

SLA.

taste the magic of veggies



al
15.000 ex.
verkoct

nieuwe
uitgave

een handboek voor plantfocused,
gezond en bovenal geweldig lekker eten

SLA.

taste the magic of veggies

een handboek voor plantfocused,
gezond en bovenal
geweldig lekker eten

TEKST & RECEPTEN

Ida de Haart

FOTOGRAFIE

Wij zijn kees

KOSM•S

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

INHOUDSOPGAVE

TASTE THE MAGIC OF VEGGIES Introductie 9

SLA-SHOPS 15

HOE DOE JE BOODSCHAPPEN 19

IN JE KEUKENKASTJES 23

BIJZONDERE INGREDIËNTEN 27

MUSTHAVE GEREEDSCHAP IN DE GEZONDE KEUKEN 35

BASIC KNOW-HOW, RECEPTEN & TECHNIEKEN 39

SLA: DE SALADE – STAPPENPLAN 49

HOOFDSTUK 1 Onze favoriete salades 53

HOOFDSTUK 2 Dressings 109

HOOFDSTUK 3 Hummus 133

HOOFDSTUK 4 Soepen 157

HOOFDSTUK 5 Snelle warme gerechten 177

HOOFDSTUK 6 Sappen & smoothies 193

HOOFDSTUK 7 Zoet 209

REGISTER 227

BEDANKT! 231



Taste the magic of veggies

INTRODUCTIE

Dit boek is voor iedereen. Iedereen die gezonder wil eten maar bovenal wil blijven genieten. Het hoeft niet duur, het hoeft niet ingewikkeld en het kan absoluut ook watertandend lekker. Wij willen je inspireren en leren hoe je met een beetje magie van SLA groenten ongekend lekker maakt. Zodat je niet anders meer wil dan ze een hoofdrol te geven op je bord.

SLA BESTAAT 10 JAAR!

Inmiddels bestaan we bijna 10 jaar! We kunnen het zelf nog amper geloven: 10 jaar van écht goed en lekker eten met een grote positieve impact op de gezondheid van mens, dier en planeet. Want als we tot één inzicht zijn gekomen dan is het wel dat het allemaal zo mooi naast elkaar kan bestaan. Ons welzijn en het welzijn van de wereld waarin we leven. Als we met elkaar een manier vinden om groenten de hoofdrol te laten spelen op ons bord, dienen we daar niet alleen ons eigen lichaam optimaal mee maar eten we ook op een manier die de minste impact heeft op onze planeet. En dat geeft weer extra voldoening. Een driedubbele win dus. En die manier is, wat ons betreft, groenten ónweerstaanbaar lekker maken.

Wij hebben het bereiden van groenten daarom inmiddels tot kunst verheven. Dat kan ook niet anders als je elke week kilo's en kilo's verwerkt in onze centrale productiekeuken, waar we met een enorm divers maar uiterstgedreven team dagvers voor jullie koken. Wij laten mensen verlangen naar écht goed eten door groenten met aandacht te roosteren, bakken, pekelen, stomen en kruiden. Lekker eten à la SLA. Eigenlijk (en dit is heus geen geheim van de smid,) zijn groenten, wanneer je kiest voor hoge kwaliteit, van zichzelf al enorm smaakvol. Voor ons betekent kwaliteit: zo lokaal mogelijk, vers, het liefst biologisch en seizoensgebonden. Dan hoef je daar alleen maar wat tijd, een vleugje kruiden en een fijne bereidingswijze aan toe te voegen om ze je tong te laten prikkelen. De recepten in dit boek zijn daarbij gebaseerd op groenten in de breedste zin van het woord. Daar scharen we ook peulvruchten en granen onder.

Nu vinden we het normaal gesproken heerlijk om al het werk voor je uit handen te nemen zodat we de drempel voor gezond zo laag mogelijk houden. Maar om echt een verandering in ons voedselsysteem teweeg te brengen, willen we natuurlijk dat zo veel mogelijk mensen overstappen op een plant-focused dieet. Daarom delen we met liefde in dit boek onze favoriete recepten. Zodat je met het grootste gemak, en hopelijk ook plezier, zelf aan de slag kunt.

PLANT-FOCUSED ETEN HET NIEUWE NORMAAL

SLA is dé good food bar van Nederland met inmiddels vijftien vestigingen verspreid over Amsterdam, Utrecht, Den Haag, Rotterdam, Haarlem en Leiden. Je kunt bij ons terecht voor een maaltijd bomvol groenten. We maken de lekkerste, voedzame en vullende salades, bowls, wraps, soepen en sweets. Allemaal super vers en gemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten. Eat-in, afhaal, bezorging of catering, het kan allemaal bij ons.

Het is onze missie om van plant-focused (een basis van groenten, zonder dat het rigide wordt of perfect moet zijn) eten het nieuwe normaal te maken. Om te veranderen hoe mensen naar eten kijken door ze te laten ervaren hoe lekker het is om echt goed te eten. Hoe lekker het smaakt én hoe lekker het voelt. Want naast heerlijk eten krijg je die boost energie, dat heldere hoofd en gelukkige lijf er ook nog eens bij. Als familiebedrijf zetten we ons daarom samen met onze teamleden, leveranciers, ambassadeurs en partners elke dag in voor de positieve verandering die de wereld zó hard nodig heeft - *one salad at a time*.

ONS VERHAAL

Nina was twaalf jaar toen ze voor het eerst de kracht van gezonde voeding zag. Haar ernstig zieke vader ging na zijn diagnose volledig over op een plantaardig dieet vol groenten en wist zo negen jaar langer te leven dan verwacht. In 2012 werd dat op haar reis in Azië nog een keer bevestigd, nadat ze samen met Jop compleet gegrepen werd door *De Voedselzandloper*. Niet per se door de inhoud van het boek, maar door de wetenschappelijke uitleg achter 'je bent wat je eet'. Er is een direct verband tussen je gezondheid, hoe je je voelt en wat je in je lijf stopt. Vol enthousiasme voerden ze samen veranderingen door in hun voedingspatroon. Met als belangrijkste uitgangspunt: groenten in de hoofdrol. Al na een paar dagen merkten ze de voordelen: meer energie, betere focus, helder denken en een scherper geheugen. Dit geweldige gevoel wilden ze delen met de wereld. Eenmaal terug in hun drukke leven stuitten ze op een uitdaging: waar kun je in hemelsnaam gezond, lekker en makkelijk eten?

Als ondernemers pur sang, kwamen ze zelf met een oplossing. Amper tien maanden later openden zij de deuren van SLA in Amsterdam, samen met Nina's tante Ida de Haart, die ook dit kookboek voor jullie maakte. Terwijl de laatste falafelburgertjes nog in de oven zaten en de broccoli uit lag te stomen, stond er al een lange rij enthousiastelingen en geïnteresseerden voor onze deur. Die rij is niet meer weggegaan en de vijftiende vestiging is inmiddels een feit. Plannen voor de volgende vijf liggen al in de pijplijn. Onze visie is namelijk dat zo veel mogelijk mensen moeten ervaren hoe lekker het is om goed te eten, zodat het verlangen ernaar groeit, dan volgt de rest vanzelf. Daarom werkten we ook weer met veel plezier aan deze herziene editie van ons eerste en meest uitgebreide kookboek, waarin je naast onze favoriete recepten ook leert hoe je onder andere de perfecte dressing en een heerlijke, suikervrije cheesecake maakt. Wij hopen dat dit boek je zal helpen en inspireren om een gezonder en energiekeer leven tegemoet te gaan!

Liefs,

Jop & Nina

PS. Omdat we vinden dat je geen betere investering in de eetgewoontes van de volgende generatie kunt doen als in die eerste jaren, eten alle kinderen t/m tien jaar GRATIS mee bij SLA (alleen geldig in de winkels, met een maximum van twee kinderen). Ja, je leest het goed: helemaal voor nop. Kinderen kunnen hun eigen superkrachten bowl samenstellen, bestaande uit krachtpatsers, energieboosters en vitaminebommetjes. Door kinderen gratis te laten mee-eten bij SLA steunen we het doel dat is gesteld door de organisatie de Gezonde Generatie, om de Nederlandse jeugd in 2040 de gezondste van de wereld te maken.

 www.ilovesla.com

 www.facebook.com/ilovesla

 www.instagram.com/ilovesla



SLA

BRUNCH	10:00 - 12:00	10:00 - 12:00	10:00 - 12:00
WEEKDAY	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00
WEEKEND	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00
DRINKS	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00
WINE	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00
COFFEE	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00
DESSERTS	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00
VEGETARIAN	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00
GLUTEN FREE	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00
DIETARY RESTRICTIONS	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00
ALLERGEN INFORMATION	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00
PRICES	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00	12:00 - 18:00





SALADE VAN VELDSL MET MAKREEL, LINZEN & RODE KOOL

VOOR 2 GROTE ETERS | DRESSING: KAPPERTJES,
DRAGON, CITROEN & OLIJFOLIE (blz. 121)

Ingrediënten

100 g belugalinzen (of 240 g uit
een pot, uitgelekt)
1 tl koudgeperste biologische
olijfolie
rasp van ¼ onbespoten citroen
1 tl venkelzaadjes
mespuntje versgemalen peper
mespuntje Himalayazout
300 g rode kool
1 venkelknol
1 tl citroensap
100-150 g gewassen veldsla
komkommerspaghetti van
½ komkommer
1 gerookte makreel
1 bosje bieslook, gehakt

Hij zit bomvol goede vetten, deze salade met gerookte makreel. Binnen 20 minuten staat hij op tafel, dus hij is erg handig op een doordeweekse avond wanneer je weinig tijd hebt.

Kook de belugalinzen beetgaar (blz. 41) en laat ze goed afkoelen. Maak ondertussen vast de dressing voor je salade. Doe de afgekoelde belugalinzen samen met de koudgeperste olijfolie, citroenrasp, het venkelzaad, versgemalen peper en Himalayazout in een mengkom.

Schaaf de rode kool met je mandoline in dunne plakken, dit kan uiteraard ook met je koksmes op een snijplank. Doe de rode kool vervolgens in een zeef boven de spoelbak en giet er een liter kokend water overheen. Snijd nu het kontje van de venkelknol af en verwijder eventueel de buitenste bladeren. Schaaf of snijd ook hier mooie dunne ringen van. Doe de venkel en de rode kool samen in een mengkom en meng er het citroensap, wat Himalayazout en versgemalen peper door.

Verdeel de veldsla over 2 borden en sprenkel er vast wat dressing overheen. Schep nu de belugalinzen, komkommerspaghetti (blz. 46), rode kool en venkel over de salade. Je kunt er nog wat dressing overheen schenken.

Maak de makreel schoon door huid en graten te verwijderen en snijd of pluk hem in kleine stukjes. Je kunt ook lange filets op de salade leggen. Maak je salade af met wat dressing, gehakte bieslook en versgemalen peper.



BOSPEEN, POMPOEN, GELE CURRY & GEMBER

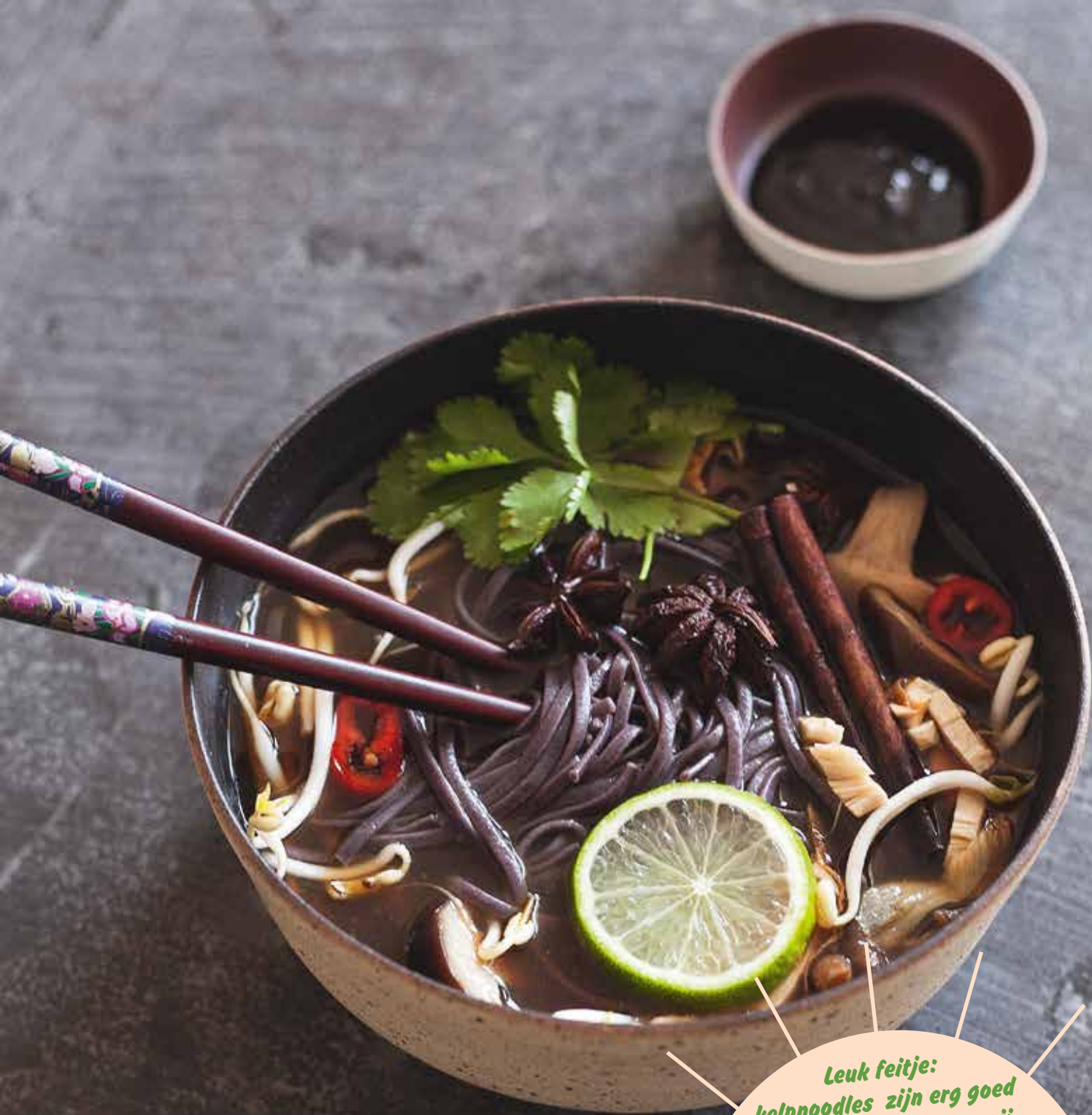
4 PORTIES ALS MAALTIJDSOEP, 8 ALS VOORGERECHT

Ingrediënten

2 uien
4 stengels bleekselderij
25 g geschilde gemberwortel
1 rode peper, zonder pitjes
2 tenen knoflook
2 el geurloze kokosolie
5 limoenblaadjes
2 stengels citroengras
500 g bospeen of winterwortel
500 g flespompoen
1 l heet water
1 el groentebouillonpoeder
400 ml kokosmelk
2 el Thaise gele currypasta
(liefst van merk onoff spices! bij
Ekoplaza)
2 el citroensap
1 mespunt Himalayazout
versgemalen peper
1 bosje koriander, gehakt
1 handje sesamzaadjes, geroosterd

Snipper de uien en snijd bleekselderij, gemberwortel, rode peper en knoflook in kleine stukjes. Je gaat deze soep straks pureren, dus het maakt niet uit hoe de stukjes eruitzien. Verhit de kokosolie in een grote soeppan en voeg zowel de bleekselderij, gemberwortel, rode peper en knoflook, als de limoenblaadjes en het citroengras toe. Zet het vuur middelhoog en bak deze ingrediënten ongeveer 8 minuten onder af en toe roeren.

Was ondertussen de bospeen of winterpeen en de pompoen en snijd deze in stukken van dezelfde grootte. Je hoeft ze niet te schillen. Voeg deze na 8 minuten aan de soeppan toe en bak ze nog 5 minuten mee. Voeg nu heet water en groentebouillonpoeder toe en breng dit aan de kook. Na ongeveer 10 minuten zijn de wortels zacht en kun je met een tang het citroengras en de limoenblaadjes uit de pan vissen. Pureer de soep nu helemaal glad met je staafmixer. Voeg de kokosmelk en Thaise gele curry toe en breng de soep weer aan de kook. Zodra hij kookt, kun je het vuur uitzetten en de soep op smaak brengen met citroensap, Himalayazout en versgemalen peper. Serveer de soep met gehakte koriander en geroosterde sesamzaadjes.



Leuk feitje:
kelpnoodles zijn erg goed
voor je! Ze zijn glutenvrij,
bevatten weinig calorieën maar
zitten bomvol mineralen
en vitamine B en C.

Tip: helaas zit de hoisinsaus
uit de winkel bomvol suiker,
dus kun je hem het beste
zelf maken. Hier vind
je het recept!

VIETNAMESE PHO MET KIPFILET & KELPNOODLES

VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten hoisinsaus

4 el tamari
2 el zwartebonenpasta of
geroosterde-cashewpasta
1 el rijstsiroop
2 tl bruine rijstazijn
¼ teentje knoflook
1 tl sesamololie
¼ rode peper

Ingrediënten pho

3 el geurloze kokosolie
2 kipfilets
2 uien
50 g gemberwortel
1½ l kippenbouillon
5 steranijs
10 kruidnagels
1 kaneelstokje
250 g shiitake
1 paksoi
100-200 g kelp- of
boekweitnoodles
250 g taugé
½ rode peper, in ringetjes
1 el vissaus
1 bos koriander, gehakt
2-6 limoenpartjes
zelfgemaakte hoisinsaus, naar
smaak, blz. 180

Pho is een van de lekkerste maaltijdsoepen die ik ken. Vullend, verwarmend, kruidig maar toch licht verteerbaar. Je kunt zelf kippenbouillon trekken, maar ik gebruik meestal kippenbouillon van de biologische winkel, die je alleen hoeft aan te lengen met water. Je kunt in principe alle groenten toevoegen waar je zin in hebt, bijvoorbeeld extra broccoli of pompoen. Hoisinsaus maakt deze soep helemaal af.

HOISINSAUS

Doe alle ingrediënten in het kleine bakje dat bij je staafmixer hoort en maal ze tot een gladde pasta. Je kunt hier ook je blender voor gebruiken.

PHO

Verhit 2 el kokosolie in een koekenpan en bak de kipfilets in ongeveer 10 minuten op middelhoog vuur gaar. Dek ze hierna af met aluminiumfolie en laat de kipfilets rusten.

Pel de uien en snijd deze in de lengte doormidden. Snijd er vervolgens in de lengte reepjes van. Schil de gemberwortel en snijd deze in dunne plakjes. Verhit de rest van de kokosolie in een grote soeppan en bak de ui en gemberwortel enkele minuten onder af en toe roeren. Doe dan kippenbouillon, stera-nijs, kruidnagel en kaneel in de pan en breng dit aan de kook. Zet het vuur laag. Maak nu de hoisinsaus klaar om straks bij de soep te serveren.

Snijd de shiitake in plakjes, de paksoi in repen en voeg beide na 20 minuten aan de bouillon toe. Laat de soep nu nog 5 minuten koken en voeg dan de kelpnoodles, taugé, rode peperringe-tjes en vissaus toe. Zet het vuur laag en roer de noodles af en toe los. De soep is klaar als de noodles beetgaar zijn, dit is na ongeveer 6 minuten, maar verschilt per merk. Snijd terwijl de noodles koken de kipfilets in dunne plakjes en voeg deze ook toe aan de bouillon. Serveer de soep met de gehakte koriander, limoenpartjes en hoisinsaus.

Salades, bowls, soepen en sappen; bij **SLA**. eet je de lekkerste groenten. Geroosterd, gestoomd of gepekeld, met de beste toppings – zo proef je groenten nergens anders! En met **SLA**, *taste the magic of veggies* kun je deze hits vanaf nu ook thuis zelf maken! Alles voor een kleine impact op de wereld en een grote impact op onszelf.



'**SLA**: meer dan alleen lekker groen en inspiratie'
– *delicious. Magazine*

'Prachtig vormgegeven kookboek met heerlijke recepten.'
– Dr. Kris Verburgh, auteur van *De voedselzandloper*

'Echte mannen aten geen konijnenvoer.
Tot ze door het **SLA**-virus werden aangestoken'
– *NRC Handelsblad*

SLA. is het healthy saladbar concept van food pioneers Jop van de Graaf en Nina Pierson. Deze succesformule, gestart in 2013, heeft 15 filialen and counting door heel Nederland, o.a. in Amsterdam, Den Haag, Haarlem, Rotterdam & Utrecht.

www.ilovesla.com



**KOS
MOS**
NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen