

INHOUD

Inleiding	5	Rauw	34
Ontwerp je eigen salad in a jar	6	Palmkool & granaatappel	36
Granen klaarmaken	8	Groentemix	38
Boodschappenlijstje	9	Radijs & wortel	40
Dressings	10	Knapperige kool	42
Balsamicovinaigrette	12	Kleurige lunch	44
Citroenvinaigrette	14	Uit Zuidoost-Azië	46
Tahindressing	16	Courgette & citroen	48
Franse vinaigrette	18	Kleine porties	50
Thaise dressing	20	Supergroene salade	52
Caesardressing	22	Vijgen & blauwe kaas	54
Groene-godindressing	24	Spruitjes & pecannoten	56
Rode-wijnvinaigrette	26	Feta & bosbessen	58
Cidervinaigrette	28	Bleekselderij & Parmezaan	60
Romige dressing	30	Courgettenoedels & feta	62
Amandel-misodressing	32	Rucola & venkel	64



Bietjes & makreel	66	Zomerse barbecue	122
Bimi, boerenkool & kamut	68	Pintobonen & broccoli	124
Zwarte bonen & maïs	70	Boerenkool & parelgort	126
Watermeloen, tomaat & feta	72	Waldorfsalade	128
Limabonen & pesto	74	Erwtjes, tuinbonen & kamut	130
Gegrilde paprika & bonen	76	Zoetzure flespompoeen	132
Aardbei & halloumi	78	Bloemkool uit de oven	134
Gerookte zalm & waterkers	80	Griekse salade	136
Grapefruit & pistache	82	Zoete, romige quinoa	138
Asperges mimosa	84	Shiitake, cranberry's & linzen	140
Taboulé	86		
Tomaat, mozzarella & rucola	88	Zoete potjes	142
Tarly, appel & dadel	90	Muesli	144
Tonijn, venkel & witte bonen	92	Pruimencoupe	146
		Kokos, chia & zomerfruit	148
Grote porties	94	Quinoa & bramen	150
Caesarsalade & boerenkool	96	Tropische fruitmix	152
Niçoise & boekweit	98	Dadel, aardbei & paranoten	154
Quinoa & tzatziki	100		
Fattoush	102	Index	156
Cobb salade	104		
Aziatische kipsalade	106		
Kipkerrie	108		
Linzen, aubergine & rozijnen	110		
Salade met falafel	112		
Wilde rijst & nectarine	114		
Farro, druiven & limabonen	116		
Perzik & paardenbloem	118		
Zalm & spelt	120		





INLEIDING

Vandaag de dag eten we veel onderweg of achter ons bureau. Salades zijn populair voor de lunch, maar laten zich lastig meenemen. Ze zien er al snel verlept, bruin en onappetijtelijk uit. Bovendien wil er nog wel eens wat dressing lekken uit de lunchtrommel (of erger: gaat de trommel per ongeluk open in je tas, met alle gevolgen van dien). Kant-en-klare salades uit de winkel zijn doorgaans veel duurder en minder lekker. Bovendien is de plastic verpakking niet echt goed voor het milieu. De oplossing? Neem je salade mee in een glazen pot!

Wie had kunnen denken dat inmaak- en weckpotten de lunch zoveel verser, makkelijker en goedkoper konden maken? Stop alle salade-ingrediënten in een glazen pot en de salade blijft niet alleen langer vers en knapperig, je kunt hem ook handig en zonder risico in je tas meenemen; de pot is goed afgesloten en lekt niet.

In de pot!

De salades in dit boek variëren van lichte tot volledige maaltijden. Iedere salade is een uitgebalanceerde maaltijd, die ervoor zorgt dat je goed vol zit en tot het avondeten geen lekkere trek hebt. Dit maakt de salades dus minder geschikt als voorgerecht.

De grote potten zitten vol goede voedingsstoffen, veel volkoren ingrediënten, gezonde vetten, eiwitten en verse groentes. De recepten die met de kleinere potjes worden gemaakt bevatten lichtere granen, maar zitten net zo vol smaak. Deze zijn perfect als bijgerecht of als lunch op dagen dat je minder hongerig bent. (Of je verdubbelt de hoeveelheden in het recept om er wel een complete, vullende lunch van te maken.)

Benodigheden

Je hebt niet veel nodig om een salad in a jar te maken, maar het is wel handig als je een paar dingen in huis hebt:

- Inmaak- of weckpotten met brede opening (mason jars) – hoe breder de opening, hoe makkelijker het is de salade in de glazen pot te doen (en deze er later weer uit te schudden op een bord of in een kom. Of je eet de salade direct uit de weckpot; dan wel vooraf even goed schudden!).
- Slacentrifuge – om de gewassen slablaadjes snel te drogen.
- Dunschiller – voor het schaven van lange groentelinten.
- Mandoline of schaaaf – voor het maken van extra dunne plakjes of reepjes (julienne).
- Rubberen spatel met lang handvat – handig om ook de laatste beetje dressing onder uit de pot te krijgen.

Bereidingstijd

Bij enkele recepten heb je voorgekookte granen nodig. Op bladzijde 10 staat hoe je die kunt klaarmaken. Restjes granen kun je invriezen in zakjes zodat je de volgende keer alleen hoeft te ontdooien wat je nodig hebt. Of kook bij het avondeten gewoon wat extra granen die je dan de volgende dag gebruikt als basis voor de lunch.

ONTWERP JE EIGEN SALADE

De volgorde waarin je de salade-ingrediënten in de glazen pot doet, bepaalt of de ingrediënten knapperig blijven en hoe de salade eruitziet als je deze gaat eten. Je begint altijd met de dressing, daarna komen de ingrediënten die er beter van worden als ze in de dressing kunnen marinieren, zoals ui en venkel.

Een paar tips: droog de slablaadjes en andere zachte bladeren goed voor je ze in de pot doet (zo blijven ze langer fris), leg een stukje bakpapier onder de ingrediënten die zacht kunnen worden (zoals croutons en noten) en voeg vers fruit pas toe op de dag dat je de salade eet. Tot slot: vul de glazen pot helemaal tot de rand, dan blijft de salade lekker lang vers.

Eerste laag

Om ervoor te zorgen dat de salades niet verleppen en onappetijtelijk worden, gaat de dressing als eerste in de pot. In kleine potjes heb je 1-2 eetlepels nodig, in grotere 2-4 eetlepels. Tip: vergeet niet de salade op tijd uit de koelkast te halen om op kamertemperatuur te komen, aangezien (olijf)olie stolt bij lage temperaturen.

Tweede laag

De tweede laag bestaat uit harde, knapperige groentes die er beter of zachter van worden als ze in de dressing marinieren. Denk aan alle types ui, venkel, tomaten en wortel. Sommige peulvruchten (zoals linzen en kikkererwten) doen het ook goed in de tweede laag, maar zorg er dan wel voor dat ze helemaal bedekt zijn met de dressing, zodat ze allemaal evenveel dressing kunnen absorberen.

Derde laag

Zwaardere granen (zoals rijst, gerst en tarly) vormen de volgende laag. Op deze manier drukken ze niet op de lichtere ingrediënten. Bevat de salade geen granen, voeg dan wat extra groentes toe.

Vierde laag

Ga je de salade binnen 24 uur eten, dan kun je ook iets eiwitrijks erbij doen, zoals vis, kip of een zwaardere kaas (bijvoorbeeld feta). Of je maakt een extra laag groentes.

Vijfde laag

In deze laag komt het zachtere fruit en groentes. Denk aan zoete aardappel of pompoen uit de oven, avocado, aardbeien, mango en tomaten (als die niet al in de tweede laag zitten). Echt zacht fruit, dat veel water en zuur bevat, voeg je het beste toe op de dag dat je de salade gaat eten.

Zesde laag

Hier horen lichtere granen thuis, zoals couscous en quinoa. Als je al zwaardere granen in de derde laag hebt gebruikt, kun je hier lichtere groentes toevoegen.

Zevende laag

De zevende laag bestaat uit lichte bladgroentes, zoals sla, rucola of spinazie. Of probeer eens iets anders, zoals snijbiet, koolbladeren, boerenkool, microgroentes of kiemen. Daar zitten veel meer voedingsstoffen in dan in gewone sla.

Achtste laag

Deze laag is bedoeld voor lichtere kaas, zoals Parmezaanse kaas (geschaafd of geraspt), noten, croutons, pitten en andere knapperige dingen. Alles wat zacht en vochtig kan worden van de andere ingrediënten in de pot moet je op een stukje bakpapier leggen, boven op de zevende laag. Voeg deze pas toe op de dag dat je de salade gaat eten.

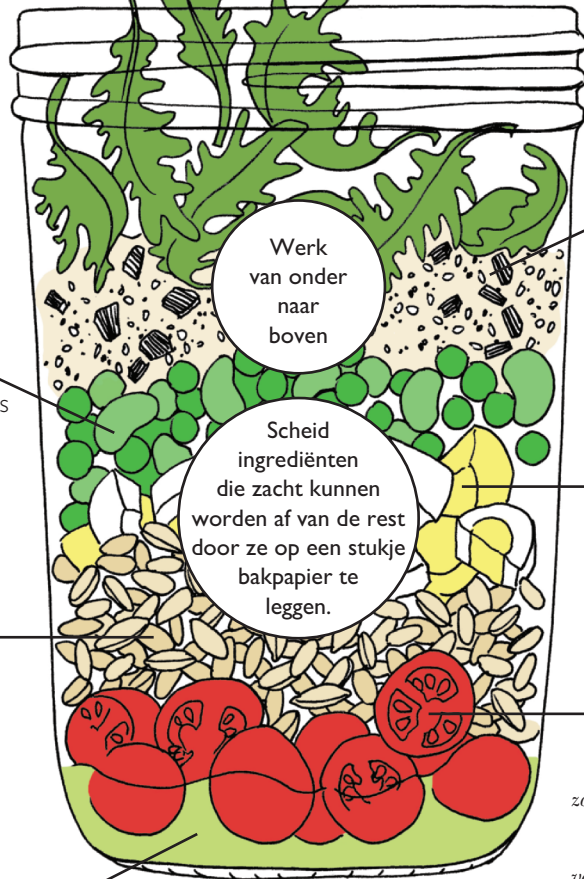
lichere groentes
zoals sla, rucola,
spinazie, friseesla,
waterkers, roodlof,
andijvie, veldsla,
kiemen,
babyboerenkool.



8.

lichere kazen
zoals geschaafde
Parmezaanse kaas.

7.



6.

lichere granen
zoals couscous en
quinoa.

Werk
van onder
naar
boven

5.

zachtere groentes
of fruit
zoals avocado,
aardbeien, mango.

Scheid
ingrediënten
die zacht kunnen
worden af van de rest
door ze op een stukje
bakpapier te
leggen.

4.

eiwitten
zoals vis, kip,
zwaardere kaas.

3.

zware granen, pasta
of bonen
zoals rijst, gerst,
pasta, kikkererwten,
cannellini bonen, zwarte
bonen.

2.

harde groentes
zoals komkommer, wortel,
bleekselderij, paprika,
bietjes, tomaten, uien,
venkel. Alles wat het goed
doet in een badje van
dressing.

1.

dressing

BOODSCHAPPENLIJSTJE

De consumenten- en milieuorganisatie Environmental Working Group (EWG) stelt ieder jaar een lijst samen van fruit- en groentesoorten die de hoogste concentraties pesticiden bevatten. Deze groente- en fruitsoorten, ook wel 'The Dirty Dozen' genoemd, bevatten hogere concentraties pesticiden dan andere soorten. Van deze groentes en fruitsoorten koop je dus het liefst de biologische variant.

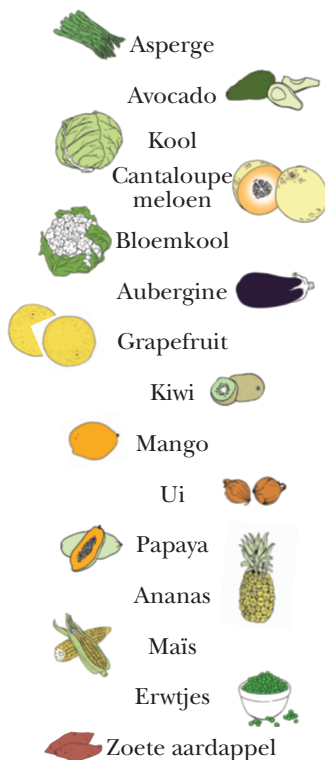
Ook stelt de EWG een lijst samen met groente en fruit waarvan het het minst waarschijnlijk is dat ze pesticiden bevatten. Deze lijst heet 'The Clean Fifteen'. De groentes en fruitsoorten op deze lijst kun je met een gerust hart ook niet-biologisch kopen. Gebruik deze lijstjes als je boodschappen doet.

12 x Liever biologisch kopen



(en ook chilipepertjes en boerenkool)

15 x Mag ook niet-biologisch



DRESSINGS

Een dressing is een belangrijk onderdeel van een salade. Het brengt alle afzonderlijke ingrediënten samen en maakt er één geheel van. Voel je vrij te experimenteren of eens een andere dressing bij je salade te proberen. Voeg extra specerijen, sjalotjes of knoflook toe voor een sterkere smaak.



BALSAMICOVINAIGRETTE

Voor: 250 ml – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

2 theelepels dijonmosterd • 75 ml balsamicoazijn
150 ml extra vergine olijfolie • zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper



HEERLIJKE, GEZONDE SALADES OM MEE TE NEMEN

Lunch je graag met een salade? Een salad in a jar is lekker, gezond en ideaal voor onderweg. Het enige wat je nodig hebt is een weckpot of Mason jar. Bijna alle recepten zijn geschikt voor vegetariërs en zijn makkelijk aan te passen aan een veganistische levensstijl.

- DE WECKPOT HOUDT DE SALADE VERS
- GOEDKOPER (EN LEKKERDER) DAN EEN KANT-EN-KLARE SALADE UIT DE WINKEL
- HANDIG OM MEE TE NEMEN, GEEN KANS OP LEKKEN
- SNEL EN MAKKELIJK: EVEN SCHUDDEN EN ETEN MAAR!

*68 recepten voor handige
meeneemsalades.
Vers, gezond en boordevol smaak!*

www.becht-boeken.nl



9 789023 014805