



*Ryud 's Kookboek*

*Groentesaladerecepten / v5.7*

## Inhoudsopgave.

Aardappel-kruidentensalade met zure zult. ....	4
Aardappelsalade II. ....	5
Aardappelsalade met pesto I. ....	6
Aardbeien-spinaziesalade. ....	7
Asperge-truffelsalade met beenham en ei. ....	8
Aspergesalade lauwwarm (airfryer). ....	9
Aspergesalade met ansjovis en citroenjeneverdressing. ....	10
Auberginecurry met komkommersalade. ....	11
Avocadosalade IV. ....	12
Aziatische komkommersalade. ....	13
Belizaanse aardappelsalade. ....	14
Berglinzensalade met tomaat, komkommer en avocado. ....	15
Bietjessalade met geitenkaas. ....	16
Boerenkoolsalade. ....	17
Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen. ....	18
Broodje tartaar met bietensalade. ....	19
Broodje tartaar met paprikasalade. ....	20
Courgettesalade. ....	21
Duitse kartoffelsalat met casselerrib. ....	22
Eikenbladsla met paddenstoelen. ....	23
Friséesalade. ....	24
Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip. ....	25
Gebakken 'little gem' sla salade. ....	26
Gegrilde tonijn met tomatensalade. ....	27
Gekruide kip met salade van kikkererwten. ....	28
Gemarineerde rodekoolsalade. ....	29
Gerookte forelfilet met rode bietensalade. ....	30
Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade. ....	31
Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade. ....	32
Kippenpoot met rauwkostsalade. ....	33
Kipsaté met taugésalade. ....	34
Kleurrijke maaltijdsalade. ....	35
Knapperige little gemsalade. ....	36
Komkommersalade. ....	37
Komkommersalade met tapenade-crème. ....	38
Lollo biondo salade. ....	39
Paprikasalade met chorizo. ....	40
Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade. ....	41
Piyaz. ....	42
Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade. ....	43
Radijzensla. ....	44
Rodekoolsalade met sinaasappel. ....	45
Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette. ....	46
Salade van andijvie, appel en geitenkaas. ....	47
Salade van andijvie, druiven en biefstuk. ....	48
Salade van biet en hummus. ....	49
Salade van wortel, veldsla, radijs. ....	51
Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing. ....	52
Tomatensalade (kids). ....	53
Tomatensalade met feta en olijven. ....	54
Turkse komkommersalade. ....	55
Vis gerold in nori met witlofsalade. ....	56
Witlofsalade met kiwi. ....	57
Witlofsalade met wortel en sinaasappel. ....	58
Wrap met caprese-spinaziesalade. ....	59
Wrap met rode koolsalade. ....	60
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade. ....	61
Gebruikte afkortingen. ....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.



## Aardappel-kruidentensalade met zure zult.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
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-kruidentensalade,  
verse  
75 g sla-melange  
6 tomaatjes (tros-  
cherry)  
1 ui, rode  
- zout

### Voor de sla-kruidentensalade:

- 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

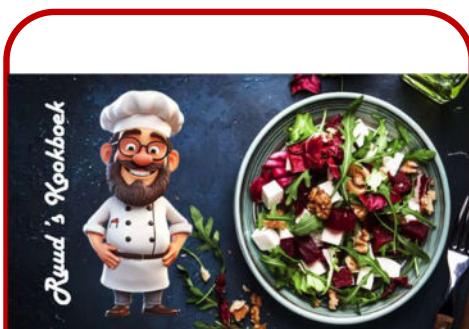
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Aardappelsalade 2.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*\*  
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

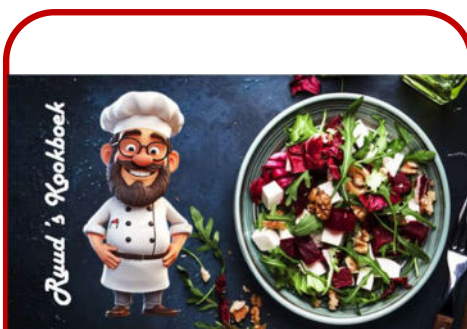
### Bereiding.

*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 met pesto 1.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
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

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 60 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 500  
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

### 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 antiaanbaklaag 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).

## Aardbeien-spinaziesalade.



**Menugang:** Lunch-,  
voor-gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**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.

## Asperge-truffelsalade met beenham en ei.



**Menugang:** Brunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

450 g asperges, groene  
2 el bieslook  
4 eieren  
100 g ham, been-,  
gerookte  
3 el mayonaise, truffel-  
1 snf peper

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 216  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 4 g  
**w/v suikers:** 2 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** 113 g  
**Zout:** 0,9 g

### Bereiding.

Kook de asperges in 8-10 min. beetgaar.  
Kook de eieren in 7 min. hard.  
Giet de asperges af en spoel ze onder stromend water koud.  
Laat goed uitlekken.  
Snijd de bovenkanten van de eieren en lepel het ei uit de schil (houd de schil heel).  
Snijd de eieren in stukjes.  
Meng de asperges met de truffelmayonaise.  
Schep er de ham, het ei en de bieslook door en breng op smaak met peper.  
Serveer in de schoongemaakte eierschalen.



## Aspergesalade lauwwarm (airfryer).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

250 g aardappelen, kriel-  
200 g asperges, groene  
200 g asperges, witte  
2 eieren, gekookte  
200 g hamblokjes  
1 mandarijn  
1 el olie, olijf-  
- peper  
10 radijsjes  
250 g sla, gemengde  
100 g tomaatjes, kleine  
2 strnk witlof  
- zout

(evt. wat viooltjes om bij de sla te leggen)

### Bereiding.

Schil de witte asperges.  
Snijd daarna de witte en de groene asperges in kleine stukjes.  
Zet een vuurvaste schaal in de Airfryer en maak die goed heet (200°C/5 min.).  
Doe 1 el olijfolie in de schaal en leg er de asperges, de ham en de aardappelen bij.  
Bak dit, een paar keer omscheppend, 10 min. op 200°C.  
Breng dit op smaak met zout en peper uit de molen en laat een beetje afkoelen (5 min.).  
Snijd tussendoor de eieren in mooie partjes, de tomaatjes half door en de radijsjes in plakjes.  
Leg de sla in een groot diep bord of schaal en meng de tomaatjes, de partjes mandarijn en de radijsjes door de aspergesalade.  
Presenteer de schaal feestelijk met de witlof en wat kleine viooltjes.

**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

## Aspergesalade met ansjovis en citroenjeneverdressing.



Menugang: Lunch-,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: VisRecepten.nl

### Ingrediënten

6 ansjovisfilets  
500 g asperges, witte  
1 dl citroenjenever  
2 el citroenjenever  
2 el citroenmelisse-  
blaadjes, malse, fijn-  
gehakte  
100 g ham, Serrano-,  
flinterdun gesneden  
100 g kaas, schapen-,  
belegen, geraspte  
1 komkommer, kleine  
125 g Mortadelle, dik  
gesneden  
1 mp mosterd  
ca. 1 dl olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 sjalotje, gesnipperd  
- suiker  
10 tomaatjes, kers-  
2 uitjes, lente-,  
gesnipperde  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven tot 100°C.  
Bekleed de bakplaat met vetvrij bakpapier en strooi de schapenkaas er in 4 cirkels met een doorsnede van 20 cm op.  
Laat de kaasbordjes 10-15 min. midden in de oven bakken.  
Schuif ze daarna heel voorzichtig op het aanrecht om af te koelen en op te stijven.  
Schil de asperges, snijd de uiteindes weg en kook ze met zout en een snufje suiker.  
Laat ze vervolgens goed uitlekken en snijd ze in schuine stukjes van 3 cm.  
Breng 1 dl citroenjenever aan de kook met de sjalot en de fijngehakte ansjovis.  
Laat het tot ¼ inkoken en zeef het.  
Meng de gezeefde citroenjenever met de 2 eetlepels citroenjenever en de olijfolie.  
Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.  
Schil de komkommer, halveer die overlans en verwijder het vocht en de pitjes.  
Snijd het vruchtvlees in lucifertjes.  
Was en halveer de kerstomaatjes.  
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze fijn.  
Snijd de Mortadella in lucifertjes.  
Rol de plakjes Serranoham stevig op en halveer ze.  
Meng de aspergestukjes met de lente-uitjes, kerstomaatjes, komkommer, Mortadella, Serranoham en citroenmelisse.  
Leg de kaasbordjes op 4 platte borden, verdeel de salade erover en schep de dressing er 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

## Auberginecurry met komkommersalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** 24Kitchen, Carta-Johan, Paul van den Bergh

### Ingrediënten

2 aubergines  
½ bs basilicum  
½ blkj bouillon, groente-  
3 tl currypasta, gele  
1 limoen, sap van  
400 ml melk, kokos-  
- olie, rijst-  
2 paprika's  
300 g rijst, pandan-  
250 ml water

### Voor de komkommer-salade:

2 el azijn  
1 el ketjap  
2 komkommers  
1 el olie, rijst-

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijd de aubergines in blokjes.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes

Verhit een scheutje olie in een pan en bak de aubergine en paprika ca. 7 min.

Voeg de currypasta toe, roer het goed door en laat het ca. 2 min. bakken.

Voeg de kokosmelk, het water en het bouillonblokje toe en breng geheel aan de kook. Laat het geheel ca. 10 min. sudderen tot er een dikke saus ontstaat.

Pluk en hak de basilicum fijn.

Voeg op het laatst de basilicum toe en breng de curry op smaak met het sap van de limoen.

Serveer de curry met de rijst.

### Komkommersalade:

Schil met een kaasschaaf de schil van de komkommer en schaaft de komkommer in plakken.

Meng in een kom alle ingrediënten voor de salade.

**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

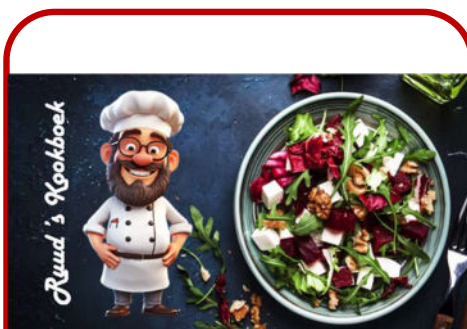
**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Avocadosalade 4.



Ruud 's Kookboek

**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**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

## Aziatische komkommersalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Aziatische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

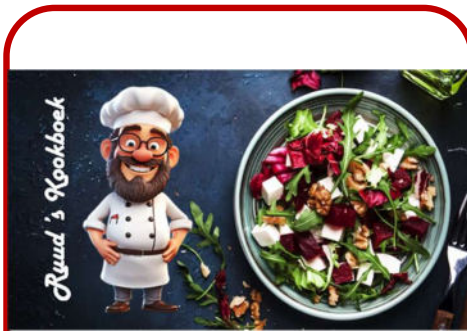
3 el azijn, rijst-  
1 el honing  
400 g komkommers,  
snack-  
1 limoen  
1 el olie, crispy chili-  
(Lao Gan Ma)  
1 el olie, sesam-  
1 el olie, zonnebloem-  
1 el sesamzaad  
3 el sojasaus (bijv.  
Kikkoman)  
2 uitjes, bos-  
  
2 eetstokjes

### Bereiding.

Snijd de bosui schuin in smalle ringetjes.  
Rooster de sesamzaadjes in een droge  
koekenpan op een middelhoog vuur.  
Pers de limoen uit.  
Roer in een kom de sojasaus, de rijstazijn, de  
chiliolie, de honing, de sesamololie, het  
limoensap, de sesamzaadjes en de  
zonnebloemolie goed door elkaar.  
Snijd de snackkomkommers in een mooie  
spiraalvorm.  
Gebruik hiervoor 2 (wegwerp)eetstokjes.  
Leg de eetstokjes horizontaal op een snijplank,  
zodat je de snackkomkommer er precies tussen  
kan leggen.  
Snijd de snackkomkommer eerst recht naar  
beneden (tot op de eetstokjes) in dunne  
plakjes.  
Draai vervolgens de snackkomkommer om en  
snijd deze diagonaal in dunne plakjes (tot op de  
eetstokjes).  
Je kunt de spiraal nu uittrekken.  
Giet de marinade over de komkommer en laat  
deze minimaal 30 min. marineren in de koelkast  
(hoe langer de komkommer in de marinade ligt  
des te soepeler en zachter de komkommer  
wordt).  
Bestrooi het gerecht voor het serveren met de  
bosui.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 119  
Eiwit: 3 g  
Koolhydraten: 6 g  
w/v suikers: 5 g  
Natrium: - mg  
Vet: 9 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: 1 g  
Groente: 112 g  
Zout: 2 g

## Belizaanse aardappelsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belizaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Vinissima.nl

### Ingrediënten

#### Voor de aardappelsalade:

5 aardappelen  
1 bleekselderijstengel  
1 bleekselderijstengel,  
in kleine blokjes  
4 eieren  
1 bl groentemix  
(Bonduelle)  
½ paprika, groene, in  
kleine blokjes  
½ ui, fijngehakt

#### Voor de dressing:

1 el azijn, wijn-, witte  
½ tl knoflookpoeder  
6 el mayonaise  
½ bl melk, koffie-  
1 tl mosterd  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Kook de eieren 8 min.

Kook de aardappelen met schil en een bleekselderijstengel 15 min.

Vermeng ondertussen voor de dressing de mayonaise, de mosterd en de wijnazijn. Voeg de koffiemelk, de knoflookpoeder, een snuf zout en een snuf versgemalen peper toe en roer het goed door.

Pel de aardappelen en snijd ze in blokjes.

Hak de gekookte eieren in kleine blokjes.

Voeg de aardappelen en de eieren toe aan de dressing.

Voeg ook de gehakte ui, de blokjes bleekselderij, de paprika en het blikje groentemix toe.

Roer alles goed door.

### Tips:

- Gebruik voor de groentemix wortel, koolraap, sperzieboontjes, doperwtjes en groene kidneybonen
- Gebruik voor de groentemix een mix van doperwtjes en worteltjes.

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

## Berglinsalade met tomaat, komkommer en avocado.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, Smulweb

### Ingrediënten

1 avocado, in grote blokjes  
¼ komkommer, in plakjes  
200 g linzen, berg-  
2 paprika's, geroosterd, in slierten  
- rucola (of ijsbergsla)  
2 tomaten, verse, in plakjes

### Voor de dressing:

¼ tl komijn  
1 el koriander, verse  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 tl rozemarijn, verse, fijngesneden  
2 el sap, citroen-  
1 tl tijm, verse, fijngesneden  
1 ui, kleine, in dunne halve ringen  
- zout

### Bereiding.

Week de berglinzen voor.  
Kook de linzen in 30 min. gaar en spoel ze koud af.

**Bereiding dressing:**  
Meng alle ingrediënten en laat de dressing 20 min. staan.

**Bereiding salade:**  
Verdeel de slabladeren over een saladeschaal.  
Verdeel het andere naast elkaar over de schaal.  
Meng de dressing goed door elkaar en verdeel de dressing over de salade.

15

**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

## Bietjessalade met geitenkaas.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: EatGreen

### Ingrediënten

500 g bietjes, rauwe  
75 g kaas, geitenkaas,  
Franse, stevige (Chevre  
de Bellay)  
2 el pijnboompitten,  
geroosterde

### T.b.v. de dressing:

3 el azijn, balsamico,  
rode  
1 el honing  
3 el olie, olijf-  
2 tl tijmblaadjes, verse



Crottin de Chavignol

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een potje met een schroefdeksel, goed schudden. Breng een pan met water aan de kook. Doe de bietjes met schil in de pan. Dek de pan af en kook de bietjes in 20-40 min. tot ze gaar zijn (de kooktijd is erg afhankelijk van de grootte en de ouderdom van de bietjes, check af en toe even, door met een mesje in een biet te steken, of ze al gaar zijn). Giet de bietjes af en laat ze afkoelen (dit kan prima een dag van te voren). De gekookte bietjes geven veel kleur af, probeer zo voorzichtig mogelijk te werken en doe een schort voor! Schil de bietjes en snijd ze in dunne plakjes of rasp ze op een grove rasp. Giet de dressing over de bietjes en laat de smaken minimaal 1 uur intrekken (af en toe even omscheppen). Verkruimel de geitenkaas. Verdeel de bietjes over 4 bordjes en garneer ze met de geitenkaas en de pijnboompitten.

### Tips:

Voor een luxe variant: Vervang de gewone geitenkaas door Crottin de Chavignol of Crottin de Chèvre (kleine, stevige rondjes geitenkaas). Snijd die overlangs in 3 dunne plakken. Leg de plakken, op bakpapier en laat ze in 2 min. onder de grill bruin kleuren. Serveer de salade bij voorkeur op een apart bordje, dan wordt niet al het eten rood.

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



## Boerenkoolsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Radar+

### Ingrediënten

1 avocado, in stukjes  
2-3 bld koriander,  
gehakt  
1 paprika, rode (zonder  
pitjes en lijsten; evt.  
geroosterd)  
1 sjalotje, klein,  
fijngenhakt  
- sojabonen, handje  
- zonnebloempitten,  
geroosterde

### Dressing

2 el azijn, rijst-  
1 tl gember, zeer  
fijngenhakt  
1 tn knoflook, geperst of  
fijngenhakt  
- limoensap, scheutje  
2 el olie, olijf-  
1 el sojasaus

### Bereiding.

#### Dressing.

Meng de ingrediënten door elkaar.  
Laat de dressing 15 min. intrekken.  
Giet de dressing door een theezeeffje.

#### Salade.

Meng alle ingrediënten rustig door elkaar.  
Voeg de dressing toe aan de salade.

#### Tip:

Rauwe boerenkool is nogal hard, taai en onverwoestbaar. Dit maakt het overigens zeer geschikt om te bewaren in de ijskast (ook na het toevoegen van de dressing). Om de kool minder hard te krijgen, moet-ie gemasseerd worden. Zorg voor schone handen, doe wat boerenkool in een schaal, strooi er een klein beetje zout over. Knijp vervolgens diverse keren in de kool. Houd dit een halve minuut vol, tot de kool een beetje gekneusd aanvoelt. Voeg vervolgens je favoriete dressing toe. Vervolgens kun je allerlei ingrediënten toevoegen, zoals tomaten, noten, zaden, komkommer, quinoa, couscous – wat je maar lekker vindt.

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

## Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen.



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

### Ingrediënten

3 el azijn, appelcider-  
500 g boerenkool,  
gesneden  
400 g bonen, zwarte  
(blik)  
½ brood, volkoren-  
200 g knolselderij  
6 el olie, olijf-, extra  
vierge  
1 snf peper  
2 uien

### Bereiding.

Was de boerenkool in koud water en droog in de slacentrifuge.  
Doe de boerenkool met de olijfolie en azijn in een ruime kom.  
Voeg peper naar smaak toe en kneed 3 min. met de hand tot de boerenkool zachter wordt.  
Laat de boerenkool 10 min. staan om te marinieren.  
Rasp intussen de knolselderij grof.  
Verdeel de boerenkoolsalade over een grote schaal.  
Strooi de knolselderij, uienringen en bonen erover.  
Serveer de salade met het brood.

18

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 507  
**Eiwit:** 20 g  
**Koolhydraten:** 56 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Broodje tartaar met bietensalade.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: TeamOnAMission

### Ingrediënten

1 appel  
8 plk bacon  
1 pt bieten, rode (340 g)  
4 bolletje, bruine  
2 el boter, braad-vloeibare  
60 g kaas, gemalen, 30+ (zak a 150 g)  
4 rundertartaartjes  
1 krp sla, ijsberg-  
50 ml sladressing

### Bereiding.

Was de appel.  
Verwijder het klokhuis met een appelboor.  
Snijd de appel in 4 plakken.  
Laat de rode biet uitlekken.  
Houd 8 mooie plakjes apart.  
Snijd de rest klein.  
Verhit 1 el braadboter in een braadpan en bak de appelplakken.  
Neem de appelplakken uit de pan.  
Voeg de rest van de braadboter toe.  
Bak de tartaartjes aan beide kanten ca. 3 min.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Bak de bacon in een droge koekenpan uit.  
Snijd de ijsbergsla fijn en mengen met de sla met de kleingesneden rode biet en de dressing (bijv. blue cheese dressing).  
Leg de laatste minuut de appelplakken terug in pan leggen.  
Leg op op een appelplak een plakje rode biet, een plakje bacon, tartaartje, plak rode biet, plakje bacon en eindig met een pluk kaas.  
Laat, met de deksel op pan, de kaas even smelten.  
Snijd de broodjes open en leg het tartaartje op de onderkant van het broodje.  
Dek het tartaartje af met bovenkant van het broodje en zet het eventueel vast met prikkers.  
Serveer de bietensalade er bij.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 475  
Eiwit: 34 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 20 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Broodje tartaar met paprikasalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

3 el boter of margarine  
10 g kruiden, rundvleeskruiden-  
1 bol mozzarella  
1 paprika, gele  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
4 el pestodressing  
4 pistoletjes, bruine  
4 tartaartjes, runder-  
(ca. 100 g)  
2 uien, rode

### Bereiding.

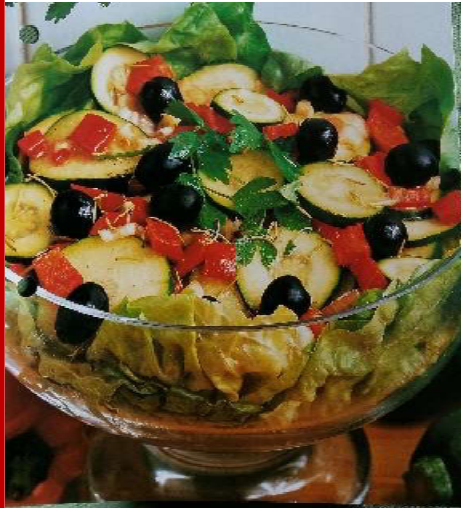
Verwarm de oven voor op 225°C of gasovenstand 5.  
Bak de pistoletjes af.  
Maak de paprika's schoonmaken en snijd in reepjes.  
Pel de uien en snijd in ringen.  
Meng de paprika's met de ringen van 1 ui en dressing.  
Vervorm de tartaartjes tot langwerpige burgers en kruid ze met de vleeskruiden.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Bak de tartaartjes in ca. 3 min. bruin, halverwege even keren.  
Bak de laatste min. de rest van uienringen mee.  
Snijd de broodjes doormidden.  
Leg op elke onderzijde 1 tartaartje.  
Verdeel de uienringen erover.  
Snijd de Mozzarella in plakjes en verdeel ze over de uienringen.  
Dek af met de bovenkanten van de broodjes.  
Zet de burgers ca. 4 min. in de oven, tot de kaas gesmolten is.  
Serveer de burgers samen met de paprikasalade.

### Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 525  
**Eiwit:** 37 g  
**Koolhydraten:** 38 g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 25 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Courgettesalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lekturama

### Ingrediënten

4 el citroensap  
2 courgettes  
1 mp mosterd  
2 el olie  
12 olijven, zwarte,  
ontpitte  
2 paprika's, rode, grote  
- peper  
2-3 tk peterselie  
1 mp tijm, gedroogde  
½ tl rozemarijn,  
gedroogde  
2 el saus, frites-  
1 krp sla, gewassen en  
gedroogd  
2 tl suiker  
- zout

### Bereiding.

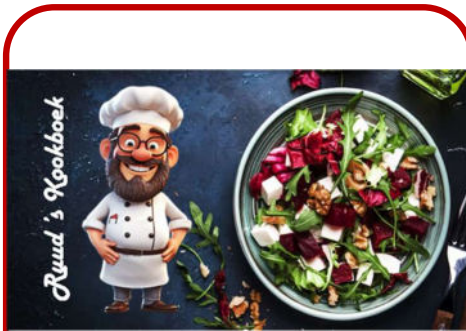
Was de courgette en snijdt de uiteinden eraf.  
Snijd de courgettes overdwers in plakken.  
Gebruik daarvoor bijv. de iets breder gestelde  
komkommerschaaf.  
Klop de olie met het citroensap, de mosterd, de  
tijm, de rozemarijn en de suiker tot een goed  
gemengde dressing.  
Voeg naar smaak wat zout toe.  
Was de paprika's en snijd deze overlans door.  
Neem de zaadlijsten met zaad weg.  
Verwijder de steeltjes.  
Snijd het vruchtvlees in stukjes van ½ x ½ cm.  
Snijd de olijven overlans door.  
Houd er een aantal apart voor de garnering en  
snipper de rest fijn.  
Meng de dressing met de plakjes courgette, de  
stukjes paprika en de gesnipperde olijven.  
Maak de salade naar smaak af met citroensap,  
peper en zout.  
Schep de slasaus door de blaadjes kropsla en  
dresseer de sla in een slabak.  
Breng de courgettesalade over in de slabak.  
Garneer de salade met de halve olijven en wat  
takjes peterselie.  
Dien de salade koel, maar niet rechtstreeks uit  
de koelkast, op.

### Tips:

Vervang de paprika's eens door 200 g gepelde  
en ontpitte, in stukjes gesneden  
(vlees)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

## Duitse kartoffelsalat met casselerrib.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Duitse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
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

## Eikenbladsla met paddenstoelen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**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.

## Friséesalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

1 krp friséesla  
- maïs (uit blik)  
- tomaat

**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 krop friséesla schoon en scheur de blaadjes in stukjes.

Verdeel er in parten gesneden tomaat, wat maïs uit blik en een vinaigrette naar keuze over.



## Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.



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

### Ingrediënten

250 g ananasstukjes, verse  
1 brood, stok-, meergranen, afbak  
390 g kipfilet  
4 el kwark, magere  
1½ el olie, olijf-  
1 snf peper  
2 uien, rode  
500 g zuurkool, verse

### Bereiding.

Bak het stokbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de kipfilet in reepjes.  
Bestrijk de kip met de olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.  
Snijd de ananasstukjes iets kleiner.  
Meng voor de dressing de kwark met peper naar smaak.  
Verhit een grillpan.  
Gril de kipfilet in 5 min. goudbruin en gaar.  
Keer de repen kip af en toe.  
Meng de zuurkool met de ananas, ui en dressing.  
Verdeel de zuurkoolsalade over 4 borden.  
Leg er de gegrilde kip op en serveer met het stokbrood.

25

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

## Gebakken 'little gem' sla salade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
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.

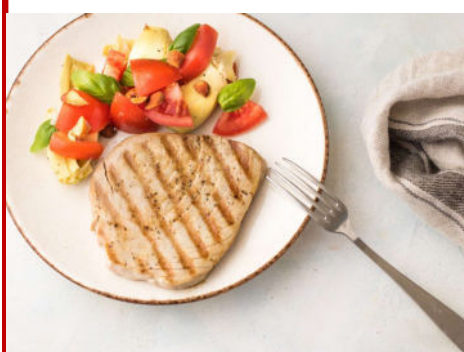
Leg de struikjes op een schaal of op borden en giet er de dressing over.

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

26

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

## Gegrilde tonijn met tomatensalade.



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

### Ingrediënten

2 hv amandelen, grof  
gehakt  
1 blk artisjokharten,  
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.

## Gekruide kip met salade van kikkererwten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Gezondheidsnet.nl,  
Weight Watchers

### Ingrediënten

1 pl citroen  
2 kol dressing, light  
(max. 40% vet)  
50 g erwten, kikker-,  
gekookte  
130 g kipfilet, bereide  
1 tn knoflook  
1 kol paprikapoeder  
1 kol peterselie  
1 kol olie, plantaardige  
4 tomaten, kleine  
1 ui, rode, kleine  
½ venkel

### Bereiding.

Meng het paprikapoeder, de olie en het gehakte knoflookteentje in een schaaltje.

Haal de kipfilet door de marinade en zet het in de koelkast.

Verhit de barbecue of grillpan en bak de kipfilet ca. 5 min. aan elke kant tot hij gaar is.

Laat de kip afkoelen.

Bereid intussen de salade.

Snijd de rode ui in ringen, de tomaatjes in vieren en de venkelknol in stukjes.

Meng de kikkererwten met de ui, de tomaatjes, de venkel en de gehakte peterselie.

Besprenkel dit met de dressing.

Dien de salade op met de in plakjes gesneden kipfilet en 1 partje citroen.

### Tip:

Vervang de venkel ook eens door selderij.

**Vorb. tijd:** 30 min.

**Bereidingstijd:** 5 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

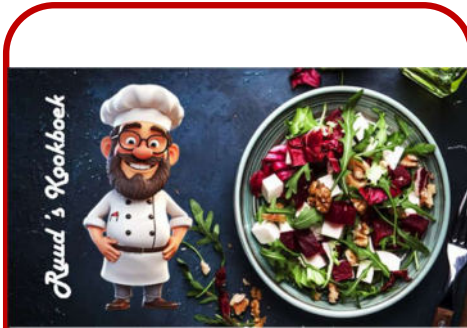
**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Gemarineerde rodekoolsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 1992

### Ingrediënten

2 appels, zachtzure  
(Granny Smith)  
1½ dl appelsap  
2 el appelstroop  
1½ dl azijn, kruiden-  
1 zk hazelnoten, blanke  
½ kool, rode òf 400 g  
gesneden rode kool  
2 kruidnagels  
3 laurierblaadjes  
2 st lof, wit-  
3 el olie, hazelnoot-  
- peper  
5 tk peterselie  
1½ tl tijm  
- zout

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 275  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 19 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

#### Let op!!!!

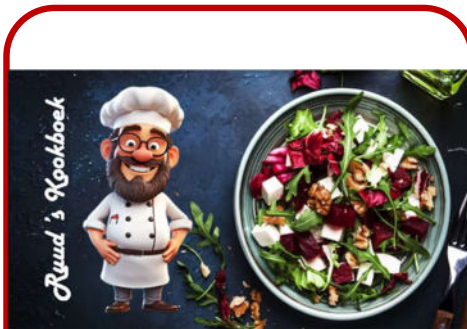
Vorbereiding moet 3 dagen van tevoren!!!!!!

Maak de kool schoon.  
Snijd de kool in dunne repen.  
Doe de kool over in een kom.  
Breng in een pan de azijn, appelsap en  
appelstroop al roerend aan de kook.  
Schenk het mengsel over de rode kool.  
Schep de laurierblaadjes, tijm en kruidnagels  
door de rode kool.  
Laat de rode kool afkoelen.  
Zet de rode kool (3 dagen) afgedekt in de  
koelkast (af en toe even omscheppen).  
Schil de appels.  
Snijd de appels in stukjes.  
Snijd de appels en de olie door de  
gemarineerde kool.  
Breng de kool op smaak met peper en zout.  
Rooster in een droge koekenpan de hazelnoten  
al omscheppend met een houten lepel ca. 3  
minuten goudbruin.  
Schep de hazelnoten uit de pan op een bord.  
Bestrooi de noten met een beetje zout.  
Maak de witlof schoon.  
Haal de blaadjes van de witlofstruikjes.  
Bekleed een halfhoge schaal met de  
witlofblaadjes.  
Verwijder de laurierblaadjes en de kruidnagels  
uit de rode kool.  
Schep de rode kool in een vergiet en laat ze  
uitlekken.  
Schep vervolgens de rode kool in de schaal.  
Strooi de hazelnoten over de rode kool.  
Knip de peterselie fijn boven de rode kool.

### Tip:

Lekker bij runderrollade en gekookte  
aardappelen.

## Gerookte forefilet met rode bietensalade.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank  
recepten

---

### Ingrediënten

2 el azijn  
2 bieten, rode, kleine,  
gekookte  
100 g forefilets,  
gerookte  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
75 g rucola  
2 tl sesamzaad  
- 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.

Verwarm een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin. Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.

Was de rucola en meng dit met de bieten. Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.

Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.

Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forefilets er bovenop.

## Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
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

## Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Miranda Janssen

### Ingrediënten

2 el azijn  
1 tl bieslook  
1 ei  
200 g kipfilet  
1 tn knoflook  
½ kool, spits-  
300 g krieltjes, panklare  
4 el meel, paneer-  
2 el olie  
¼ paprika, gele  
¼ paprika, rode  
- peper  
1 uitje, bos-

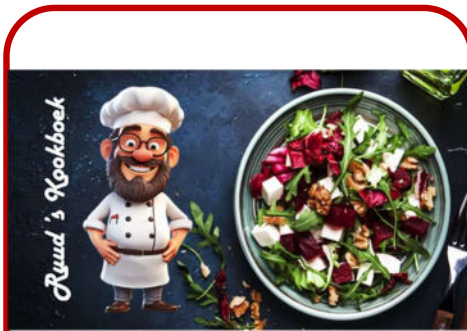
### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Was en snijd de spitskool in dunne reepjes.  
Was en snijd de paprika's in dunne reepjes.  
Roer in een ruime kom 1½ el van de olie, de azijn en peper naar smaak door elkaar.  
Schep de spitskool en de paprika erdoor en laat de salade in ± 30 min. op smaak komen.  
Pel de knoflook.  
Maak het bosuitje schoon en snijd het in dunne ringetjes.  
Snijd de kip in lange dunne repen.  
Klop het ei in een diep bord los.  
Roer in een ander diep bord het paneermeel, de uitgeperste knoflook en het bieslook door elkaar.  
Haal de kiprepen door het ei en vervolgens door het paneermengsel.  
Leg de repen op een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze in de voorverwarmde oven in ± 30 min. bruin en gaar worden.  
Schep de rest van de olie door de krieltjes en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag in ± 20 min. bruin en gaar.  
Serveer de kiprepen met de salade en de krieltjes en bestrooi ze met de bosui.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** ca. 30 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 600  
**Eiwit:** 37 g  
**Koolhydraten:** 35 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Kippenpoot met rauwkostsalade.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Zomerslank.nl

### Ingrediënten

1 el Bak & Braad  
- kerriepoeder  
1 kippenpoot  
- mayonaise  
- mosterd  
- nootmuskaat  
- peper  
200 g sperziebonen

### Rauwkostsalade:

- olie, olijf-, scheutje  
1 winterpeen  
10 zilveruitjes

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.

Bestrooi de kippenpoot met peper en kerriepoeder.  
Verhit in een braadpan de vloeibare Bak & Braad en bak hierin de kippenpoot rondom bruin en gaar.  
Maak de sperzieboontjes schoon door puntje en steeltje er af te snijden.  
Was ze daarna en kook ze in een bodem water gaar.  
Giet ze daarna af en bestrooi met nootmuskaat.  
Gebruik de mosterd als 'dip' bij de kippenpoot.  
Schrap de winterpeen, was deze en rasp deze fijn.  
Meng dit met 10 zilveruitjes en wat olijfolie.

## Kipsaté met taugésalade.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank.nl

### Ingrediënten

2 el azijn, witte wijn-  
1 el ketjap manis  
150 g kipfilet, in blokjes  
1 komkommer  
- peper  
125 g taugé  
- 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.

Week enkele satéstokjes 30 min. in koud water.  
Scheep de kip om met ½ el ketjap en peper en  
zout naar smaak.

Dek de kip af met vershoudfolie en laat  
minimaal 10 min. marineren.

Snij de komkommer in stukjes.

Meng de komkommer met de taugé, azijn en de  
rest van de ketjap.

Breng op smaak met peper en zout.

Rijg de kip aan de satéstokjes.

Rooster de saté in grillpan ca. 8 min. bruin en  
gaar (keer regelmatig).

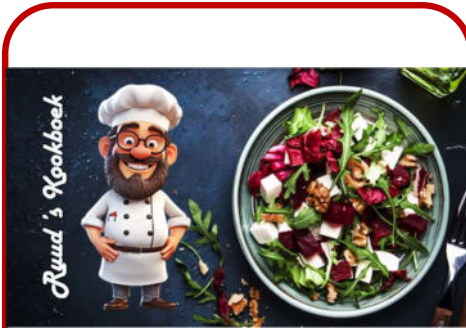
De saté kan ook in blokjes in de koekenpan  
worden bereid met 1 el olie.

Serveer de saté met de taugésalade.

### Tip:

Lekker met sambal en wat witte rijst.

## Kleurrijke maaltijdsalade.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Waymadi.nl

### Ingrediënten

½ avocado, rijpe  
2 eitjes, zachtgekookte  
½ limoen  
- olie, sesam-,  
Sudanese\*  
4 olijven, Griekse met pit  
1 paprika, punt-, zoete  
- peper, zwarte, uit de molen  
5 bld sla  
6 tomaatjes, cherry- of snoep-  
½ ui, rode  
2 pl zalm, gerookte  
- zout, zee-

\* (ongebrand! niet die donkere Aziatische of extra vergine olijfolie)

### Bereiding.

Kook de eitjes zacht met zout.  
Het zout maakt dat ze makkelijker te pellen zijn straks.  
Was de puntpaprika, sla en tomaatjes.  
Snijd de puntpaprika en de tomaatjes doormidden.  
Verwijder bij de puntpaprika de zaadlijsten en snijd hem in reepjes.  
Snijd ook de sla in reepjes.  
Steek een vork in de pit van de avocado en wip hem eruit.  
Schep met een lepel je halve avocado leeg.  
Snijd hem in lange repen.  
Snijd ook de gerookte zalm in lange repen.  
Als laatste snijd je de rode ui in dunne halve maantjes.  
Leg nu je ingrediënten op het bord (netjes verdelen).  
Maak de salade af door de limoen erover uit te persen en op smaak te brengen met zeezout, zwarte peper uit de molen en de sesamolie.

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

## Knapperige little gemsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Gezondheidsnet,  
Weight watchers

### Ingrediënten

1 appel  
30 ml azijn, appel-  
50 ml bouillon, groente-  
- mosterd  
4 tl olie, olijf-  
1 paprika, gele  
1 paprika, rode  
- peper  
1 pomelmoes, rode  
30 g radijsscheuten  
½ bs radijzen  
2 kr sla, kleine (little  
gem)  
50 g sojascheuten  
1 snf suiker, kristal-  
150 g tomaten, kers-  
4 tl zonnebloempitten  
- zout

### Bereiding.

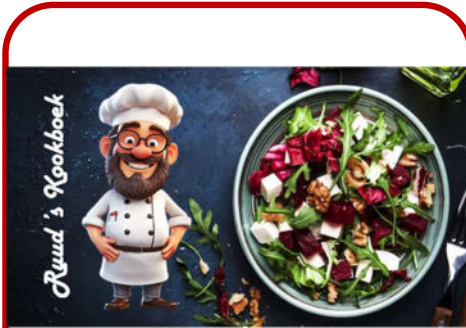
Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in repen.  
Was de little gem, schud ze droog en snijd ze in stukken.  
Was en halveer de kerstomaten.  
Was de radijsscheuten en de sojascheuten en schud ze droog.  
Was de radijsjes en snijd ze in vieren.  
Was de appel, snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne plakken.  
Meng de paprika met de sla, de kerstomaten, de radijs en de appel.  
Leg de salade op een bord en bestrooi de salade met de radijsscheuten en de sojascheuten.  
Pers voor de dressing de pomelmoes uit.  
Meng het sap met de olijfolie, de azijn, de bouillon en wat mosterd.  
Breng de dressing op smaak met peper, zout en suiker.  
Besprenkel de salade met de dressing, bestrooi hem met zonnebloempitten en serveer.

### Tip:

Gebruik scheuten naar keuze of een kant-en-klare scheutenmix.

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

## Komkommersalade.



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

### Ingrediënten

½-1 tn knoflook,  
uitgeperst  
1 komkommer, in kleine  
blokjes  
- peper, versgemalen  
4 dl yoghurt, naturel  
½-1 tl zout, grof

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.

Breng de yoghurt op smaak met de knoflook,  
zout en peper.  
Schep de blokjes komkommer door de yoghurt.  
Zet de salade tot gebruik in de koelkast.

## Komkommersalade met tapenade-crème.



Menugang: Amuse  
Keuken: -  
Stuks: 12-15  
Sterren: \*\*  
Bron:  
ReceptenMetKaas.nl

### Ingrediënten

2 tk dille  
½ komkommer  
100 g mascarpone  
- peper  
1 sjalot  
- sla, lollo rosso  
100 g tapenade  
zontomaat  
- 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.

Schil de komkommer.  
Halveer de komkommer.  
Ontdoe de komkommer van het zaad.  
Snijd de komkommer in kleine stukjes.  
Hak de dille (hou een klein takje apart voor garnering) klein.  
Snipper het sjalotje.  
Meng deze ingrediënten.  
Breng het komkommermengsel op smaak met versgemalen peper en zout.  
Laat het komkommermengsel even apart staan.  
Meng de mascarpone en de tapenade goed door elkaar.  
Breng ook dit mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.  
Leg de amuselepels op een groot bord of dienblad.  
Leg op elke lepel en stukje lollo rosso.  
Schep een hoopje komkommersalade op de sla.  
Schep op de komkommersalade wat tapenade-crème.  
Garneer de lepels met een beetje verse dille.

### Tip:

Voor een professionele "look" kun je de crème er eventueel ook op spuiten met een spuitzak met gekarteld spuitmondje.

## Lollo biondo salade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

---

### Ingrediënten

2 eieren, hardgekookt  
1 komkommer  
1 krp lollo biondo  
- vinaigrette (naar keus)

---

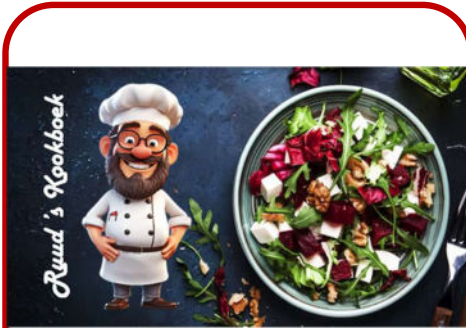
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:**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

---

### Bereiding.

Maak de krop lollo biondo schoon en scheur de blaadjes in stukjes.  
Verdeel er in parten gesneden hardgekookt ei, dun geschaafde plakjes komkommer en een vinaigrette naar keuze over.

## Paprikasalade met chorizo.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

**10** augurkjes, mini-  
**100 g** chorizo  
**1 tl** olie, olijf-  
**½** paprika, rode  
**½** paprika, gele  
**½** paprika, groene

**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 paprika's en snijd de zaadlijsten en de zaadjes eruit.  
Snijd daarna de paprika's in kleine blokjes.  
Snijd de augurkjes in plakjes.  
Snijd de chorizo in plakjes.  
Meng de blokjes paprika met de augurkplakjes, de chorizo en de olie.



## Pasta pesto met vegan kipstuckjes en tomatensalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**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 smeuijger 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

## Piyaz.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

400 g bonen, witte,  
gare, uitgelekte  
1-2 citroenen, sap van  
- olie, olijf-  
3 el olijven, zwarte  
2 pepers, groene  
10-15 tk peterselie  
1 el sumak  
2 tomaten, grote  
1 ui, grote  
- zout

**Bereidingstijd:** 10-15  
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.

*De benaming piyaz vindt zijn herkomst in het Perzische woord piyaz wat ui betekent. Piyaz is een van de bekendste Turkse salades die gemaakt kan worden van elke soort peulvrucht.*

Snijd de ui in kwart ringen en doe ze in een mengkom.

Strooi er wat zout, de sumak en het citroensap over.

Knead nu, niet te hard, alles een paar keer door.

Door het zout, de sumak en het citroen verliest de ui zijn scherpte en wordt hij in plaats daarvan lekker zoet.

Hak de pepers fijn.

Pel de tomaat en haal het waterige hart met de zaadjes eruit.

Snijd het hardere vruchtvlies in reepjes van 2 cm.

Ontpit de olijven en doe ze met de fijngesneden peper en tomaten bij de uien.

Schep alles even goed om.

### Tip:

Het meest wordt piyaz gemaakt van witte bonen maar je kunt het gerecht ook maken van kouseband, kikkererwten of groene linzen.



## Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** RTL4

### Ingrediënten

½ krp andijvie  
50 g ansjovis  
80 ml azijn, wijn-, rode  
1 tn knoflook  
150 ml olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
100 g rucola  
1 winterpeen

**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.

Pel de knoflook en snijd deze grof.  
Mix vervolgens de knoflook met de olijfolie, de ansjovis en de rode wijnazijn in een hakmolentje of met de staafmixer tot een dressing.  
Breng deze op smaak met versgemalen peper.  
Snijd de wortel in dunne reepjes of gebruik een julienne dunschiller en voeg deze toe aan de kom met dressing.  
Scheur of snijd de andijvie in stukjes.  
Meng de andijvie, de wortel en de dressing door elkaar en laat het 10 min. staan.  
Meng dan de rucola erdoor.

### Tips:

- Gebruik bij voorkeur andijvie met veel 'jong' gelig blad.
- In plaats van andijvie kunt u ook frisee gebruiken.

## Radijzensla.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Gezinskookboek

---

### Ingrediënten

1 bs radijsjes  
- slasaus

---

**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 radijsjes schoon.  
Was de radijsjes.  
Snijd de radijsjes in dunne plakjes.  
Voeg de slasaus toe aan de radijsjes.  
Meng de slasaus door de radijsjes.  
Laat de radijzensla een uur afkoelen in de koelkast.  
Schep de radijzensla af en toe om.

## Rodekoolsalade met sinaasappel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

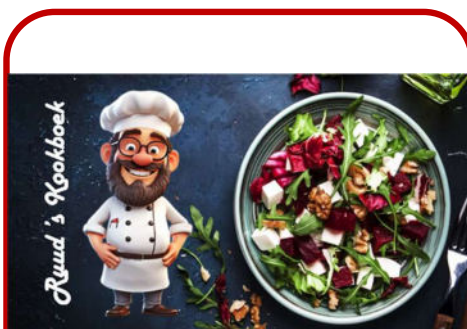
1-2 el azijn  
1 kool, rode kool of 400 g gesneden rode kool  
1 el mosterd  
1 el olie  
- peper  
2 sinaasappels  
½ el suiker

### Bereiding.

Maak het stuk rode kool schoon of gebruik voorgesneden rode kool.  
Verwijder evt. de dikke stronk.  
Schaaf de kool heel fijn.  
Schil de sinaasappels dik en snijd de parten uit de vliezen.  
Vang het sinaasappelsap op.  
Maak een dressing van het sinaasappelsap, 1 el water, de azijn, de mosterd, wat suiker, de olie en wat peper.  
Meng de dressing door de rode kool en laat dit 1 uur staan.  
Meng er de stukjes sinaasappel door.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 1 uur.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 160  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 15 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 9 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0 g

## Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Aspergerecepten

### Ingrediënten

½ appel  
12 aspergepunten, witte  
0,1 dl azijn, wijn-, witte  
½ frisée  
2 el honing  
50 g lever, eenden-  
2 el olie, olijf-  
- peper  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
1 sjalotje, gesnipperd  
1 kr sla  
½ kr sla, rode  
50 g sla, veld-  
1 dl wijn, witte (uit de  
Elzas)  
1½ dl yoghurt  
- zout  
- zout, zee-, grof

### Bereiding.

Schil de appel en snijd hem in stukjes.  
Schil de asperges, snijd de onderkantjes eraf, kook ze beetgaar en laat ze in het kookvocht afkoelen.

Klop de wijn, de wijnazijn, het sjalotje, de appel, de honing, de olijfolie en wat peper en zout in een keukenmachine of met een staafmixer tot een vinaigrette.

Voeg voor een betere binding eventueel nog wat olie toe.

Marineer de in stukken gesneden asperges 2 uur in een deel van de vinaigrette.

Was, droog en pluk de slasoorten en schep er wat vinaigrette door.

Verdeel de sla over de borden en leg de aspergestukjes op de sla.

Snijd (met een warm) mes dunne plakken van de eendenlever, bestrooi die met zwarte peper en zeezout en verdeel ze over de sla.

**Bereidingstijd:** 30 min.

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

**Wachttijd:** 2 uur

**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 andijvie, appel en geitenkaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** LekkerVanBijOns

### Ingrediënten

½ citroen  
½ krp andijvie  
1 appel, grote (Jonagold)  
1 el honing  
80 g kaas, geiten-, harde  
- peper  
60 g walnoten  
- zout

### Voor de dressing:

½ citroen  
1 tl honing  
1 tl mosterd  
3 el olie, olijf-  
1 sjalot

### Vorbereiding.

*Zin in een salade maar wil je niet met honger van tafel? Deze salade van andijvie, appel en geitenkaas is fris, crunchy én geeft je urenlang energie.*

Rooster de walnoten in een droge pan en voeg 1 el honing toe, roer en laat zachtjes karamelliseren.

Giet ze uit de pan op bakpapier, laat even afkoelen en hak ze grof.

Hak de bladeren van de andijvie fijn.

Snijdt de appel in heel fijne reepjes of blokjes en besprenkel met citroensap.

### Maak de dressing:

Pel en snipper de sjalot fijn en meng met 1 tl mosterd, 1 tl honing, 2 el citroensap en 3 el olijfolie.

Meng de andijvie met de walnoten, appelblokjes en de dressing.

### Afwerken:

Kruid alles met peper en zout en garneer met stukjes geitenkaas.

**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

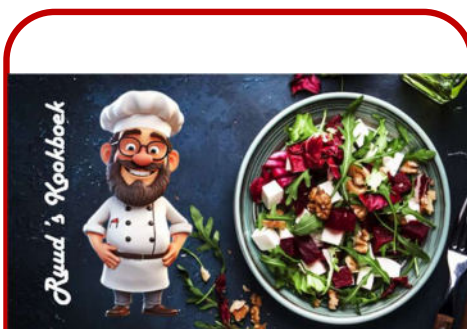
**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Salade van andijvie, druiven en biefstuk.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

50 g amandelen, geroosterde, gehakte  
1 zak andijvie, vorgesneden  
200 g biefstukreepjes  
4 el cranberries, gedroogde  
4 trs druiven  
- olie, olijf-  
½ peper, rode, in dunne reepjes

### Voor de dressing:

2 el azijn, balsamico-  
1 tl honing  
1 tl mosterd  
4 el olie, olijf-  
- peper, zwarte, versgemalen  
- zout en versgemalen zwarte peper

### Bereiding.

Was de druiven, pluk en halveer ze.  
Meng de ingrediënten voor de dressing met elkaar en maak op smaak met zout en peper.  
Verhit olijfolie in een koekenpan en bak hierin de biefstukreepjes kort aan.  
Bestrooi de reepjes met zout en peper.  
Verdeel de andijvie en druiven over de borden.  
Schep de dressing erover en garneer met de biefstukreepjes, rode peper, gedroogde cranberries en amandelen.

48

**Bereidingstijd:** 25 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 biet en hummus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Merkelbach

### Ingrediënten

- azijn, cider-  
2 bieten, chioggia,  
gekookte  
2 bieten, crapaudine,  
gekookte  
2 bieten, gekookte  
2 bieten, gele, gekookte  
2 sn brood  
- brood, zuurdesem-  
1 citroen  
- citroen  
- erwten, kikker-,  
gekookte  
- hazelnoot  
2 tn knoflook  
- komijn, gemalen  
- olie, olijf-  
2 dl olie, zonnebloem-

### Bereiding.

Ontdoe de gekookte bieten van hun schil en snijd ze in de gewenste vorm.

Marineer de bieten met peper, zout, ciderazijn en olijfolie.

Maak van de stukjes biet die over zijn van het bijsnijden, met de keukenmachine een hummus samen met de gekookte kikkererwten, 1 tn knoflook (bewaars de andere voor het broodkruim), hazelnoot, komijn en citroensap. Breng de hummus op smaak met peper en zout en doe die in een spuitzak.

Snijdt het zuurdesembrood in lange repen en grill het met een beetje olie en wat knoflook in een grillpan.

Rasp en pers, voor de dressing, de citroen en de sinaasappel uit.

Voeg olie, kruiden en knoflook toe en laat ± 2 uur staan.

Breng op smaak met peper en zout.

Dresseer de salade en serveer het brood erbij.

### **Ingrediënten (vervolg)**

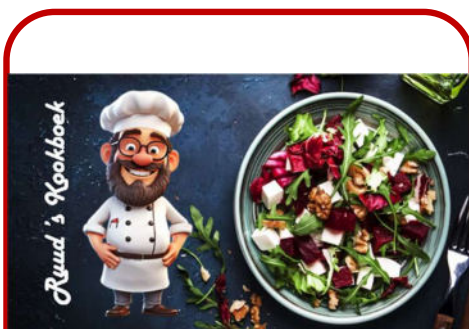
- peper  
- peterselie, fijngehakte  
1 tk rozemarijn  
1 sinaasappel  
- sla, bietenblad-  
- sla, bull's blood-  
1 tk tijm  
- zout

---

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

---

## Salade van wortel, veldsla, radijs.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank recepten

### Ingrediënten

2 pl ham, vegetarische  
3 el kaas, 30+, geraspte  
1 el noten  
2 el olie, olijf-  
1 schijf, vegetarische  
2 strnk witlof

**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 witlof en laat die uitlekken.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de witlof in water met een klein beetje zout in 20 min. gaar.  
Laat de witlof uitlekken en wikkel ze in de plakjes ham.  
Vet de ovenschaal in en leg de witlof naast elkaar.  
Doe de geraspte kaas erover.  
Laat het in ongeveer 10 min. goudbruin kleuren.  
Verhit 1 el olijfolie in een pan.  
Bak hierin de vegetarische schijf bruin en gaar.  
Schrap de wortel schoon en rasp deze.  
Was de veldsla en laat die uitlekken.  
Was de radijsjes en snijd deze in plakken.  
Meng deze groenten met 1 el olijfolie goed door elkaar.  
Hak de noten fijn en strooi die over de salade.

## Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

1 ananas  
100 g cashewnoten,  
gezouten  
100 g garnalen, tapas-,  
gemarineerde  
3 el kaas, pinda-  
1 el ketjap  
10 g koriander,  
fijngenhakt  
2 limoenen  
- olie, olijf-  
- peper  
100 g spinazie, baby-  
500 g wortels  
- zout

### Bereiding.

Snijdt de schil van de ananas en verwijder de taaie binnenkant van de vrucht.

Snijdt het vruchtvlees in plakken.

Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout en peper.

Maak noodles van de wortels door de wortel in lange linten te schaven met een kaasschaaf of een rasp.

Pers een limoen uit, meng het sap met de pindakaas, ketjap en koriander.

Meng de dressing door de babypinazie en wortelnoodles.

Verhit een grillpan zonder olie of boter.

Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.

Maak een saladeschaal op met de spinazie-wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.

Garneer met de cashewnoten.

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

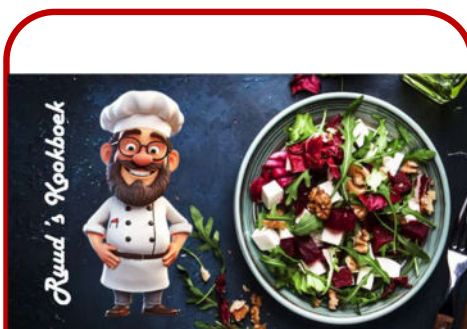
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Tomatensalade (kids).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Kook-klup

### Ingrediënten

3 tl azijn, kruiden-  
1/2 tl mosterd  
5 tl olie, (olijf-)  
1 snf peper, zwarte  
5 tomaten, vlees-  
3 uien, grote  
1 snf 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.

Doe de azijn, de olie, de mosterd, het zout en de peper in een schaalje.

Roer alles met een vork of garde goed door elkaar.

Was de tomaten.

Trek als er op een tomaat een groen kroontje zit het er dan af.

Snijd de tomaten met een scherp mes in schijven.

Doe de schijven tomaat in een grote schaal.

Pel de uien en snijd het kontje eraf.

Snijd de uien in ringetjes.

Doe de uienringen bij de tomaten in de schaal.

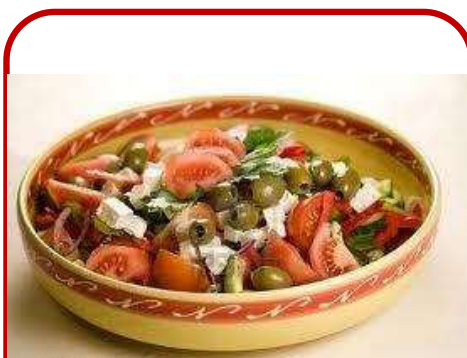
Giet het sausje over de tomaten en uien.

Schep alles voorzichtig met een vork om.

### Tips:

- Lekker met een broodje erbij.
- Garneer de salade eens met groene of zwarte olijven.

## Tomatensalade met feta en olijven.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**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.  
Bedeek 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

## Turkse komkommersalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Turkse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Recepten voor feestelijke dagen

### Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte  
100 g druiven, pitloze  
1 tn knoflook,  
uitgeperst  
1 komkommer  
1 tl mint  
1 el olie, olijf-  
1 el uigroen, fijngehakt  
2 dl yoghurt  
1½ tl 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.

Klop de yoghurt glad.  
Meng de knoflook, azijn, zout, olijfolie, groen van de ui en mint door de yoghurt.  
Schil de komkommer.  
Snijd de komkommer in dunne plakken.  
Meng de komkommer en de druiven voorzichtig door de yoghurt.  
Houd wat plakjes komkommer en druiven apart voor de garnering.  
Zet de salade minstens een uur in de koelkast.  
Garneer de salade met druiven en komkommer.

## Vis gerold in nori met witlofsalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

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

**Bron:** Carta, Kasia

**Vermaire**

### Ingrediënten

600 g aardappelen, roseval-

1 bs bieslook

1 citroen

1 bs dille

2 tl kerriepoeder

4 el kwark, magere

4 mandarijnen

4 norivellen

- olie, olijf-, extra vierge

- olie, olijf-, om in te

bakken

1 paprika, oranje

- peper, versgemalen

4 schelvisfilet

3 el walnoten

8 str witlof

- zout

### Bereiding.

#### **Aardappelen:**

Breng een pan met water en zout aan de kook. Maak de schil van de aardappelen goed schoon. Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.

#### **Witlofsalade:**

Halveer de witlof, verwijder de kern en snijd de witlof fijn.

Snijd de bieslook fijn.

Pel de mandarijnen en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.

Meng de witlof met de mandarijnen, bieslook en paprika.

Hak de walnoten fijn.

Meng een scheutje olijfolie (extra verge) en de walnoten door de witlof.

Breng de witlof op smaak met zout.

Voeg de helft van de kerriepoeder en de magere kwark toe.

#### **Vis:**

Bestrooi de schelvisfilets met zout, versgemalen peper en de resterende kerriepoeder.

Wikkel de vis per stuk in een norivel.

Gebruik een beetje water om ze dicht te plakken.

Verhit een pan met olijfolie en bak de vis om en om (ca. 5 min.).

Giet de aardappelen af.

Snijd de dille fijn en meng de dille door de aardappelen.

Besprenkel de aardappelen met olijfolie en breng ze op smaak met zout.

Snijd de citroen in plakjes en serveer ze bij de vis.

**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



## Witlofsalade met kiwi.



**Menugang: Bijgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

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

**Bron: Lidl**

---

### Ingrediënten

2 appels  
4 el cranberries,  
gedroogde  
4 kiwi's  
3 str witlof

Voor de dressing:

1 tl citroensap  
1 tl mosterd  
- peper, versgemalen  
1 el room, zure  
1 sjalotje  
- 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.

Was de witlofstronkjes, halveer ze, verwijder de harde kern en snijd ze in dunne reepjes. Verwijder de schil van de kiwi's en snijd ze in halve plakjes.

Was de appels, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appels in plakjes.

Meng alle ingrediënten voor de dressing met elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Doe de witlof, kiwi, appel en cranberries in een kom en meng de dressing erdoor.

Verdeel de salade over de borden.

## Witlofsalade met wortel en sinaasappel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Voedingscentrum.nl,  
ZekerGezond.be

### Ingrediënten

2 sinaasappels  
2 el slasaus (25% olie)  
2 el yoghurt, halfvolle  
6 strnk witlof, kleine  
2 wortels, dunne

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 80  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 4 g  
**w/v suikers:** 3 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 5 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,6 g

### Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.  
Snijd de sinaasappel in plakken en snijd de plakken in stukjes (vang het sap op).  
Maak een dressing van het sinaasappelsap, de slasaus en de yoghurt.  
Maak de wortel schoon en rasp hem grof.  
Was de witlof en snijd een stukje van de onderkant.  
Snijd de stronkjes in smalle repen.  
Meng er tegen het verkleuren direct de dressing door.

### Tip:

Lekker als groentegerecht met een rundergehaktbal en aardappelen.

## Wrap met caprese-spinaziesalade.



**Menugang:** Hapje,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** The answer is  
food

### Ingrediënten

½ citroen, de rasp van  
125 g mozzarella  
2 tl pesto  
100 g spinazie  
5 tomaten, zon-  
gedroogde  
2 el yoghurt  
3 wraps, kleine

**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.

Snijd de spinazie in repen en de tomaten en de mozzarella in blokjes.  
Meng de spinazie, de tomaten, de mozzarella, de yoghurt, de pesto en de rasp van de citroen in een schaal tot een salade.  
Vul de wraps met de salade en rol ze op.

## Wrap met rode koolsalade.



**Menugang:** Hapje,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** The answer is  
food

### Ingrediënten

#### T.b.v. de rode kool- salade:

¼ kool, rode  
1 limoen  
½ mango  
1 tl olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
15 g peterselie, platte  
- zout

#### T.b.v. de wraps:

100 g kip, gerookte  
1 tl kurkuma  
3 wraps, kleine

### Bereiding.

Snijd de rode kool zo dun mogelijk en snijd de mango in dunne reepjes.  
Meng het sap van de limoen, versgemalen peper en zout naar smaak, de platte peterselie en de olijfolie in een schaal samen met de rode kool en de mango.  
Meng de kurkuma met de gerookte kip.  
Vul de wraps met een goede schep van de rode koolsalade en de gerookte kip.  
Rol ze vervolgens op.

60

**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

## Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gabriele Sponza

### Ingrediënten

#### Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-  
- bouillon, vlees-  
1/2 gls kaas,  
Parmezaanse  
1 kp olie, olijf-  
1 1/2 gls rijst, risotto-  
1 ui  
1 kp wijn, witte  
4 zeebaarsfilets

#### Voor de tomaat-venkel- salade:

1 bs bladpeterselie  
4 blk feta  
3 el kaas, Parmezaanse  
1 tn knoflook  
1 kp olie, olijf-  
2 tomaten  
2 venkels

### Bereiding.

#### Zeebaars met risotto:

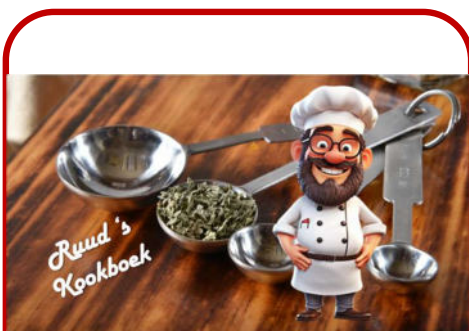
Breng de vleesbouillon aan de kook.  
Pel en snipper de ui.  
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.  
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien  
circa 2 min.  
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de  
alcohol is vervlogen.  
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer  
de wijn is weggetrokken en roer de bouillon  
door de rijst.  
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het  
vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.  
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie  
aan beide kanten bruin.

#### Tomaat-venkelsalade:

Snijd de venkel in dunne plakken.  
Snijd de tomaten in lange smalle stukken.  
Snijd de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse  
kaas in kleine stukjes.  
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse  
kaas samen met de olijfolie in een  
keukenmachine tot het een pesto is.  
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een  
matig vuur totdat deze zacht is.  
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar  
de stukken tomaat op en daarna de feta.  
Schenk de pesto erover.  
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.  
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en  
roomboter bij de rijst en roer het geheel.  
Schep de risotto op vier borden en leg daar de  
zeebaars op.  
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

Voorb. tijd: - min.  
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

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
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
flj	Flesje
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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
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 Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24