

# MAALTIJDSALADES

Eva Harlé



MINUTEN IN  
DE KEUKEN



# MAALTIJDSALADES

**Fotografie:**

Nicolas Lobbestaël

**Styling:**

Soizic Chomel de Varagnes

**Manteau**

# INHOUD

---

Inleiding .....	7
Salade met sperziebonen, tonijn en tomaten .....	8
Macaronisalade met doperwtten .....	10
Taboulé met munt .....	12
Rode rijstsalade .....	14
Snelle salade niçoise .....	16
Kruldijvie met tofu .....	18
Veldsla met garnalen en rode grapefruit .....	20
Aardappelsalade met gerookte haring .....	22
Avocadosalade met grapefruit en krab .....	24
Vegetarische pastasalade .....	26
Meloensalade met feta en ham .....	28
Tarwesalade met surimi en gedroogde tomaten .....	30
Quinoasalade met avocado en venkel .....	32
Sperziebonensalade met kip en pinda's .....	34
Witlofsalade met hazelnoot .....	36
Broccolisalade met quinoa en spekjes .....	38
Linzensalade met komkommer, feta en spinazie .....	40
Paardenbloemensalade .....	42
Chique salade met gerookte zalm .....	44
Feestelijke aardappelsalade met zalm .....	46

Rode salade met watermeloen .....	48
Elzasser salade .....	50
Salade met warme geitenkaas .....	52
Feestelijke salade met eend .....	54
Caesarsalade .....	56
Stoofpotsalade .....	58
Rodelinzensalade .....	60
Rucolasalade met gegrilde kip en mango .....	62
Wittebonensalade met chorizo .....	64
Spinaziesalade met garnalen en kiemen .....	66
Receptenregister .....	68
Ingrediëntenregister .....	70
Met en wegen .....	74



# INLEIDING

---

Vooral in de zomer zijn maaltijdsalades ideaal. Maar hoe maak je die zo dat ze inderdaad een complete maaltijd vormen? En welke ingrediënten kun je verwerken in zo'n salade?

In dit boek krijg je 30 recepten aangereikt met fruit, groenten, peulvruchten, vis en vlees. Aarzel niet om je salades met zaden en noten te bestrooien voor een knapperige finishing touch. Ook kun je variëren met de soorten olie en azijn die je voor de vinaigrette gebruikt. Kortom, er zijn meerdere wegen naar verrukkelijke, originele maaltijdsalades!

## **Tip**

Om tijd te winnen kun je de salade van tevoren maken. Doe alle ingrediënten voor de salade zelf in een luchtdicht afsluitbare kom, maar houd de vinaigrette apart. Die hoeft je er dan alleen nog op het laatste moment over te schenken. De vinaigrette kun je eveneens van tevoren maken en dan in de koelkast bewaren. Verder valt er tijdwinst te behalen als je voor pastasalades kortkokende pastasoorten kiest, zoals elleboogjesmacaroni.

# MACARONISALADE MET DOPERWTEN

2 pers. / kooktijd: 10 min.



**150 g** elleboogjesmacaroni

**150 g** doperwten (vers of uit de vriezer)

**1** lente-uitje

**1 blikje** mais (140 g)

**150 g** hamblokjes

**1 el** vers gehakte peterselie

**Voor de vinaigrette**

**2 el** olijfolie

**1 el** citroensap

**1 tl** mosterd

**2 el** verse roomkaas

zout en peper uit de molen

**1 •** Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de laatste 5 minuten de doperwten mee (vers of bevroren); bij snelkookmacaroni kook je ze meteen mee. Laat alles uitlekken.

**2 •** Snijd de ui in ringen en doe deze in een kom met de mais, hamblokjes, macaroni, doperwten en peterselie.

**3 •** Klop in een kommetje de olie, het citroensap, de mosterd, roomkaas en wat zout en peper door elkaar. Schenk over de salade en schep alles om.







# TABOULÉ MET MUNT

---

2 pers. / rusttijd: 30 min.



- 100 g** couscous
- 1** gerookte kipfilet of een restje gebraden kip
- 1,5 dl** kokend water
- 2 el** olijfolie
- sap van 1** citroen
- 2 el** vers gehakte munt
- 1 el** vers gehakte peterselie
- 2** tomaten
- ½** komkommer
- 1** ui

**1 •** Doe de couscous in een kom en schenk er kokend water over. Roer los met een vork. Voeg de olijfolie, het citroensap en de kruiden toe.

**2 •** Snijd de tomaten en komkommer in blokjes en snipper de ui. Snijd de kip in stukjes. Meng door de couscous.

**3 •** Zet de taboulé 30 minuten in de koelkast. Roer voor het serveren even door.

## Tip

De taboulé is na een dag nog lekkerder, als alle aroma's zich goed ontwikkeld hebben.







# RODE RIJSTSALADE

---

3 pers. / kooktijd: 10 à 15 min.



**200 g** rijst

**2** kleine gekookte rode bietjes

**1** rode ui

**1** appel

**50 g** walnoten

**Voor de vinaigrette**

**1 el** walnotenolie

**1 el** olijfolie

**1 el** frambozen- of sherryazijn

**1 el** citroensap

zout en peper uit de molen

**1 •** Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat uitlekken en doe in een kom.

**2 •** Snijd de bietjes in blokjes en snipper de ui. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes. Doe alles in de kom.

**3 •** Klop in een kommetje beide oliën, de azijn en het citroensap door elkaar. Voeg wat zout en peper toe en schenk over de salade. Voeg vlak voor het serveren de halve walnoten toe.



