

inhoud

inleiding	6
salades met vlees	14
salades met vis & zeevruchten	72
vegetarische & vegan salades	112
salades to go	162
wereldsalades	192
warme salades	254
register	284





inleiding

De Dikke Van Dale geeft de volgende definitie van een salade: 'gerecht, in hoofdzaak bestaande uit koude, verse of gekookte groente, op smaak gebracht met olie, azijn enz'. Een salade kan worden geserveerd als bijgerecht, als aparte gang of als hoofdgerecht en naast de traditionele sla en groenten ook vele andere ingrediënten bevatten, zoals vlees, vis, pasta, granen, kaas of noten. De meeste salades worden koud geserveerd, maar warme varianten zijn ook mogelijk.

Dit boek staat boordevol salades met vlees of vis, heerlijke salades to go voor een picknick of voor op het werk, vegetarische en vegan opties, gerechten geïnspireerd op keukens van over de hele wereld, warme salades en natuurlijk tal van klassiekers. In dit boek geen slappe slablaadjes of 'konijnenvoer', maar een fantastische verzameling recepten die uw salade tot de ster van de maaltijd maken.

Ook vindt u in dit boek tal van recepten voor klassieke en nieuwe dressings, die de ingrediënten van een salade verbinden. U kunt

Verse bladgroenten en pittige kaas vormen een heerlijke salade.

ze naar wens en smaak combineren met allerlei verschillende salades.

Veel van de hier verzamelde klassieke salades hebben een bijzondere ontstaansgeschiedenis. De Cobb-salade op blz. 46, bijvoorbeeld: die is in 1937 bedacht in een restaurant in Hollywood en vernoemd naar eigenaar Robert Cobb. En zo treft u nog meer interessante achtergrondverhalen aan bij diverse klassiekers in dit boek.

Van onkruid tot gezondheidsvoedsel

Velen beschouwen 'sla' als het basisbestanddeel van een salade, of op z'n minst een ingrediënt dat prominent aanwezig is, maar het woord 'salade' komt oorspronkelijk van het Latijnse *herba salta*, dat 'gezouten kruiden' betekent – een verwijzing naar groene kruiden en groenten die op smaak werden gebracht met flink gezouten dressings.

Sla behoort tot de composietenfamilie, net zoals de zonnebloem, en begon als onkruid in het Middellandse Zeegebied.

salades met vis & zeevruchten

In dit hoofdstuk combineren we vis en zeevruchten met groenten en granen tot smaakvolle en interessante salades. Ze zijn perfect voor als u niet te vaak vlees wilt eten maar wel een voedzaam hoofdgerecht wilt serveren.



dichtgeschroeide sint-jakobsschelpen met appel, radicchio & quinoa

voor variaties zie blz. 97

8 verse sint-jakobsschelpen,
schoongemaakt
4 tl tamari
5 el plantaardige olie
350 g quinoa
2 tl knoflookpuree

7,5 dl water
2 knapperige appels, klokhuis
verwijderd en in vieren
sap van ½ citroen
80 ml rijstazijn
1 tl geroosterde-sesamolie

2 kroppen radicchio,
fijngesneden
2 el fijngehakte bladpeterselie
zeezout

Meng de sint-jakobsschelpen met de helft van de tamari in een kom en zet apart. Zet een pan met een goed sluitend deksel op matig vuur. Voeg 1 eetlepel van de olie en de quinoa toe en bak al roerend 6-8 minuten, tot de quinoa kleur begint te krijgen. Voeg de knoflook toe en bak nog een minuutje. Voeg het water en een snuf zout toe en breng aan de kook. Roer een keer, dek de pan goed af en kook circa 15 minuten op matig vuur, tot alle water is opgenomen. Roer niet. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt 5 minuten staan.

Snijd de appel in dunne plakjes en meng met het citroensap. Klop 3 eetlepels van de olie met de overgebleven tamari, azijn en sesamolie in een grote kom door elkaar. Voeg de quinoa, radicchio en appel toe en meng goed.

Haal de sint-jakobsschelpen uit de marinade en dep ze droog. Verhit een koekenpan tot hij zo heet is dat een druppel water er meteen in verdampt. Doe de overgebleven olie in de pan en bak de sint-jakobsschelpen in circa 2 minuten goudbruin en stevig; keer ze tussentijds één keer. Schep ze voorzichtig door de quinoasalade. Bestrooi met de peterselie.

Voor 4 personen

GV



teriyakizalm & rijst

voor variaties zie blz. 102

Deze prachtige zalmsalade met rijst heeft een Japanse uitstraling. Prima mee te nemen en dus heel geschikt voor een picknick.

2 el olijfolie	12 radijzen, in dunne plakjes	voor de dressing
500 g zalmfilets met huid	3 el gehakte verse koriander	2 el sojasaus
250 g witte langkorrelige rijst, gekookt	2 el sesamzaad	1 el mirin
1 grote wortel, geraspt	2 lente-uien, fijngehakt, voor het serveren	1 el sriracha
4 lente-uien, in dunne ringen		½ el sesamololie
		1 teentje knoflook, geperst

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kleine kom en zet apart.

Schenk de olijfolie in een koekenpan op matig vuur. Dep de zalm droog met keukenpapier en bestrooi de huid royaal met zout. Leg de zalm in de hete pan, op de huid, en bak 4 minuten. Zet het vuur uit, keer de zalm, bak nog 1-2 minuten in de resterende hitte van de pan, schep de vis dan meteen uit de pan en zet apart. Met deze gaartijd wordt de zalm medium-rare. Kook in dezelfde pan de dressing 2 minuten op laag vuur onder af en toe roeren.

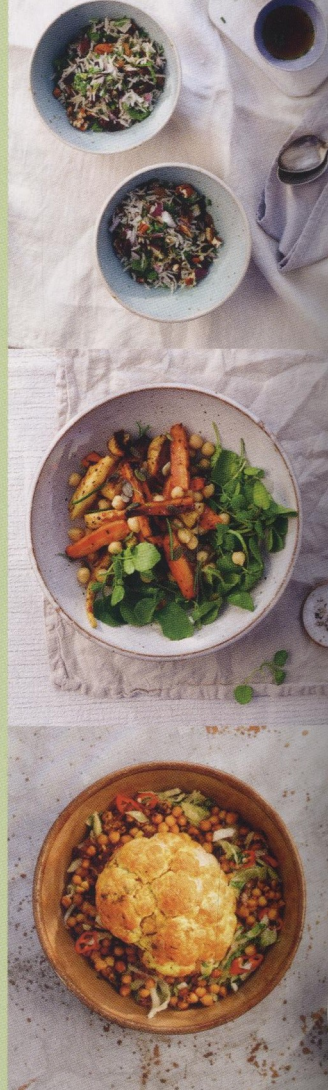
Meng de rijst, wortel, lente-ui, radijs en koriander in een grote kom. Verdeel de zalm in grove vlokken, verwijder de huid en doe de zalm in de kom. Schenk de dressing erover, hussel alle salade-ingrediënten voorzichtig en garneer met het sesamzaad en de lente-ui.

Voor 4 personen

GV zie variaties

vegetarische & vegan salades

Dit is een speciaal hoofdstuk voor mensen met een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Het bevat salades boordevol groenten gecombineerd met knapperige noten en voedzame granen – kleurrijke, vullende gerechten met bijzondere smaken.



salade van wilde kerrierijst met rozijnen & pecannoten

voor variaties zie blz. 143

Deze rijstsalade heeft een milde kerriesmaak. De rijst, zoete rozijnen en knapperige pecannoten leveren samen een fantastisch en voedzaam hoofdgerecht op.

200 g rijst, een combinatie van
wilde en langkorrelige rijst
8 radizzen, in blokjes
2 rode uien, in blokjes
3 el pecannoten, geroosterd en
gehakt

3 el gehakte bladpeterselie
2 el rozijnen
2 el gele rozijnen
2 el fijngeknipt bieslook, voor
het serveren

voor de vinaigrette
3 el wittewijnazijn
1 tl kristalsuiker
1 tl kerrievoeder (mild)
4 el extra vergine olijfolie
zeezout en versgemalen zwarte
peper, naar smaak

Kook de rijst in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat hem afkoelen, spoel hem af onder koud water, laat goed uitlekken en doe in een kom.

Doe alle overgebleven salade-ingrediënten bij de rijst in de kom en meng goed.

Doe alle ingrediënten voor de vinaigrette in een jampot, schroef het deksel erop en schud stevig tot de suiker volledig is opgelost en alles goed is gemengd. Schenk de vinaigrette over de salade en hussel alles. Serveer meteen – of bewaar tot gebruik in de koelkast – en bestrooi met het geknipte bieslook.

Voor 4 personen

Veg, V, GV gebruik glutenvrij kerrievoeder

halloumi met tomaat-chilidressing & parmezaankrokantjes

voor variaties zie blz. 144

Wilt u de halloumi iets minder zout hebben, leg hem dan in een kom, schenk er kokend water over en week hem een uur of wat. Laat de kaas voor gebruik uitlekken en dep droog.

250 g halloumi, in plakken
3 handvol waterkers, spinazie
en rucola

100 g sugarsnaps, in de lengte
gehalveerd

1 avocado, ontpit en vruchtvlees
in plakken

3 el extra vergine olijfolie

4-6 el geraspte Parmezaanse
kaas

Voor de dressing

4 el olijfolie

40 g zongedroogde tomaten,
gehakt

2 el citroensap

1 verse rode chilipeper,
zaadlijsten verwijderd en
fijngehakt

200 g kerstomaten, gehalveerd
kleine handvol vers basilicum,
fijngesneden

Doe alle ingrediënten voor de dressing, behalve de tomaat en het basilicum, in een kleine pan op matig vuur. Kook 1 minuut, roer, voeg de tomaat toe en laat deze in 2-3 minuten zacht worden. Roer van het vuur af het basilicum erdoor.

Verhit een grillpan op hoog vuur. Besprenkel de halloumi met de olijfolie en leg de plakken in een enkele laag in de grillpan. Bak ze in 2 minuten per kant goudbruin en licht geschroeid.

Verwarm voor de krokantjes de oven voor op 190 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep er kleine bergjes Parmezaanse kaas op in een vorm naar keuze. Zet 3-5 minuten in de oven, tot de krokantjes zeer licht goudbruin zijn – de kaas kan snel verbranden, dus controleer regelmatig. Laat volledig afkoelen op de bakplaat en bewaar dan op een rooster.



Meng de waterkers, spinazie en rucola in een serveerschaal met de sugarsnaps en avocado. Meng met de dressing en leg de halloumi erop. Garneer met de parmezaankrokantjes en serveer meteen.

Voor 4 personen

Veg, V zie variaties, GV