



Inhoud

008	Inleiding
023	Crunches + kicks
033	Romig
073	Tintelend fris
115	Kruidig
153	Pittig
195	Weekmenu's
202	Register
207	Dankwoord

Volgorde van werken + zo gebruik je dit boek

Nu je je voorraad hebt gecontroleerd, je PAR-niveaus kloppen en je keuken is opgeruimd, is dit de volgorde die ervoor zorgt dat je *The Salad Project*-levensstijl volledig kunt omarmen.

Maandelijkse voorraadvoorbereiding

1. Reserveer ongeveer 45 minuten om je voorraad 'Crunches + kicks' (zie hoofdstuk 1) aan te vullen, zodat je weken vooruit kunt.

Wekelijkse voorraadvoorbereiding

1. Kies twee of drie dressings uit dit boek.
2. Maak een lijst van de ingrediënten die je hiervoor nodig hebt.
3. Vergelijk die lijst met je voorraad droge en verse ingrediënten.
4. Haal de ontbrekende ingrediënten in huis.
5. Bereid de gekozen dressings (5 minuten), schenk die in jampotjes, label ze en zet ze in de koelkast.

De maaltijd bereiden

1. Kies een saladerecept dat past bij een van de dressings die je hebt gemaakt.
2. Haal verse ingrediënten in huis.
3. Bereid het recept.
4. Maak de salade af met je eerder gemaakte dressing en Crunches + kicks (zie hoofdstuk 1).
5. Besprenkel je restjes met dezelfde dressing of met een andere dressing uit de koelkast.

LET OP

- + Bij elke dressing vind je twee voorgestelde recepten voor salades, maar je kunt ze uiteraard ook gebruiken voor een van de andere salades in hetzelfde hoofdstuk en voor restjes of maaltijden-die-geen-salade-zijn.
- + De dressings blijven over het algemeen maximaal 1 week goed in de koelkast.

Jouw week compleet

Dit is een voorbeeld van hoe je week eruit zou kunnen zien. Meer ideeën voor weekmenu's vind je op pagina's 196 tot en met 199.

Salad Project vegetarisch

	zondag	maandag	dinsdag
Vorbereiden of op voorraad	SP Green Goddess-dressing (zie pag. 118) Sesa-misodressing (zie pag. 52) Geroosterde furikakepitten (zie pag. 25) Ahornwalnoten (zie pag. 24) Snelle ingelegde uien (zie pag. 28)		
Salade		The GOAT – plantaardig (zie tip op pag. 120)	Sesam-sojatofu met furikakecroustons + ingelegde pepers (zie tip op pag. 54)

	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
				Verse munt dressing (zie pag. 140)
Clems aardappelsalade (zie pag. 122)			Koude sesamnoedels met balsamico-paddenstoelen, limoensla + geroosterde furikakepitten (zie pag. 57)	Perziken + room (zie pag. 144)

Je recept kiezen

We weten dat eten persoonlijk is en dat er veel factoren zijn die bepalen welke recepten je aanspreken. Daarom hebben we de volgende categorieën gebruikt om de recepten die voor jou werken makkelijker te herkennen.

Bij al onze recepten staat hoelang je ermee bezig bent en de symbooltjes geven aan voor welke dieetwensen een recept geschikt is. In veel gevallen doen we in de ingrediëntenlijst al suggesties voor vegetarische en veganistische alternatieven; soms worden deze alternatieven genoemd onder het kopje 'tips'.

Sommige recepten die wij als bijzonder voedzaam beschouwen, zijn voorzien van een extra label, dat je rechts naast het recept terugvindt.

Dieetsymbolen

- V **Geschikt voor vegetariërs**
- VG **Geschikt voor veganisten**
- GV **Glutenvrij**
- PE **Geschikt voor pescotariërs**

Duur van bereiding

- Snel klaar:** minder dan 20 minuten
- Gemiddeld:** minder dan 30 minuten
- Iets meer werk:** meer dan 30 minuten

Voedingswaarden

+ **Proteïnepower:** salades die zich richten op het leveren van complete dierlijke of plantaardige eiwitten voor optimaal herstel, spiergroei en energie.

+ **Brain + body:** salades met producten die de hersenen optimaal van brandstof voorzien en de bloedsuikerspiegel stabiel houden met langzame koolhydraten.

+ **Blijde darmen:** salades die je darmen het lekkerst vinden, zoals gefermenteerde producten die rijk aan probiotica zijn en vezelrijke voedingsmiddelen als volkoren granen, bonen en bladgroenten.





Romig 33-71

Een romige dressing is misschien niet het eerste waar je aan denkt als je snelle en simpele dressings thuis wilt bereiden. Het is immers veel makkelijker om wat azijn, mosterd, suiker en olijfolie in een potje te doen en flink te schudden. Maar onze ervaring heeft ons geleerd dat de liefde voor romige dressings erg groot is – net als onze nieuwsgierigheid naar het ontwikkelen van nieuwe, creatieve combinaties om ze fris te houden.

Chipotle-caesardressing

Voor 4 tot 6 salades

Ik vind het ergens jammer, want het is veel leuker om nieuwe smaakcombinaties te ontwikkelen dan om de recepten van oude klassiekers te volgen, maar dit is een grote favoriet onder fans van *The Salad Project* – sterker nog, het is onze op één na populairste dressing. Het is mijn plicht om de kwaliteit en consistentie te beschermen, dus heb ik in de begintijd van *The Salad Project* gezworen dat ik nooit iets anders dan de mayonaise van Hellman's zou gebruiken. Ik raad jou aan dat ook te doen.

1. Rasp de Parmezaanse kaas met een Microplane of een heel fijne rasp en zet opzij.
2. Pel en plet de teen knoflook met de platte kant van een groot mes, bestrooi met een beetje zeezout en wrijf met de punt van het mes tot je een gladde puree hebt. Of gebruik een knoflookpers.
3. Voeg alle ingrediënten behalve het water toe aan een keukenmachine en mix tot een gladde dressing. Voeg beetje bij beetje het water toe en roer met een vork of een kleine garde tot de dressing de gewenste dikte heeft. Speel met de pittigheid door wat extra cayennepeper toe te voegen voor een scherpere dressing of wat meer chipotlepoeder voor een lichte rookmaak. Bewaar de dressing maximaal 1 week in een luchtdicht afgesloten pot of bakje in de koelkast.

35 g Parmezaanse kaas

1 teen knoflook

130 g mayonaise

1 el worcestersaus

1 tl wittewijnazijn

sap van ½ citroen

3 zwarte peperkorrels

flinke snuf cayennepeper, plus extra naar smaak (optioneel)

¼ tl chipotlepoeder (o.a. online), plus extra naar smaak (optioneel)

1 tl zeezout

25 ml water



PROBEER MET:

- + Knoflook-tijmkip, limabonen + zongedroogde tomaten (zie pag. 89)
- + Biefstuk, zoete aardappel + rucola (zie pag. 138)



The SP Caesar

met chipotle-caesardressing

Voor 2 personen

Snel klaar

Dit is onze klassieke SP Caesar, boordevol gekruide kip, sappige tomaten en gebakken uitjes, maar laat het daar vooral niet bij. Leef je uit en pas de salade aan, maar gebruik alsjeblieft geen ijsbergsla.

- Meng in een middelgrote mengkom de specerijen, het keukenzout en ½ theelepel olijfolie tot een glad papje. Voeg de kipfilets toe en mix met je handen tot de kipfilets rondom bedekt zijn met een laagje marinade. Laat de kipfilets bij kamertemperatuur marineren terwijl je verdergaat met de salade.
- Snijd de boerenkool fijn en voeg toe aan een grote mengkom. Meng het sap van een halve citroen, een snuffje zeezout en wat versgemalen zwarte peper erdoor. Kneed met je handen de boerenkool, zodat die zachter wordt en meer smaak krijgt.
- Scheur de slablaadjes langs de dikke nerf doormidden en voeg ze bij de boerenkool; hussel kort met je handen. Voeg 2 eetlepels chipotle-caesardressing toe en hussel alles met je handen door elkaar.
- Snijd de cherrytomaatjes doormidden en zet ze opzij.
- Verhit 1 theelepel olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en leg de gemarineerde kipfilets er voorzichtig in. Bak ze kort op hoog vuur en draai daarna het vuur naar matig tot hoog om te voorkomen dat de buitenkant verbrandt. Bak ze in 7 tot 8 minuten goudbruin en gaar; keer ze een paar keer om met een tang. Neem de pan van het vuur en knijp de tweede halve citroen boven de kipfilets uit; bestrooi met wat zeezout en besprenkel met een beetje olijfolie.
- Schep de boerenkool en slablaadjes op een bord, rasp met een Microplane of fijne rasp de helft van de Parmezaanse kaas erover. Voeg de cherrytomaatjes en de helft van de krokant gebakken uitjes toe.
- Snijd na een paar minuten de kipfilets in plakjes (of laat ze heel) en leg die op de salade. Voeg tot slot de rest van de chipotle-caesardressing, de rest van de krokant gebakken uitjes en de geraspte Parmezaanse kaas toe. Eindig met een beetje olijfolie en een flinke hoeveelheid versgemalen zwarte peper.

Voor focacciacroutons (optioneel):

- Verwarm de oven voor tot 200 °C (heteluchtoven 180 °C). Snijd of scheur 200 g focaccia in stukken van 5 tot 7 cm en voeg toe aan een mengkom. Voeg 2 eetlepels olijfolie en een snuffje zeezout toe. Hussel met je handen door elkaar en spreid de stukjes brood uit op een bakplaat. Zet de bakplaat 10 minuten in de oven, schud voorzichtig en rooster nog eens 7 minuten tot het brood krokant en goudbruin is.

½ tl komijnpoeder
½ tl knoflookpoeder
½ tl paprikapoeder
½ tl cayennepeper
½ tl fijn keukenzout
1½ tl extra vergine olijfolie, plus extra om te besprenkelen
4 kleine kipfilets
50 g boerenkool, harde stelen verwijderd, gewassen en drooggedept
sap van 1 citroen
zeezout en versgemalen zwarte peper
½ kropje little gem, gewassen en drooggedept
100 g cherrytomaatjes
40 g Parmezaanse kaas

EERDER GEMAAKT:

6 el chipotle-caesardressing (zie pag. 36)

4 el krokant gebakken uitjes (zie pag. 24 voor zelfgemaakte; kant-en-klaar gekochte kunnen ook)

TIP:

Breid de salade verder uit en voeg 10 ansjovisfilets uit blik en 1 blikje maïs toe.

Vervolg van pagina 53

8. Nu al je groenten en de croutons klaar zijn, verhit je een droge koekenpan op hoog vuur. Wanneer de pan gloeiend heet is, leg je met een tang de biefstukken erin; druk ze kort aan. Bak 3 minuten voor rare of 5 minuten voor medium en keer om. Lepel wat van de overgebleven marinade over de biefstukken en bak nog 3 minuten voor rare of 5 minuten voor medium. Neem ze uit de pan en leg ze op een omgekeerd kommetje op een bord met een opstaande rand (zo kunnen de sappen eruit lopen, zonder dat ze je hele aanrecht bevullen). Laat de biefstukken ten minste 10 minuten rusten voor je ze in repen snijdt.
9. Verdeel terwijl je de biefstukken laat rusten de erwtenstuitjes, waterkers of rucola over de serveerschaal of de borden en schep daar netjes de rijst op. Verdeel de sperziebonen, radijsjes en de helft van de croutons erover. Besprenkel met 3 eetlepels sesa-misodressing.
10. Snijd de biefstukken dwars op de draad in repen van 2 cm dik. Bestrooi ze met de laatste theelepels furikakekruidenmix. Leg de repen vlees op de salade, net als de rest van de croutons en de Ingelegde pepers. Garneer met wat korianderblaadjes, besprenkel met het limoensap en bestrooi met nog eens 3 eetlepels sesa-misodressing.

TIP: MAAK EEN PLANT-AARDIGE VERSIE

Vervang de biefstuk door 250 g heel stevige tofu. Snijd de tofu in blokjes en leg die op een met bakpapier beklede bakplaat; bestrooi met een snufje zeezout en zwarte peper en besprenkel ze royaal met olijfolie. Rooster ze 20 minuten op 200 °C (heteluchtoven 180 °C) en schud de bakplaat kort na 10 minuten. Meng in een kommetje 2 eetlepels sesa-misodressing, 1 eetlepel tamari of lichte sojasaus en 1 eetlepel crispy chiliolie of 1 eetlepel geroosterde sesamolie. Neem de tofu uit de oven, schenk de saus erover en schep om.





Koude sesamnoedels met balsamicopaddenstoelen, limoensla + geroosterde furikakepitten

met sesa-misodressing

Voor 2 personen

VG

ROMIG

Snel klaar
+ Blijde darmen

Noedelsalades zijn dé uitvinding voor thuiskeoks met weinig tijd. Met voorgekookte noedels, die in een paar minuten klaar zijn, kun je verrassend snel een voedzame maaltijd op tafel zetten die ook nog eens erg lekker kan zijn. Dit is een koud noedelgerecht met veel umami, waar je veel energie van krijgt zonder dat het je veel energie kost om het te bereiden. Bovendien kun je dit recept zien als een basis waarmee je creatief aan de slag kunt: vervang en combineer dressings, toppings en crunches, serveer het warm of koud, of verdun de dressing met kokosmelk voor een versterkende noedelsoep. Zorg dat je altijd wat instant noedels in huis hebt – je weet nooit wanneer je batterij leeg raakt.

1. Verwarm de oven voor tot 220 °C (heteluchtoven 200 °C) en kook water in de waterkoker.
2. Voeg de instant udonnoedels toe aan een hittebestendige kom en schenk er zoveel kokend water op dat ze onderstaan. Laat de noedels 2 minuten staan en roer ze dan voorzichtig met een tang of vork los. Giet het hete water af en dompel de noedels in een kom ijswater of spoel ze af met koud stromend water.
3. Klop in een grote mengkom de balsamicoazijn, tamari of sojasaus, sesamololie en het sesamzaad door elkaar. Veeg de paddenstoelen zonodig schoon en scheur of snijd grote exemplaren doormidden. Vergeet niet dat ze in de oven slinken, dus maak de stukken niet te klein en laat kleine paddenstoelen heel. Voeg de paddenstoelen toe aan de kom met de marinade en mix met je handen tot de paddenstoelen volledig bedekt zijn en het sesamzaad gelijkmatig verspreid is. Schep de gemarineerde paddenstoelen op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 18 minuten in de oven.
4. Snijd intussen de rodekool met een scherp mes, een mandoline of dunschiller in dunne repen. Leg de rodekool in een grote kom en voeg het sap van een halve limoen en een snufje zeezout toe. Mix goed met je handen tot alles goed gemengd is en de rodekool zachter begint te worden.
5. Schep 6 eetlepels sesa-misodressing door de gekookte en afgekoelde noedels en schep ze op een serveerschaal. Voeg de koolsla met limoen, eventueel de kimchi en de geroosterde paddenstoelen toe; zorg dat je alle sappen, restjes marinade en sesamzaadjes ook toevoegt. Besprenkel met de rest van de sesa-misodressing en het sap van de andere helft van de limoen. Garneer met de geroosterde furikakepitten en een handvol korianderblaadjes.

400 g instant udonnoedels
4 el balsamicoazijn
2 el tamari of lichte sojasaus
2 el geroosterde sesamololie
1 el sesamzaad
240 g shiitakes of kastanjechampignons
150 g rodekool
sap van 1 limoen
snufje zeezout
3 el kimchi (optioneel)
kleine handvol korianderblaadjes

EERDER GEMAAKT:

8 el sesa-misodressing (zie pag. 52)
2 el geroosterde furikakepitten (zie pag. 25)

TIP:

Voeg een paar eieren toe voor een extra proteïneboost. Zet een kom ijswater klaar. Kook in een steelpan water met een beetje zout en leg er voorzichtig 2 eieren in. Kook ze zo 6½ minuut en dompel ze daarna in het ijswater, waar je ze volledig laat afkoelen. Pel de eieren, halveer ze en leg ze op de paddenstoelen.

The market bowl

met granaatappel-limoenvinaigrette

The market bowl was de grote publiekslieveling in onze begindagen. En nu maakt hij een comeback, speciaal voor dit boek. Geniet van deze gezonde en stevige kom met rijst en ander lekkers in alle kleuren van de regenboog, geroosterde groenten, frisse appel en zout-zoete ahornwalnoten – en dat alles perfect afgemaakt met onze pittige granaatappel-limoenvinaigrette.

1. Verwarm de oven voor tot 220 °C (heteluchtoven 200 °C).
2. Breng de rode rijst, het water en keukenzout in een middelgrote pan op matig tot hoog vuur aan de kook. Draai het vuur laag zodra het water kookt en laat de rijst 25 minuten opstaan tot hij zacht en gaar is.
3. Meng intussen in een kom de honing, mosterd, balsamicoazijn en het knoflookpoeder met een flinke snuf zeezout en versgemalen zwarte peper. Voeg de kipdijfilets toe en wentel ze met je handen door de marinade, zodat ze rondom met een laagje bedekt zijn. Zet opzij bij kamertemperatuur.
4. Snijd de ongeschilde zoete aardappel in blokjes van 5 tot 7 cm en leg die op een grote bakplaat. Halveer de rode ui door de wortel en verwijder de schil. Snijd de wortels af en snijd de halve uien nogmaals doormidden. Leg ze op de bakplaat. Besprenkel de zoete aardappel en ui met 1½ eetlepel olijfolie en strooi er dan een flinke snuf zeezout en de gedroogde rozemarijn over. Hussel met je handen alles goed om.
5. Leg de kipdijfilets met de huid naar boven in het midden van de bakplaat. Zet de bakplaat 15 minuten in de oven tot de groenten zacht en licht gebuind zijn. Schenk de overgebleven marinade uit de kom over de kip en zet de bakplaat nu nog 5 minuten in de oven.
6. Meng intussen de boerenkool met 1 eetlepel olijfolie en een snuffje zeezout; kneed de boerenkool zodat de bladeren zachter worden. Leg ze op een serveerschotel of in een slakom.
7. Schil de rode biet en snijd met een dunschiller in heel dunne plakjes of linten. Besprenkel met het sap van een halve citroen en bestrooi met een snuffje kristalsuiker en een snuffje zeezout. Laat de rode biet even trekken.
8. Snijd de appel in stukjes die ongeveer even groot zijn als de stukjes zoete aardappel. Besprenkel met het sap van de andere helft van de citroen om te voorkomen dat de appel bruin wordt.
9. Als de rijst gaar is, giet af en schep 2 eetlepels granaatappel-limoenvinaigrette en daarna de boerenkool erdoor. Leg de geroosterde groenten en de appel erop.
10. Snijd de kipdijfilets in stukjes en verdeel die over de salade. Giet de rode biet af en verdeel eveneens over de salade.
11. Snijd of scheur de geitenkaas in stukjes en verdeel die over de salade. Besprenkel het geheel met 4 eetlepels granaatappel-limoenvinaigrette. Garneer met de ahornwalnoten en een scheutje olijfolie.

Voor 2 personen



lets meer werk

200 g rode rijst
 500 ml water
 ¼ tl fijn keukenzout
 1 el vloeibare honing
 1 el grove mosterd
 ½ tl balsamicoazijn
 ½ tl knoflookpoeder
 zeezout en versgemalen zwarte peper
 3-4 kipdijfilets met huid
 1 zoete aardappel, gewassen
 1 rode ui
 2½ el extra vergine olijfolie, plus extra om te besprenkelen
 ½ tl gedroogde rozemarijn
 handvol boerenkool, harde stelen verwijderd, gewassen en drooggedept
 1 kleine rauwe rode biet
 sap van 1 citroen
 snuffje fijne kristalsuiker
 1 appel (Kanzi of vergelijkbaar)
 150 g geitenkaas

EERDER GEMAAKT:

6 el granaatappel-limoenvinaigrette (zie pag. 82)
 4-5 el ahornwalnoten (zie pag. 24)

TIP:

Voor een vegetarisch alternatief rooster je wat paddenstoelen met ahornsiroop + tijm (zie de tip op pag. 120). Gebruik deze in plaats van de kipdijfilet.

