



# **Saladerecepten**

## **Fruit**

### **Deel 1**

## **Inhoudsopgave.**

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade. ....	3
Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur. ....	4
Aardbeien-spinaziesalade. ....	5
Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade. ....	6
Ananassalade. ....	7
Avocadosalade IV. ....	8
Bagels met mangosalade, boerenham en ei. ....	9
Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen. ....	10
Fruitsalade met Crème de Cassis. ....	12
Gegratineerde fruitsalade. ....	13
Gegrilde tonijn met tomatensalade. ....	14
Gegrilde watermeloen­salade met feta en olijven. ....	15
Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade. ....	16
Meloensalade. ....	17
Oosterse salade I. ....	18
Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade. ....	19
Perensalade met walnoten. ....	20
Perensalade met geitenkaas en walnoot. ....	21
Roedjak manis – Indische vruchtensalade. ....	22
Salade met geitenkaas en avocado. ....	23
Salade van appel, peer en blauwe kaas. ....	24
Sinaasappelsalade I. ....	25
Sinaasappelsalade II. ....	26
Snelle watermeloen­salade. ....	27
Tomaat mozzarella salade. ....	28
Tomatenrauwkost salade. ....	29
Tomatensalade met feta en olijven. ....	30
Tomatensalade met mozzarella. ....	31
Waterkers-peersalade. ....	32
Watermeloen­salade met munt en yoghurt. ....	33
Zomerse salade met aardbeien en peper­dressing. ....	34
Gebruikte afkortingen. ....	35

## 'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tips:

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

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

## Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

---

### Ingrediënten

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

---

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

---

### Bereiding.

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

## Aardbeien-spinaziesalade.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel /-Slank**  
**Bron:** LekkerMakkelijk.nl

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.



Menugang: Brunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Aldi

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Ananassalade.



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

### Ingrediënten

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

- grillpan

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

### Bereiding.

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

Maak de ananas schoon en snijd hem in de lengte in dunne plakken.

Rooster de plakken in een hete grillpan, zodat aan weerszijden goudbruine strepen ontstaan. Klop het citroensap en de honing door de mascarpone.

Stapel enkele plakken warme ananas dakpansgewijs op de borden en druppel de mascarponedressing eroverheen.

Snijd de basilicum in fijne reepjes en meng ze met de vanillesuiker.

Strooi dit mengsel over de ananassalade. Lauwwarm is deze salade het lekkerst.

## Avocadosalade IV.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slink**  
**Bron: Ruud 's Kook-  
schrift**

---

**Ingrediënten**

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

**voor de dressing:**

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


### Bereiding.

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

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



## Bagels met mangosalade, boerenham en ei.



**Menugang: Brunch-gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel-/Slank**  
**Bron: Aldi**

---

**Ingrediënten**

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

---

### Bereiding.

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

Halveer de bagels overlans.

Rooster de bagels op de snijkanten in een hete grillpan.

Leg een halve bagel op een bord.

Leg op iedere bagel een blaadje sla.

Schep in het midden van ieder blaadje een bergje mangosalade.

Drapeer hierover een plakje boerenham.

Leg hierop een paar partjes ei.

Dek tenslotte af met de andere bagelheft.

**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**

## Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Boodschappen.nl

### Ingrediënten

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

### Vorbereiding.

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

### Wijntip:

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

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

---

## Fruitsalade met Crème de Cassis.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

---

**Ingrediënten**

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

---

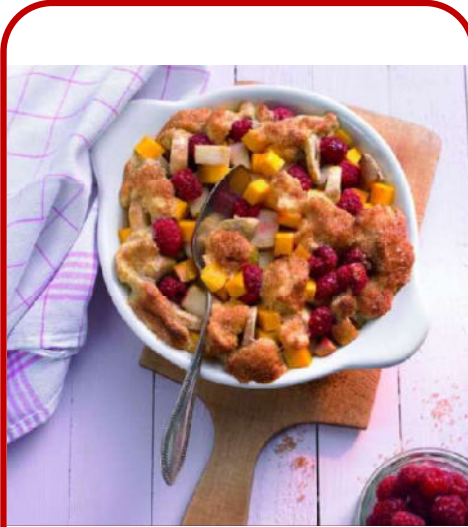
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:**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

---

### Bereiding.

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

## Gegratineerde fruitsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Gezondheidsnet.nl,  
Weight watchers

### Ingrediënten

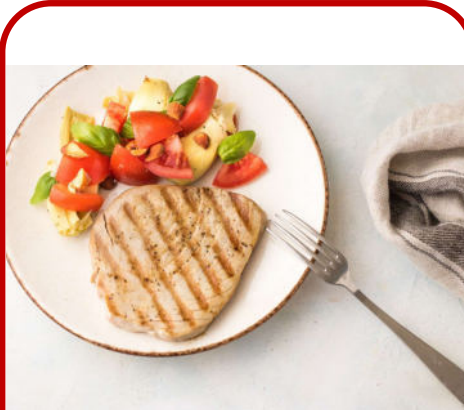
2 bananen, kleine  
2 sn brood, geroosterd  
½ citroen  
2 eieren  
250 g frambozen  
1 mango, kleine  
100 ml melk, magere,  
lauwwarm  
2 peren  
1 el suiker, bruine  
1 zk suiker, vanille-

### Bereiding.

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

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

## Gegrilde tonijn met tomatensalade.



Menugang: Bij-, lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Visrecepten.nl

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

Verwarm een grillpan op een hoog vuur.  
Bestrijk de tonijn aan beide kanten met olie en  
bestrooi hem met peper en zout.

Gril de tonijn aan beide kanten in 5-7 min. tot  
de binnenkant mooi rosé is en de buitenkant  
dichtgeschroeid.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan  
en meng deze met de artisjokken, de tomaten  
en in reepjes gescheurde basilicumblaadjes.  
Schep dit om met peper en zout, 2 el olijfolie en  
1 el balsamicoazijn.

Serveer de salade met de tonijn.

## Gegrilde watermeloenсалade met feta en olijven.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tip:

Lekker met zoete-aardappelpuree met tijm.

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



## Meloensalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Plus online

### Ingrediënten

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


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

### Bereiding.

Breng 1 dl water met de suiker aan de kook en laat dit ca. 10 min. inkoken tot een stroopje. Roer er het citroensap en de gembersiroop door.

Hak de bolletjes gember klein. Snijd het vruchtvlees van de meloenen in blokjes en vermeng dit. Schep het stroopje en de gember door de meloen.

## Oosterse salade I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Thaise  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Astrid Veltman

---

**Ingrediënten**

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

---

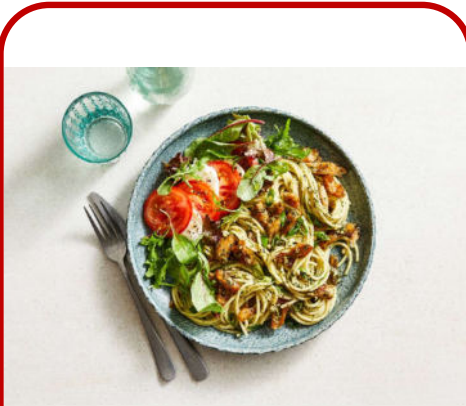
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:**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

---

### Bereiding.

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

## Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel – Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

Snijd de tomaten en mozzarella in dunne plakjes en de salade-ui in dunne ringetjes. Halveer de grotere plakken mozzarella. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de kipstuckjes grof, verhit  $\frac{2}{3}$  van de olie in een koekenpan en bak ze 5 min. op een middelhoog vuur.

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

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

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

Giet de spaghetti af en vang een kopje kookvocht op.

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

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

Serveer de pasta met de salade.

### Tip:

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

**Bereidingstijd:** 20 min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 770

**Eiwit:** 31 g

**Koolhydraten:** 63 g

**w/v suikers:** 9 g

**Natrium:** 640 mg

**Vet:** 42 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 12 g

**Vezels:** 8 g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Perensalade met walnoten.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
Ria van Eijndhoven

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Perensalade met geitenkaas en walnoot.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** WKOF

### Ingrediënten

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

**Voor de dressing:**  
2 el azijn, balsamico-  
1 tl honing  
1 el mosterd  
4 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen, naar  
smaak

### Bereiding.

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

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

## Roedjak manis – Indische vruchtensalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel – Slank**  
**Bron:** Conimex

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tips:

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

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

## Salade met geitenkaas en avocado.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Libelle

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Salade van appel, peer en blauwe kaas.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

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



## Sinaasappelsalade I.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
Voedingscentrum.nl

---

### Ingrediënten

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

---

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

---

### Bereiding.

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

Hak de walnoten grof en strooi ze over de sinaasappels.

## Sinaasappelsalade II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slink**  
**Bron:** Voedzaam & snel

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Snelle watermeloensalade.



**Menugang:** Picknick-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo 2016-07

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

Bestrooi met de blaadjes munt.

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

### Tip:

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

## Tomaat mozzarella salade.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Zomerslank.nl

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Tomatenrauwkost salade.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Wrcf.nl

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

Was de tomaten en komkommer en snijd ze in stukjes.  
Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne plakjes.  
Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes.  
Boen de citroen schoon en rasp de schil eraf.  
Pers de citroen uit.  
Roer in een schaal 1 el citroensap met de helft van de geraspte schil, de olijfolie en peterselie tot een sausje.  
Scheep de groente erdoor.  
Voeg wat peper naar smaak toe.  
Laat de salade minstens een kwartier staan.  
Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ el citroensap en de rest van de geraspte schil door elkaar.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.

### Tip:

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

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 137  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 11 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Tomatensalade met feta en olijven.



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

### Ingrediënten

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

### Voor de dressing:

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

### Bereiding.

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

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

## Tomatensalade met mozzarella.



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

### Ingrediënten

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

### **Verder benodigd:**


- dunschiller of  
kaasschaaf  
1 grillpan

### Bereiding.

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

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

## Waterkers-peersalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Porties:** 6-8  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Salades

---

**Ingrediënten**

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

---

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

---

### Bereiding.

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



## Watermeloensalade met munt en yoghurt.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Porties: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Vriendin.nl**

### Ingrediënten

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


### Bereiding.

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

33

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

## Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.



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

---

**Ingrediënten**

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

---

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

---

### Bereiding.

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

### Tip:

Lekker met gebakken kipfilet en frietjes.

### Toetjestip:

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

### Wijntip:

Jonkershof, Ruby Cabernet, Zuid-Afrika

## Gebruikte afkortingen.



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 (= ½ 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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by 