



Saladerecepten

Deel 3

Inhoudsopgave.

Aardappelsalade I.....	3
Aardappelsalade met ansjovis dressing.....	4
Eikenbladsla met paddenstoelen.....	5
Frisoete mangosalade met gefrituurde garnalen.....	6
Gebakken 'little gem' sla salade.....	8
Hertenbiefstuk met rodekool-citrus salade.....	9
Pastasalade met paprika en chipolata.....	10
Salade met kip en avocadodressing.....	11
Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.....	13
Gebruikte afkortingen.....	14

Aardappelsalade I.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 appel, zure
2 augurken, zoetzure, 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: - 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.

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 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.

Eikenbladsla met paddenstoelen.



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

Ingrediënten

15 g boter
75 g champignons, in plakjes
75 g oesterzwammen, in reepjes
2 el peterselie, fijngehakte
1 krp sla, eikenblad-
- vinaigrette, 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.

Verhit de boter en bak de oesterzwammen, de champignons en de peterselie goudbruin. Maak de eikenbladsla schoon en verdeel er de paddenstoelen over. Doe er tenslotte vinaigrette naar keuze over.

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-

Voorbereiding.

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

Gebakken 'little gem' sla salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Stg. Vergeten
groenten

Ingrediënten

1 el azijn
1 el honing
- kaas, geraspte
2-3 krp little gem,
gewassen en uitgelekt
1 el mosterd
- olie, olijf-, om te
bakken
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Halveer de kropjes 'little gem'.

Meng de mosterd, de honing, wat zout, wat versgemalen peper, de azijn en 2 el olijfolie tot een dressing.

Verhit een beetje olijfolie in een diepe pan met deksel (tegen het spetteren).

Bak de gehalveerde struikjes sla rondom goudbruin in de olie.

Leg de struikjes op een schaal of op borden en giet er de dressing over.

Bestrooi de 'little gem' daarna met de geraspte kaas.

8

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

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.

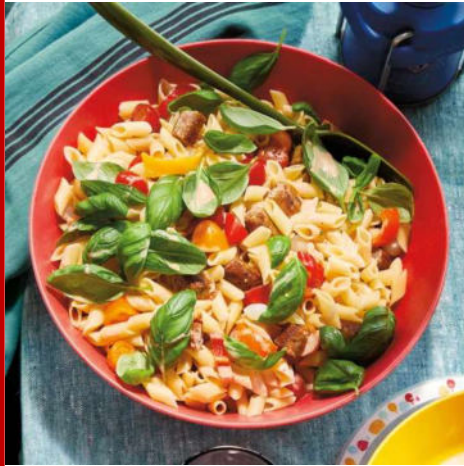
Schil de sinaasappels, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het sap op. Kneed met de hand het sap met de balsamicocrème door de rodekool en laat het marineren.
Verhit in een koekenpan de olijfolie. Bestrooi de biefstukken met zout en versgemalen peper.
Bak het vlees in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens gaar.
Laat het vlees verpakt in aluminiumfolie 5 min. rusten.
Scheep 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

Pastasalade met paprika en chipolata.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2022-6

Ingrediënten

3 el Barbecue Sauce Original American Style
20 g basilicum
3 el mayonaise
1 el olie, olijf-, milde
1 paprikamix, punt-, zoete (3 st)
250 g penne, mini-
500 g tomaatjesmix, snack-
½ pt uitjes, zilver-, zoetzure (à 320 g)
250 g varkenschipolata-worstjes

Bereiding.

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet af, spoel koud en doe in een schaal.
Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak de worstjes in 7-8 min. gaar.
Snijd de paprika's in stukjes en halveer de tomaatjes.
Voeg die toe aan de pasta.
Snijd de worstjes in stukjes van 1 cm en voeg die ook toe.
Doe de zilveruitjes bij de pasta.
Doe voor de dressing 1-2 el inmaakvocht in een bakje en meng er de mayonaise en barbecuesaus door.
Roer de dressing door de pastasalade.
Pluk de basilicumblaadjes en meng ze door de salade.

Tip:

Deze salade doet het ook goed bij een barbecue.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 579
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade met kip en avocadodressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aan Jeanne 's keukentafel, Njam!, Virginie Schoelinck

Ingrediënten

Voor de avocadodressing:

1 avocado, rijpe
1 tn knoflook
1 el korianderblaadjes, verse
½ limoen, sap van
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse
4 el yoghurt, Griekse
- zout

Voor de salade:

75 g croutons
2 eieren
- kaas, Parmezaanse
2 kipfilets

Bereiding.

Bereiding avocadodressing:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix het tot een gladde dressing.
Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Bereiding salade:

Verhit een scheutje olijfolie in een pan. Bak er de kipfilets in aan tot ze gaar en goudbruin gebakken zijn.
Snijd de kipfilets vervolgens in reepjes.
Kook ondertussen de eitjes tot ze hardgekookt zijn.
Snijd de rode ui in halve ringetjes.
Halveer de kerstomaatjes.
Verdeel de rucola over verschillende bordjes.
Dresseer er de reepjes kip, de croutons, de hardgekookte eitjes, de rode ui en de kerstomaatjes bovenop.

Serveren:

Rasp er tot slot wat Parmezaanse kaas over.
Serveer de salade samen met de avocadodressing.

Ingrediënten (vervolg):

- olie, olijf-
200 g rucola
200 g tomaatjes, kers-
1 ui, rode

**Bereidingstijd: 20-30
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

Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Favorflac.com,
Mezza, Sabrina Ghayour

Ingrediënten

250 g entrecote
- peper, zwarte, grofgemalen
1 hv korianderblad
1 limoen, onbespoten, sap van en fijngeraspte schil
2 el olie, olijf-
1 tl Pul Biber (of gewone chilivlokken)
1 el saus, soja-, lichte (- sesamzaad, zwart)
1 el suiker, kristal-, fijne
200 g tomaten, kers-, gehalveerd
2 uitjes, lente-, in dunne ringetjes

Bereiding.

Bedek de entrecote aan beide kanten met de grofgemalen zwarte peper en druk aan zodat de peper blijft zitten.

Verhit een koekenpan op een hoog vuur en besprenkel de entrecote aan beide kanten met ½ el olijfolie.

Bak de entrecote (2 min. per kant) tot de entrecote een mooi korstje krijgt.

Haal het vlees uit de pan en laat het afgedekt met aluminiumfolie 5-10 min. rusten.

Meng de rest van de olijfolie met de sojasaus, de suiker, het limoensap, de geraspte limoenschil en de Pul Biber in een kom.

Voeg dan de tomaten en de lente-ui toe en meng het goed door elkaar.

Snijdt de entrecote in dunne plakjes, leg ze op een bord en schenk de dressing met de tomaten en de lente-ui erover.

Bestrooi het geheel met de koriander en eventueel het sesamzaad en serveer.

Tip:

Gebruik eens kerstomaatjes van verschillende kleur, dat maakt het gerecht kleurrijker.



Pul Biber

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

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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24