



Salade recepten

Salades zijn heerlijk als maaltijd of bijgerecht en zijn ook nog eens gemakkelijk om te maken. Omdat een salade meestal meerdere soorten groente en/of fruit bevat helpt het mee om goed te variëren met je eten.

Salades en duurzaamheid

De milieudruk van groente is laag en is per kilo vergelijkbaar met andere plantaardige productgroepen, zoals granen, peulvruchten en brood.

Verspilling voorkomen

- Verse groenten blijven 2 tot 5 dagen goed in de koelkast.
- Gebruik voorgesneden groente zo snel mogelijk na het kopen.
- Je kan beter voorgesneden groente kopen die je helemaal op maakt dan bijvoorbeeld een halve krop sla weg te moeten gooien.



2 simpele salades (2 personen)

Komkommersalade met yoghurt dressing

Ingrediënten

Halve komkommer	1 eetlepel olijfolie
4 eetlepels yoghurt	1 theelepel Italiaanse kruiden

Bereiding

1. Snijd de komkommer in plakjes
2. Meng de overige ingrediënten met elkaar in een schaal
3. Voeg de plakjes komkommer toe en meng alles door elkaar

Groene salade

Ingrediënten

75 gram sla	Halve komkommer
50 gram cherrytomaatjes	

Bereiding

1. Snijd de tomaatjes in vieren
2. Snijd de komkommer in plakjes
3. Meng alle ingrediënten door elkaar met een dressing naar keuze

2 simpele salade dressings (2 personen)

Honing mosterd dressing:

1 eetlepel azijn	1 theelepel mosterd
3 eetlepels olijfolie	1 theelepel honing

Munt dressing:

2 eetlepels yoghurt	1 eetlepel citroensap
1 eetlepel mayonaise light	1 theelepel munt



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Komkommer salade

80 gram groente per persoon

Groene salade

120 gram groente per persoon



VARIATIE

- Wortel, paprika en radijs zijn ook erg lekker door een salade.
- Salade bij een vegetarische maaltijd? Doe dan een eitje door de salade.
- Een fijngesneden uitje geeft extra smaak aan je salade.
- Gebruik voorgesneden sla zo snel mogelijk.



🍴 2 porties

🕒 15 minuten



Pan, snijplank, mes, kom

Hoofdgerecht

COUSCOUS SALADE MET MANGO



INGREDIËNTEN

150 gram volkoren couscous	komijn
Halve limoen	1 paprika
200 gram komkommer	1 mango
50 gram amandelen	6 blaadjes verse munt
50 gram zachte geitenkaas	Half bouillonblokje
200 gram cherrytomaten	

BEREIDING

1. Bereid de couscous zoals aangegeven op verpakking en voeg voor smaak een bouillonblokje toe.
2. Snijd de komkommer en de mango in blokjes
3. Snijd de tomaatjes in vieren
4. Snijd de paprika in reepjes
5. Meng de komkommer, mango en tomaatjes in een kom.
6. Doe de komkommer, mango, tomaatjes, couscous en de amandelen samen in een kom en meng alles goed door
7. Pers de limoen uit en voeg toe aan de kom
8. Maak het geheel op smaak met komijn, meng goed door
9. Verdeel de geitenkaas in stukjes over de salade
10. Garneer met de blaadjes munt

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

260 gram van de 250 gram

Fruit

0,5 portie van de 2 porties

Volkoren graanproducten

200 gram van de 200-250 gram

Zuivel

0,5 portie van de 2-3 porties

Noten

1 portie van de 1 portie



VARIATIE

- Dit gerecht is ook erg lekker met feta kaas, let dan wel op dat dit vrij zout is.
- Door de mango te vervangen voor 2 verse abrikozen kan je dit gerecht ook in de lente maken.
- In plaats van verse mango kan je ook kiezen voor mango uit de diepvries.
- Halveer de hoeveelheid groente en couscous om dit gerecht als bijgerecht te eten.



2 porties



45 minuten



Oven, bakplaat, kookpan, kom, snijplank,
mes, maatbeker

Bijgerecht

QUINOA SALADE MET GEGRILDE GROENTE



INGREDIËNTEN

50 gram quinoa	25 ml olijfolie
125 gram broccoli	Zout
Halve courgette	
100 gram mozzarella light	
50 gram ongezouten walnoten	

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Bereid de quinoa volgens de verpakking en laat afkoelen
3. Halveer de courgette in de lengte, leg de platte kant naar beneden en snij in halve ringen
4. Snij de broccoli in kleine roosjes, spoel goed af
5. Leg de broccoli en courgette op een bakplaat of in een ovenschaal
6. Verdeel de olijfolie over de groentes heen en roer door
7. Strooi een beetje zout over de groenten heen
8. Plaats de bakplaat of ovenschaal met de groenten in het midden van de oven
9. Rooster de groenten in 20-30 minuten goudbruin, controleer tussendoor of het niet aanbrand
10. Neem de gegrilde groenten uit de oven en laat even afkoelen
11. Hak de walnoten grof
12. Snij de mozzarella in kleine stukjes
13. Meng de groenten, quinoa, walnoten en mozzarella in een schaal



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

125 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

75 gram van de 200-250 gram

Kaas

50 gram van de 40 gram

Noten

1 portie van de 1 portie



VARIATIE

- De courgette kan vervangen worden voor aubergine.
- De mozzarella kan vervangen worden voor een plantaardige variant.
- Wil je er een hoofdmaaltijd van maken, neem dan 75 gram quinoa per persoon en verdubbel de overige ingrediënten.



2 porties

30 minuten



Kaasschaaf, snijplank, pannen

Hoofdgerecht

PASTA SALADE



INGREDIËNTEN

120 gram volkoren pasta	2 eetlepel pijnboompitjes
1 avocado	50 gram cherrytomaten
25 gram rucola	Halve eetlepel balsamico azijn
1 courgette	1 eetlepel citroensap
Halve bol mozzarella	1 eetlepel olijfolie
3 takjes verse basilicum	

BEREIDING

1. Kook de pasta volgens de verpakking, giet af en spoel na met koud water
2. Snijd de courgette in plakken met bijvoorbeeld kaasschaaf
3. Rooster de pijnboompitjes in een pan op een lage stand zonder olie of boter tot ze beginnen te verkleuren
4. Grill de plakken courgette kort in een (grill) pan met een snufje peper
5. Snijd de tomaatjes doormidden
6. Halveer de avocado, verwijder de schil en pit en snijd het vruchtvlees in plakjes
7. Meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar
8. Meng de pasta met de dressing, tomaatjes, gegrilde courgette en rucola
9. Scheur de mozzarella in stukjes en voeg toe aan de pastasalade
10. Voeg als laatste de plakjes avocado toe.
11. Garneer de gezonde pastasalade met verse basilicum en de geroosterde pijnboompitjes



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

235 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

120 gram van de 200-250 gram

Zuivel

0,25 portie van de 2-3 porties

Noten

0,5 portie van de 1 portie

Smeer- en bereidingsvetten

5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- Wil je het nog simpeler maken dan kan je de courgette weglaten en vervangen voor een klein zakje rucola, 100 gram tomaatjes en een stuk komkommer.
- In plaats van rucola kan je ook kiezen voor een slamelange.



2 porties

15 minuten



Snijplank, messen, kom

Bijgerecht/tussendoortje

WALDORFSALADE



INGREDIËNTEN

100 gram druiven

50 gram walnoten

1 appel

2 stengels selderij

1 eetlepel yoghurt mayonaise

1 eetlepel citroensap

15 gram rozijnen

BEREIDING

1. Halveer de druiven
2. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in kleine blokjes
3. Giet een beetje citroensap over de blokjes appel heen
4. Snijd de bleekselderij in kleine stukjes
5. Hak de walnoten in stukjes
6. Meng in een kom de druiven, appel, bleekselderij, mayonaise, walnoten en rozijntjes

VARIATIE

- Een waldorfsalade is heerlijk als bijgerecht bij de lunch of de warme maaltijd.
- Geen druiven in het seizoen? Pak dan een extra appel.

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

60 gram van de 250 gram

Fruit

1 portie van de 2 porties

Noten

1 portie van de 1 portie



€ € € | 2 porties | 20 minuten

2 kookpannen, koekenpan, snijplank,
vergiet, messen, knoflookpers,
Hoofdgerecht

AARDAPPELSALADE MET TONIJN



INGREDIËNTEN

400 gram krieltjes	1 teen knoflook
200 gram sperziebonen	2 eetlepel pijnboompitten
1 rode ui	2 eetlepels olijfolie
200 gram cherrytomaten	
1 blikje tonijn in water	
10 gram verse platte peterselie	

BEREIDING

1. Kook de krieltjes in water in 10 tot 15 min. tot ze gaar zijn
2. Kook ondertussen de sperziebonen in 6 min. beetgaar, giet af en spoel af onder koud water
3. Gebruik je verse sperziebonen, verwijder dan de puntjes en steeltjes
4. Snijd de ui in halve ringen en halveer de cherrytomaatjes
5. Kook ondertussen de sperziebonen in 6 min. beetgaar
6. Giet de tonijn af
7. Pers de knoflook en meng het samen met de olijfolie in een bakje, meng dit door de krieltjes direct na het afgieten en laat het afkoelen tot lauwwarm
8. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan op een lage stand zonder olie of boter in 3 min. goudbruin, laat afkoelen op een bord
9. Snijd de peterselie grof
10. Meng de sperziebonen, pijnboompitten, ui en tomaten, aardappelen en tonijn, breng op smaak met peper
11. Garneer de salade met de peterselie

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Aardappelen

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten/ei

1 portie vis van de 1 portie

Noten

0,5 portie van de 1 portie

Smeer- en bereidingsvetten

10 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- In plaats van verse peterselie kan je ook kiezen voor gedroogde peterselie.
- In plaats van tonijn kan je ook kiezen voor kipblokjes, maak de kip dan op smaak met peper, paprikapoeder en Italiaanse kruiden.
- Om het gerecht veganistisch te maken kan je de tonijn ook vervangen voor een zachte kaas.
- Halveer de ingrediënten om er een bijgerecht van te maken.





2 porties

20 minuten



serveerschaal, kom

Bijgerecht



WITLOFSALADE MET APPEL EN MANDARIJN



INGREDIËNTEN

3 stronken witlof
1 groene appel
25 gram rozijnen
50 gram walnoten
2 mandarijnen

Dressing:

3 eetlepels yoghurt
1 theelepel honing
1 eetlepel yoghurt mayonaise
1 eetlepel citroensap
1 theelepel mosterd

BEREIDING

1. Halveer de witlof in de lengte en snijd het hart eruit
2. Snijd vervolgens de witlof in dunne reepjes, was de reepjes goed
3. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne reepjes
4. Hak de walnoten grof
5. Meng de ingrediënten voor de dressing goed door in een kom
6. Voeg de gehakte walnoten, rozijnen, appel, witlof en de dressing toe aan een serveerschaal en meng alles goed door
7. Schil de mandarijnen en voeg de partjes toe aan de salade
8. Schep nog een keer voorzichtig om



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

120 gram van de 250 gram

Fruit

1 portie van de 2 porties

Noten

1 portie van de 1 portie



VARIATIE

- Deze salade kan ook in andere seizoenen gegeten worden door de mandarijn te vervangen voor sinaasappel.
- In plaats van witlof zou er ook gekozen kunnen worden voor witte kool.

Salades voor 10 personen

Couscous salade

750 gram couscous	1250 gram cherrytomaten
3 limoenen	5 paprika's
3 komkommers	5 mango's of 1250 gram diepvriesmango
250 gram amandelen	1 bakje verse munt
250 gram zachte geitenkaas	1 bouillonblokje

Quinoa salade

250 gram quinoa	250 gram ongezouten walnoten
2 kleine broccoli	125 ml olijfolie
2,5 courgettes	Zout
500 gram mozzarella light	

Pasta salade

600 gram volkoren pasta	60 gram pijnboompitjes
5 avocado's	250 gram cherrytomaten
135 gram rucola	2,5 eetlepels balsamico azijn
5 courgettes	60 ml citroensap
2 bollen mozzarella	50 ml olijfolie
1 bakje verse basilicum	

Waldorfsalade

500 gram druiven	5 eetlepels yoghurt mayonaise
250 gram walnoten	60 ml citroensap
5 appels	75 gram rozijnen
10 stengels selderij	

Aardappelsalade

1 kg sperziebonen	1 bakje verse platte peterselie
5 rode uien	5 tenen knoflook
1 kg cherrytomaten	60 gram pijnboompitten
2 kg krieltjes	120 ml olijfolie
5 blikjes tonijn in water	

Witlofsalade

15 stronken witlof	Dressing:
5 groene appels	180 ml yoghurt
125 gram rozijnen	5 theelepels honing
250 gram walnoten	5 eetlepels yoghurt mayonaise
10 mandarijnen	60 ml citroensap
	5 theelepels mosterd

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

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