjes.

Meng in een ruime kom veldsla luchtig met de radijs, paprika en hamrepen.

Verdeel de salade op het midden van 4 borden.

Snijd de warme aardappelen in plakjes, verdeel ze rond de salades.

Besprenkel de borden met de dressing.

Bestrooi de borden met zwarte peper.

## Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by  PDF24