



Inhoud

Inleiding	6
Dressings & dips	8
Borrelhapjes & voorgerechten	12
Koude salades (bijgerecht)	42
Warme salades (bijgerecht)	92
Vegetarische salades	112
Salades met vis & zeevruchten	158
Salades met gevogelte & vlees	196
Fruitsalades	232
Register	254





Salades zijn de ideale moderne maaltijd. Ze zijn snel en makkelijk klaar te maken en worden in de regel met verse ingrediënten bereid; een salade is dan ook een gezond antwoord op de eeuwige vraag wat we nu toch weer voor de lunch of avondmaaltijd op tafel moeten zetten. Voor elk seizoen en elke gelegenheid is er wel een salade, van borrelhapjes tot lichte lunches en formele diners. Hoe gevarieerd en kleurrijk salades kunnen zijn, bewijst deze collectie van vijfhonderd favorieten. U vindt er eenvoudige tapas, hapjes en voorgerechten, gezonde bijgerechten en stevige maaltijdsalades, al dan niet met vis, zeevruchten, gevogelte of vlees. Veel salades worden al zonder vis of vlees bereid, maar we hebben ook een hoofdstuk gewijd aan schotels die elke kok zonder enige schroom aan gasten voor kan zetten die vegetariër zijn. Fruitsalades zijn erg lekker als dessert maar vormen ook een heerlijk ontbijt, vooral voor wie de dag liever wat lichter begint.

Salades worden in de regel bereid van verse ingrediënten en zijn daardoor seizoensgebonden. Het heeft geen zin een fantastische salade te plannen om vervolgens vast te stellen dat het niet het seizoen is voor het belangrijkste ingrediënt, of dat het verlept is door de lange reis van de producent naar de winkel. Het is dan ook verstandig om de gebruikelijke manier om een maaltijd te plannen – recept uitzoeken en vervolgens boodschappen doen – los te laten. Ga liever op zoek naar wat op dat moment het

verst en lekkerst is en bedenk dan wat u gaat maken. Boederijwinkels en boerenmarkten hebben een uitstekend aanbod van seizoensgroente- en fruit; u kunt bijvoorbeeld meedoen met een 'groente- of fruit-abonnement', waarbij u elke week een tas met vers seizoensaanbod krijgt. Wie zelf groente of fruit wil verbouwen, heeft echt geen grote moestuin nodig; veel producten kunnen ook in potten worden geteeld. Het aanbod aan zaadjes daarvoor is heel gevarieerd – van rucola en chilipepers tot courgettes, sperzieboontjes, tomaten, lente-uitjes, wortels, paprika's en natuurlijk allerlei soorten tuinkruiden.

Dit boek is zo opgezet dat de groenten gegroepeerd zijn in verschillende categorieën. Zo kunt u makkelijk een geschikt recept vinden voor een product dat net zijn seizoen heeft, of het nu krielaardappeltjes zijn, stevige venkelknollen, peperig mizunabladd of mollige tuinbonen. Sterker nog, u zult nauwelijks een keuze kunnen maken, zo veel mogelijkheden zijn er!

Elk land heeft zo zijn eigen favoriete salades en het is fascinerend om te zien hoeveel manieren er zijn om een en hetzelfde ingrediënt te gebruiken. Neem zo iets eenvoudigs als een tomaat. Italianen zullen hem in plakken snijden en serveren met mozzarella en basilicum, of vermengen met brood en ansjovis voor een panzanella. Een joodse kok combineert tomaten liever met paprika's, terwijl in Turkije en Griekenland er feta en zwarte olijven aan



worden toegevoegd. Marokkaanse en Franse koks zijn dol op tomaten met tonijn, terwijl Mexicanen hun tomaten in allerlei soorten salsa verwerken, vaak gecombineerd met de pepers die zo uitbundig groeien in het land, maar ook wel met sinaasappel, koriander of andere verse kruiden. Tomatensalades bevatten soms granen zoals couscous of bulgur, en smaken geweldig met pasta of rijst.

Ook warme salades worden steeds populairder – in dit boek treft u er een geweldige selectie van aan. Probeer eens Gestoofde artisjokken met verse doperwtten, Geroosterde mediterrane groenten met pecorino, of een Warme hazelnoot- en pistachesalade. Er zijn ook minder gangbare recepten, bijvoorbeeld voor een Salade van gebakken zoete aardappelen en een Roerbak-ananassalade met gember en chilipepers.

De vuistregel bij het maken van een salade is om niet alles wat maar binnen handbereik ligt door elkaar te husselen; kies een paar ingrediënten die in smaak en consistentie contrasteren of elkaar juist aanvullen. Groenten en vruchten leveren veel kleur, en u kunt er ook nog eetbare bloemen aan toevoegen, zoals Oost-Indische kers, goudsbloemen of viooltjes, om al dat groen wat op te fleuren. Wees altijd zuinig in het gebruik van kruiden; zo verleent rucola groene salades een heerlijk peperig aroma, maar smaakt nog beter wanneer het wordt gecombineerd met mildere slasoorten of



zoet fruit, zoals peer of vijgen. Peterselie, dille, munt en basilicum zijn vooral lekker als aanvulling op andere smaken.

Een enkele keer wordt in het recept voorgesteld om een stuk vlees of vis te marinieren, of om de dressing eerder aan te maken om de smaken goed door te laten trekken. Het is echter gangbaar om een dressing pas kort voor serveren met de sla te vermengen. Dat laatste kunt u met een slabestek doen, maar veel koks husselen het liefst met hun (schone!) handen, omdat die zachter zijn en de gevoelige slablaadjes minder snel zullen kneuzen. Gebruik net genoeg dressing om de ingrediënten goed uit te laten komen; een dressing moet smaken versterken, niet overschaduwen.

De dressings bij de salades in dit boek zijn zorgvuldig geselecteerd, maar door te mixen en dingen uit te proberen, kunt u heel andere, nieuwe combinaties creëren waardoor u nog meer keuze hebt in hoe u de salades serveert. Door veel ervaring op te doen zult u intuïtief de verschillende smaken en consistenties kunnen onderscheiden die goed samengaan.

Tot slot: de recepten zijn geanalyseerd door een diëtiste en alle calorische, vet-, eiwit- en koolhydratenwaarden alsmede het gehalte aan vezels, calcium en natrium zijn in detail onderaan de recepten na te lezen. Deze informatie stelt u in staat een maaltijd te kiezen die lekker én gezond is.





Salade van mango, tomaat en rode ui

De stevige consistentie van onrijpe mango gaat uitstekend samen met die van tomaat en verleent dit voorgerecht een exotisch karakter.

Voor 4 personen

1 stevige, onrijpe mango
2 grote tomaten of 1 vleestomaat, in plakjes

1/2 rode ui, in ringen gesneden
1/2 komkommer, geschild en in dunne plakjes gesneden

Voor de dressing

30 ml / 2 el zonnebloemolie
15 ml / 1 el citroensap
1 teentje knoflook, uit de pers
1/2 tl tabasco
zout en gemalen zwarte peper
fijngesneden bieslook ter garnering

1 Snijd de mango in de lengte doormidden en snijd het vruchtvlees weg van de pit. Snijd het vruchtvlees in plakken en verwijder de schil.

2 Schil de plakken mango, tomaat, ui en komkommer op een grote schaal.

3 Vermeng voor de dressing in een keukenmachine de olie met citroensap, knoflook, tabasco en specerijen en meng goed, of doe de ingrediënten in een potje en schud goed.

4 Giet de dressing over de salade en serveer, gegarneerd met bieslook.



Salade van zongedroogde tomaat en paprika's

Dit hapje is reuze modieus – een modern mediterraan gerecht dat de kloof overbrugt tussen het Midden-Oosten en de hedendaagse Europese culinaire stijlen. Erg lekker met sneetjes vers boerenbrood of stukken Turks brood.

Voor 4 personen

10-15 zongedroogde tomaten
60-75 ml / 4-5 el olijfolie

3 gele paprika's, in stukjes
6 teentjes knoflook, fijngesneden
400 g tomatenblokjes (blik)
1 tl verse tijmblaadjes, of meer naar keuze
fijne snuf suiker
15 ml / 1 el balsamico
2-3 kappertjes, afgespoeld en uitgelekt
1 el verse peterselie, fijngesneden, of meer naar keuze
zout en gemalen zwarte peper
verse tijm ter garnering

1 Leg de zongedroogde tomaten in een kom en giet er kokend water op tot ze onderstaan. Laat minimaal 30 minuten staan tot de tomaten dik en mals zijn. Giet af en snijd de tomaten in tweeën of in vieren.

2 Verwarm de olijfolie in een pan, voeg de stukken paprika toe en bak 5-7 minuten tot ze iets bruin zijn, maar nog niet zacht.

3 Voeg de helft van de knoflook, de tomaten uit blik, tijm en suiker toe en bak op hoog vuur; roer tussentijds af en toe tot het mengsel gereduceerd is tot een dikke pasta. Beng op smaak met zout en peper. Roer er de zongedroogde tomaten, balsamicoazijn, kappertjes en de resterende knoflook door. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.

4 Serveer de salade op kamertemperatuur in een kom, bestrooid met peterselie. Garneer met tijm.

Tip van de kok

Gooi het weekvocht van de tomaten niet weg – u kunt het weer gebruiken om een soep of saus mee op smaak te brengen.



Koolsalade met wortel, rozijnen en abrikozen

In deze lekkere en kleurige variatie op de klassieke koolsla worden wortel, kool en gedroogd fruit samengebracht in een frisse yoghurt dressing.

Voor 6 personen

350 g wittekool
225 g wortels
1 rode ui, gesnipperd

3 stengels bleekselderij, in plakjes
175 g rozijnen
75 g gedroogde abrikozen, fijngesneden

Voor de dressing

120 ml mayonaise
90 ml / 6 el yoghurt
2 el gemengde verse tuinkruiden, fijngesneden
zout en gemalen zwarte peper

1 Snijd de kool in heel fijne repen en rasp de wortels grof. Doe beide in een ruime kom.

2 Voeg de uienknippers, selderij, rozijnen en abrikozen toe en meng goed dooreen.

3 Klop in een kommetje de mayonaise los met de yoghurt en roer er de tuinkruiden door. Breng op smaak met zout en peper.

4 Voeg de dressing toe aan de kool en meng alles goed dooreen. Dek de kom af en zet de salade tot serveren koel weg.



Koolsla met pestomayonaise

Pesto, dat gemaakt wordt van basilicum, geeft de kool een heel andere maar lekkere smaak.

1 el gemengde verse tuinkruiden, zoals peterselie, basilicum en kervel

Voor 4-6 personen

1 kleine wittekool
3-4 wortels, geraspt
4 lente-uitjes, kleingesneden
25-40 g pijnboompitten

Voor de pestomayonaise

1 eierdooier
ongeveer 10 ml / 2 el citroensap
200 ml zonnebloemolie
10 ml / 2 tl pesto
60 ml / 4 el yoghurt
zout en gemalen zwarte peper

1 Doe voor de mayonaise de eierdooier in een blender of keukenmachine en voeg terwijl de motor draait het citroensap toe. Giet, terwijl de motor blijft draaien, er in een heel dun straaltje de olie bij en schenk sneller naarmate het een romiger geheel wordt.

2 Breng op smaak met zout en peper en voeg eventueel nog wat citroensap toe. (U kunt de mayonaise ook met de hand, met een klopper, maken.) Schep 75 ml / 5 el mayonaise in een kom en roer er de pesto en yoghurt door; blijf goed kloppen zodat een dunne, lichte dressing ontstaat.

3 Verwijder de buitenste bladeren van de kool en gooi die weg. Snijd de kool in een keukenmachine of met een scherp mes in heel dunne repen en doe die in een ruime slakom.

4 Voeg de wortelrasp en lente-uitjes toe, evenals de pijnboompitten en tuinkruiden. Meng alles met de handen dooreen. Roer er de pestodressing door of serveer die er apart bij.

Tip van de kok

Als u weinig tijd hebt, kunt u heel goed kant-en-klare mayonaise gebruiken. Roer de dressing pas kort voor het serveren door de salade, zodat de kool lekker knapperig blijft.



Linzensalade met rode ui en knoflook

Deze heerlijke linzensalade met veel knoflook is ideaal bij vleesspiesjes en kan zowel warm als koud worden geserveerd. Geef er als finishing touch dikke, romige yoghurt bij.

Voor 4 personen

45 ml / 3 el olijfolie
2 rode uien, gesnipperd
2 tomaten, ontveld, zaadjes verwijderd en kleingesneden

2 tl kurkuma
2 tl komijnpoeder
175 g bruine of groene linzen, uitgezocht en afgespoeld
900 ml groentebouillon of water
4 teentjes knoflook, uit de pers
1 klein bosje verse koriander, fijngesneden
zout en gemalen zwarte peper
1 citroen, in partjes, te garnering

1 Verhit 30 ml / 2 el olie in een ruime pan en bak daarin de uien glazig.

2 Voeg de tomaten, kurkuma en komijn toe en roer de linzen erdoor. Giet de bouillon of het water erbij en breng aan de kook; zet dan het vuur lager en laat zachtjes koken tot de linzen gaar zijn en bijna al het vocht hebben geabsorbeerd.

3 Bak in een andere pan de knoflookteentjes in de resterende olie tot het goudbruin is; pas op dat het niet verbrandt!

4 Hussel de knoflook met de koriander door de linzen en breng op smaak. Serveer warm of op kamertemperatuur; met partjes citroen om erboven uit te persen.

Tip van de kok

U kunt de linzen heel goed vervangen door mungbonen. Wilt u de salade opnemen in een mezebuffet, combineer hem dan met een dip als bijvoorbeeld tahdoug en een fruitsalade; zo krijgt u een mooie balans van texturen.



Salade van gemengde gegrilde uien

Een geweldige salade bij een gegrild stukje vlees of vis.

Voor 4 personen

6 lente-uitjes, schoongemaakt
6 groene uitjes, schoongemaakt
250 g verse zilveruitjes, gepeld maar nog heel
2 witte uien, in ringen van 5 mm gesneden
2 rode uien, in partjes gesneden

2 kleine gele uien, in partjes gesneden
4 banaansjalotjes, in de lengte gehalveerd
200 g sjalotten
45 ml / 3 el olijfolie, plus extra om te bedruppelen
sap van 1 citroen
3 el verse gladde peterselie, kleingesneden
30 ml / 2 el balsamico
zout en gemalen zwarte peper

1 Verwarm de grill voor. Spreid alle uien en sjalotten uit in een ruime, ondiepe schaal. Klop olie en citroensap in een kommetje los en giet het erover. Wentel de uien en sjalotten door de dressing zodat ze gelijkmatig bedekt zijn. Breng op smaak.

2 Leg de uien en sjalotten op een rooster of in een metalen groentemandje en plaats ze onder de grill. Rooster ze 5-7 minuten en keer ze tussentijds regelmatig. U kunt de uien ook op deze manier op de barbecue bereiden.

3 Voeg kort voor het serveren de peterselie toe en hussel er doorheen. Druppel er de balsamico over en wat extra olijfolie.



Pastasalade met avocado, tomaat en mozzarella

Er is nauwelijks een betere manier om avocado's te serveren dan met sappige tomaten in een pastasalade.

Voor 4 personen

175 farfalle (pastastrikjes)
6 rijpe rode tomaten
225 g mozzarella
1 grote, rijpe avocado

2 el pijnboompitten, geroosterd
1 takje verse basilicum

Voor de dressing

90 ml / 6 el olijfolie
30 ml / 2 el wijnazijn
5 ml / 1 tl balsamico (naar keuze)
5 ml / 1 tl grove mosterd
snufje suiker
zout en gemalen zwarte peper
fijngesneden verse basilicum

1 Kook de pasta in een grote pan water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af en laat afkoelen.

2 Snijd de tomaten en de mozzarella in dunne plakken. Halveer de avocado, verwijder de pit en trek voorzichtig de schil eraf. Snijd het vruchtvlies in de lengte in plakken.

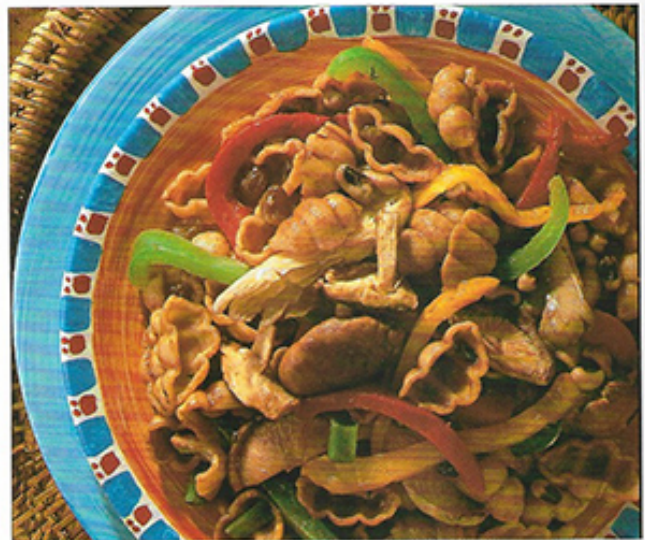
3 Klop alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje los maar houd de basilicum achter.

4 Schik kort voor u de salade wilt serveren de plakken tomaat, mozzarella en avocado dakpansgewijs en in een spiraal langs de rand van een mooie schaal.

5 Vermeng de helft van de dressing met de pasta en voeg de fijngesneden basilicum toe. Schep het mengsel in het midden van de schaal. Giet de resterende dressing erover, bestrooi met pijnboompitten en gaarneer met basilicum.

Tip van de kok

Wilt u een avocado sneller laten rijpen, doe hem dan met een appel of aardappel in een papieren zak en laat twee tot drie dagen liggen.



Pastasalade met geroosterde paprika's en paddenstoelen

De combinatie van geroosterde paprika's en twee soorten paddenstoelen maakt deze salade zowel kleurig als voedzaam. Serveer hem met stukken knapperig ciabatta of focaccia.

Voor 6 personen

1 rode paprika, gehalveerd
1 gele paprika, gehalveerd
1 groene paprika, gehalveerd
350 g volkorenpasta, schelpjes of fusilli

30 ml / 2 el olijfolie
45 ml / 3 el balsamico
75 ml / 5 el tomatensap
2 el verse basilicum, fijngesneden
1 el verse tijm, fijngesneden
175 g shiitakes, in plakjes gesneden
175 g kastanje paddenstoelen, in plakjes gesneden
400 g zwarteogenboontjes in blik, afgespoeld en uitgelekt
115 g sultana's (gele rozijnen)
2 bosjes lente-uitjes, fijngesneden
zout en gemalen zwarte peper

1 Verwarm de grill voor. Leg de paprika's met de snijkant naar onderen op een rooster en schuif dat 10-15 minuten onder de grill tot het vel begint te blakeren en blaasjes vertoont. Doe de paprika's in een kom, dek die af met verkreukeld keukenpapier en zet apart om af te koelen.

2 Breng ondertussen een ruime pan water en zout aan de kook en kook daarin de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar (al dente). Giet af en laat goed uitlekken.

3 Vermeng de olie met azijn, tomatensap, basilicum en tijm, voeg toe aan de warme pasta en meng door elkaar.

4 Ontvel de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlies in blokjes.

5 Voeg de paddenstoelen, bonen, rozijnen en lente-uitjes toe aan de pasta en breng op smaak met zout en peper. Hussel de ingrediënten door elkaar en serveer direct. U kunt de kom als u wilt ook afdekken en de salade tot gebruik in de koelkast wegzetten.

Kipsalade 'Maryland'

Gegrilde kip, maïs, bacon, banaan en sla: dé ingrediënten voor een sensationele maaltijdsalade! Serveer met gepofte aardappelen en eventueel extra bacon.

Voor 4 personen

4 kipfilets om in te vetten
225 g bacon
4 maïskolven, zonder blad
45 ml / 3 el zachte boter

(naar keuze) 4 rijpe bananen, geschild en gehalveerd
4 stevige tomaten, gehalveerd
1 struik andijvie of krop botersla
1 zakje waterkers
zout en gemalen zwarte peper

Voor de dressing

75 ml / 5 el arachideolie
15 ml / 1 el wittewijnazijn
2 tl maple syrup
10 ml / 2 tl milde mosterd

1 Verwarm de grill voor. Kruid de kipfilets met zout en peper; vet ze licht in met olie en rooster ze gedurende 15 minuten onder de grill. Keer ze tussentijds eenmaal. Gril de bacon tot die knapperig is; dit duurt ongeveer 8-10 minuten.

2 Breng een ruime pan licht gezouten water aan de kook en kook daarin de maïskolven ongeveer 20 minuten. Bestrijk, voor wat extra smaak, de kolven met gesmolten boter en leg ze even onder de grill.

3 Leg ook de bananen en tomaten 6-8 minuten onder de grill; ook deze kunt u eventueel met boter bestrijken.

4 Doe voor de dressing de olie, azijn, maple syrup en mosterd met 15 ml / 1 el water in een potje met schroefdeksel, draai dicht en schud goed.

5 Scheur de andijviebladeren klein en schik ze in een grote schaal. Meng de dressing er goed door. Verdeel de andijvie over 4 borden.

6 Snijd de kip in plakken en verdeel deze over de borden, samen met de bacon, bananen, maïs en tomaten.



Salade van kip, tong en gruyère

De rijke, volle smaken van deze salade gaan goed samen met de scherpe, peperige waterkers. De munt-citroendressing voor een fris accent. Serveer met warme nieuwe aardappelen.

Voor 4 personen

2 kipfilets
300 ml water
½ kippenbouillonblokje
225 g ossentong of ham, in plakken van 0,5 cm dik
225 g gruyère
1 krop lollo rosso
1 krop boter- of friséesla
1 zakje waterkers
2 Granny Smith appels, klokhuis

1 Leg de kipfilets in een ondiepe pan, voeg water en het bouillonblokje toe en breng aan de kook. Leg het deksel op de pan en stook de kip 15 minuten. Giet af maar vang de bouillon op (om bij een andere gelegenheid te gebruiken) en koel de kip in koud water.

2 Doe voor de dressing de beide oliesoorten, citroensap, munt en tabasco in een potje met schroefdeksel, draai dicht en schud goed. Snijd de kip, tong of ham en de kaas in fijne reepjes. Roer er een beetje dressing door.

3 Doe de sla- en waterkersblaadjes met de appel en bleekselderij in een kom. Voeg de rest van de dressing toe en meng goed.

4 Verdeel de sla over vier borden. Leg de kip, tong of ham en de kaas in het midden en sprenkel de sesamzaadjes erover. Breng op smaak met zout, peper, verse nootmuskaat en serveer.

verwijderd en in plakjes gesneden
3 stengels bleekselderij, in plakjes gesneden
60 ml / 4 el sesamzaadjes, geroosterd
zout, gemalen zwarte peper en vers geraspte nootmuskaat

Voor de dressing

75 ml / 5 el arachide- of zonnebloemolie
5 ml / 1 tl sesamololie
45 ml / 3 el citroensap
2 tl verse munt, fijngesneden
3 druppels tabasco