

**ANNA HELM BAXTER**

**Salad**  
**IN**  
**A**  
**JAR**

**MEER DAN 60 HEERLIJKE SALADES TO GO  
VOOR IEDERE DAG**

# INHOUD

Inleiding	7	Rauw	36	Zwarte bonen & mais	72	Zalm & spelt	122
Stel je eigen salade samen	8	Palmkool & granaatappel	38	Watermeloen, tomaat & feta	74	Zomerse barbecue	124
Granen bereiden	10	Groentemix	40	Limabonen & pesto	76	Pintobonen & broccoli	126
Boodschappenlijstje	11	Radijs & wortel	42	Gegrilde paprika & bonen	78	Boerenkool & parelgort	128
Dressings	12	Knapperige kool	44	Aardbei & halloumi	80	Waldorfsalade	130
Balsamicovinaigrette	14	Kleurige lunch	46	Gerookte zalm & waterkers	82	Erwtjes, tuinbonen & kamut	132
Citroenvinaigrette	16	Uit Zuidoost-Azië	48	Grapefruit & pistache	84	Zoetzure flespompoen	134
Tahindressing	18	Courgette & citroen	50	Asperges mimosa	86	Bloemkool uit de oven	136
Franse vinaigrette	20	Kleine porties	52	Taboulé	88	Griekse salade	138
Thaise dressing	22	Supergroene salade	54	Tomaat, mozzarella & rucola	90	Quinoa met sinaasappel	140
Caesardressing	24	Vijgen & blauwe kaas	56	Tarly, appel & dadel	92	Shiitakes, cranberry's & linzen	142
Green Goddess-dressing	26	Spruitjes & pecannoten	58	Tonijn, venkel & witte bonen	94	Zoete ontbijtjes	144
Rodewijnvinaigrette	28	Feta & bosbessen	60	Grote porties	96	Muesli	146
Appelcidervinaigrette	30	Bleekselderij & parmezaan	62	Caesarsalade & boerenkool	98	Pruimencoupe	148
Romige dressing	32	Courgettespaghetti & feta	64	Niçoise & boekweit	100	Kokos, chia & zomerfruit	150
Amandel-misodressing	34	Rucola & venkel	66	Quinoa & tzatziki	102	Quinoa & bramen	152
		Bietjes & makreel	68	Fattoush	104	Tropische fruitmix	154
		Bimi, boerenkool & kamut	70	Cobb salade	106	Dadel, aardbei & paranoten	156
				Aziatische kipsalade	108	Register	158
				Kipkerrie	110		
				Linzen, aubergine & rozijnen	112		
				Salade met falafel	114		
				Wilde rijst & nectarine	116		
				Farro, druiven & limabonen	118		
				Perzik & paardenbloem	120		



# STEL JE EIGEN SALADE SAMEN

De volgorde waarin je de salade-ingrediënten in de glazen pot doet, bepaalt of de ingrediënten knapperig blijven en hoe de salade er later uitziet. Je begint altijd met de dressing, daarna komen de ingrediënten die er beter van worden als ze in de dressing kunnen marineren.

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

**EERSTE LAAG** Om ervoor te zorgen dat de salades niet onappetitelijk 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.

**TWEDE LAAG** De tweede laag bestaat uit harde, knapperige groentes die er beter van worden als ze in de dressing marineren. Denk aan ui, venkel, tomaten en wortel. Sommige peulvruchten (zoals kikkererwten) doen het ook goed in de tweede laag, maar zorg er wel voor dat ze helemaal bedekt zijn met de dressing, zodat ze 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.

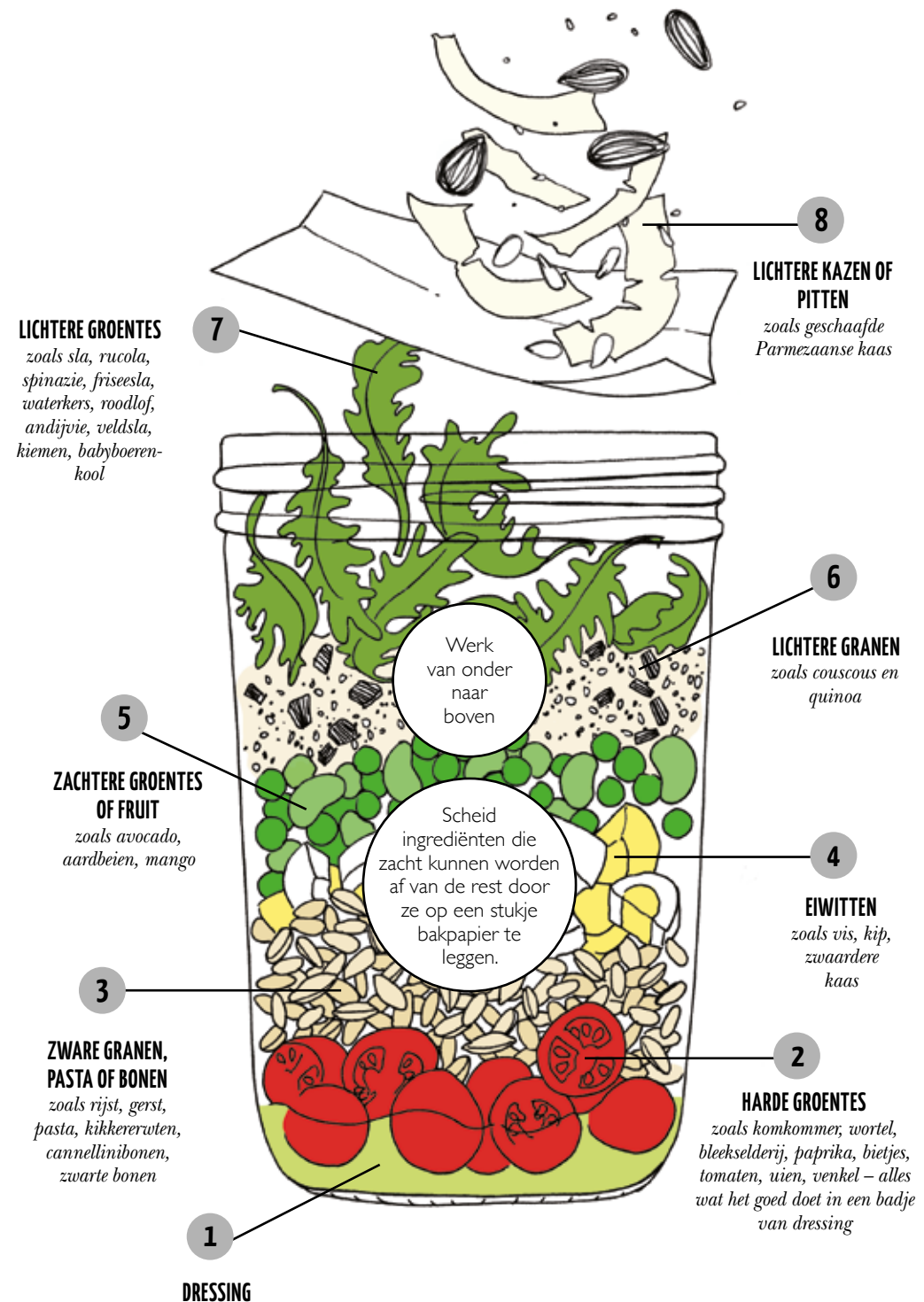
**VIERDE LAAG** Ga je de salade binnen 24 uur eten, dan kun je iets eiwitrijks erbij doen, zoals vis, kip of een zwaardere kaas. Of je maakt een extra laag groentes.

**VIJFDE LAAG** In deze laag komen de zachtere groentes en fruit. 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 pas toe op de dag dat je de salade gaat eten.

**ZESDE LAAG** In deze laag horen lichtere granen thuis, zoals 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, noten, croutons, en pitten. Leg alles wat zacht en vochtig kan worden op een stukje bakpapier boven op de zevende laag. Voeg deze pas toe op de dag dat je de salade gaat eten.



# RODEWIJNVINAIGRETTE

Een klassieke vinaigrette die zowel makkelijk te maken is als heerlijk smaakt.

Voor: 250 ml – Bereiding: 5 minuten



## INGREDIËNTEN

2 tl dijonmosterd  
75 ml rodewijnazijn  
150 ml extra vierge olijfolie  
zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

## BEREIDING

1. Doe de mosterd, rodewijnazijn en olijfolie in een glazen potje en voeg zout en peper toe.
2. Draai het deksel op het potje en schud tot de ingrediënten goed vermengd zijn.

# RADIJS & WORTEL

Deze salade is goed voor je huid, ogen en spijsvertering en voorkomt infecties.

Voor: potje van 500 ml – Bereiding: 10 minuten



WELDADIG VOOR DE HUID

BEVORDERT DE SPIJSVERTERING

VERSTERKT HET IMMUNUSYSTEEM



## INGREDIËNTEN

- 1-2 el Green Goddess-dressing (zie blz. 26)
- 2 grote radijzen, in flinterdunne plakjes
- 50 g wortels, geschild en grof geraspt
- 25 g rozijnen
- 2 lente-uitjes, in dunne ringetjes
- 1 handje babyboerenkool

## BEREIDING

1. Schep de dressing in een glazen potje van 500 milliliter.
2. Doe de radijzen en wortel erbij, gevolgd door de rozijnen, lente-ui en boerenkool.
3. Sluit het potje goed af.

# WATERMELOEN, TOMAAT & FETA

Deze salade zit vol gezonde voedingsstoffen en antioxidanten en bevat veel vitamine A, C en foliumzuur.

Voor: potje van 500 ml – Bereiding: 10 minuten



HYDRATEREND

BEVordert de spijsvertering

Ondersteunt het zenuwstelsel



## INGREDIËNTEN

1-2 el rodewijnvinaigrette (zie blz. 28)  
¼ kleine rode ui, in dunne halve ringen  
75 g (gele) kerstomaatjes, gehalveerd  
85 g watermeloen, in kleine blokjes  
30 g feta, verbrokkeld  
5 g basilicumblaadjes  
5 g peterselieblaadjes

## BEREIDING

1. Schep de vinaigrette in een glazen potje van 500 milliliter.
2. Doe de rode ui erbij, gevolgd door de kerstomaatjes, watermeloen, feta, het basilicum en de peterselie.
3. Sluit het potje goed af.

# AZIATISCHE KIPSALADE

De capseïne in de rode chilipeper is goed tegen infecties, fungeert als een natuurlijke pijnstiller en helpt bij een verstopte neus.

Voor: pot van 1 liter – Bereiding: 15 minuten



ONTSTEKINGSREMMEND

VERRIJKT HET BLOED



## INGREDIËNTEN

20 g ongezouten pinda's  
2-3 el Thaise dressing (zie blz. 22)  
2 lente-uitjes, in dunne ringen  
75 g wortel en bleekselderij, in dunne reepjes  
25 g sobanoedels, gekookt en afgekoeld  
½ rode chilipeper, in dunne ringetjes  
50 g gare kipfilet zonder vel, in stukjes gescheurd  
5 g korianderblaadjes

## BEREIDING

1. Rooster de pinda's in een droge koekenpan en hak ze grof.
2. Schep de dressing in een glazen pot van 1 liter.
3. Doe de lente-ui erbij, gevolgd door de wortel, bleekselderij, sobanoedels, rode peper, kip, pinda's en koriander.
4. Sluit de pot goed af.

# BLOEMKOOL UIT DE OVEN

Deze salade bevat nitraten, waarvan is bewezen dat het de efficiëntie van de spieren verhoogt. Dit kan leiden tot betere sportprestaties en meer uithoudingsvermogen.

Voor: pot van 1 liter – Bereiding: 25 minuten



ONTSTEKINGSREMMEND

RIJK AAN MINERALEN

STABILISEERT DE BLOEDSUIKERSPIEGEL



## INGREDIËNTEN

150 g bloemkool, in roosjes  
2-4 el tahindressing (zie blz. 18)  
2 lente-uitjes, in dunne ringetjes  
1 (snack)komkommer, in plakjes  
50 g radijs, in plakjes  
85 g kikkererwten (zelf gekookt of uit blik)  
130 g snijbiet, harde stengels verwijderd, bladeren fijngesneden

## BEREIDING

1. Bak de bloemkoolroosjes in een tot 200 °C voorverwarmde oven in circa 20 minuten gaar. Laat afkoelen.
2. Schep de dressing in een glazen pot van 1 liter.
3. Doe de lente-ui erbij, gevolgd door de komkommer, radijs, kikkererwten, bloemkool en snijbiet.
4. Sluit de pot goed af.