

MAALTIJD SALADES

100 HEERLIJKE RECEPTEN VOOR ALLE SEIZOENEN

SOPHIE DUPUIS-GAULIER



 FORTE
CULINAIR

S INHOUD

Inleiding	5	Tabouleh van bloemkool en broccoli	62
LENTE	9	Quinoa, aardbeien en watermeloen	64
Tandoorikip, parelgort en broccoli	10	Mozzarella, tomaten en perziken	66
Tuinbonen, feta, munt en chorizo	12	Rabarber, quinoa en verse schapenkaas	68
Cobb-salade	14	Tomaten, spelt en chorizo	70
Oosterse pastasalade	16	Vegan salade met eenkoorn, abrikozen en boontjes	72
Carpaccio van foie gras en rabarber	18	Posteleiwww.kosmosuitgevers.nl	
Mesclun en omeletrolletjes met speck en munt	20	n, bacon en rood fruit	74
Bánh xèo	22	Witte bonen met kokkels en chorizo	76
Pastasalade primavera	24	Salade van meloenlinten, rauwe ham, vijgen en pesto	78
Gedroogd rundvlees, parelcouscous, appel en peultjes	26	Geroosterde aubergine, feta en cashewdressing	80
Loempia's met gerookte eend, rucola en comté	28	Salade niçoise	82
Asperges, met ahornsiroop gelakte zalm en ontbijtkoek	30	Spaanse mosselen	84
Koude kip, quinoa en zeewiertapenade	32	Krokante kip en noodles	86
Poke bowl voor de lente	34	Boekweit, kerstomaten en granaatappel met feta	88
Burrata, avocado-kokospuree, doperwt en rucola	36	Geroosterde ricotta, kerstomaten en orzo	90
Venkel en pasta met zalm	38	Carpaccio van zeebaars met nori, venkel en frambozen	92
Gerookte schelvis, mesclun en radijs	40	Speltcouscous, merguez en paprika	94
Caesarsalade	42	Rundvleessalade met citroengras	96
Zwarte rijst, garnalen, garam masala, ananas en mango	44	Mexicaanse salade	98
Kefta, m'semen en yoghurtsaus	46	Udon-noodles, eend en komkommer	100
Mesclun met kalfsgehakt, munt en citroen	48	Tahitiaanse zalmalade	102
Forel en orecchiette met verse groenten	50	Mesclun en visballetjes met ontbijtkoek	104
Krokante kikkererwten, tuinbonen en labneh	52	Sardines in een jasje van kasha met venkel	106
		Thaise salade met pijlintvis	108
ZOMER	55	HERFST	111
Perzik, halloumi en amandelen	56	Aardappel, octopus en zeekraal	112
Volkoren pasta met meloen en feta	58	Scarmorza met vijgen en gerookte eendenborst	114
Kip, abrikozen en speltcouscous	60		

Gekonfijte eend, mirabellen en veldsla	116
Geitenkaas, vijgen en praliné	118
Mesclun met gebakken ravioli en walnoten	120
Snijbonen, gedroogd rundvlees, avocado en peer	122
Salade piémontaise	124
Eendenborst, kikkererwten en artisjokken	126
Witte worst met appels	128
Koude linguine, rivierkreeftjes en pesto van veldsla	130
Boekweitpasta, peer, spek en gorgonzola	132
Bulgur, spruitjes en gerookte tofoe	134
Soba-noodles met groenten en tonijnsashimi	136
Molsla, spekjes, ei en noten	138
Gekruide worst, appel en krokantjes van boekweit	140
Wulken en aardappels met gerookte paprika	142
Aardappels, witlof en smeltkaas	144
Linzen met worst en rodekool	146
Garnalen in kadayifdeeg, champignons en bloedsinaasappel	148
Prei, hardgekookt ei, pancetta en gribichesaus	150
Indiase koolsalade met paneer	152
Rundvlees en geroosterde pompoen	154
Carpaccio van coquilles met avocado en mango	156
Boerenkool, tonijn en quinoa met citrus	158
Wortels, pastinaak en meergranenkoekjes	160
Rundercarpaccio, mandarijn en kaaskrullen	162

WINTER	165
Zoete aardappel en verse geitenkaas	166
Splitterwten met gerookte forel en honingvinaigrette	168
Rijstbulgur met wintergroenten	170
Linzen, zachtgekookt ei en peer	172
Vegetarische poke bowl	174
Aardappel, gemarineerde haring en nori	176
Rijst met tonijn, bietjes en gember	178
Soba-noodles, omelet, zalmeitjes en edamame	180
Bloedworst met ananas en kokos	182
Sardines en aardappels met kappertjespesto	184
Hartig-zoete vegetarische salade met fonio	186
Mesclun en geitenkaasjes met hazelnootkorstje	188
Lof met noten, spek en roquefort	190
Gebakken foie gras met koffie, veldsla en druiven	192
Gevulde eitjes met kerrie	194
Knolselderij met wasabi, appel en krab	196
Carpaccio van biet en appel met makreelrillettes	198
Thaise rundvleessalade	200
Tartaar van eend met ananas, hazelnoten en munt	202
Palmhart, rijst, maïs en ei	204
Quinoa met kip, ananas en kokoschips	206
Tonijntartaar met linzen en citrusvruchten	208
Luxe salade	210
Laab moo	212
Maïs, bruine bonen en kip met chimichuridressing	214
RECEPTENREGISTER	216



LENTE

TANDOORI- KIP, PARELGÓRT EN BROCCOLI

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 15 MIN. • KOOKTIJD: 12 MIN.

INGREDIËNTEN

400 g kipfilet
20 g boter
2 el tandoori kruidenmix
200 g broccoli, in roosjes

60 g cashewnoten
4 takjes kervel
600 g gekookte parelgort

Voor de vinaigrette
4 el olijfolie
4 el witte balsamicoazijn
zout en peper

Snijd de kip in reepjes. Verhit de boter in een koekenpan, voeg de kip toe en strooi de kruidenmix erover. Bak 10 minuten onder regelmatig roeren.

Schaaf de broccoliroosjes in dunne plakjes met een mandoline.

Verhit een droge koekenpan op hoog vuur en rooster de cashewnoten 2 minuten. Pas op dat ze niet aanbranden.

Pluk de blaadjes van de kervel.

Klop voor de vinaigrette de olijfolie met de azijn en wat zout en peper tot een homogene saus.

Doe alle salade-ingrediënten behalve de kervel in een slakom, voeg de vinaigrette toe en schep om. Bestrooi met de kervel.





ZOMER

PERZIK, HALLOUMI EN AMANDELEN

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 15 MIN. • KOOKTIJD: 5 MIN.

INGREDIËNTEN

2 perziken
100 g mesclun slamelange
250 g halloumi
40 g geroosterde amandelen
40 g geroosterde hazelnoten
4 takjes koriander

Voor de vinaigrette
6 el koolzaadolie
3 el witte balsamicoazijn
zout en peper

12 plakjes coppa di Parma
4 el fruit- en pittenmix
(cranberries, pompoen- en
zonnebloempitten)

Schil de perziken en verwijder de pitten. Snijd het vruchtvlees in zessen. Was en droog de sla.

Snijd de halloumi in plakjes en snijd elk plakje nog eens doormidden.

Verhit een grillpan op hoog vuur en gril de halloumi 2-2½ minuut aan elke kant.

Hak de amandelen en hazelnoten grof. Pluk de blaadjes van de koriander.

Klop voor de vinaigrette de olie met de azijn en wat zout en peper tot een homogene saus.

Meng de perzik, halloumi, amandelen en hazelnoten met de coppa di Parma. Schep de vinaigrette erdoor. Bestrooi met de fruit- en pittenmix en de koriander en breng eventueel op smaak met zout en peper.





HERFST

AARDAPPEL, OCTOPUS EN ZEEKRAAL

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 25 MIN.
KOOKTIJD: 15-20 MIN.

INGREDIËNTEN

400 g kleine aardappels
12 kerstomaten
100 g zeekraal

300 g gekookte octopus-
armen
zout en peper

Voor de vinaigrette
6 el olijfolie
3 el rodevijnazijn
fleur de sel, peper

Kook de aardappels in de schil in 15-20 minuten gaar in kokend water met wat zout. Giet af en laat een beetje afkoelen tot ze hanteerbaar zijn.

Klop voor de vinaigrette de olijfolie met de azijn en wat zout en peper tot een homogene saus.

Snijd de kerstomaten in vieren.

Spoel de zeekraal af onder koud water. Dep goed droog met keukenpapier.

Snijd de octopus in stukjes van 1 cm.

Pel de aardappelen zodra je ze kunt vastpakken en snijd ze in niet te dunne plakjes.

Meng alle salade-ingrediënten in een kom. Meng de vinaigrette erdoor en zout en peper naar smaak. Serveer direct.





WINTER

ZOETE AARDAPPEL EN VERSE GEITENKAAS

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 10 MIN. • KOOKTIJD: 35 MIN.

INGREDIËNTEN

800 g zoete aardappels
6 el olijfolie
4 el cajunkruiden
8 dunne plakjes bacon
4 el ahornsiroop

280 g verse zachte geitenkaas
2 takjes peterselie
40 g cranberry's
40 g pecannoten
zout en peper

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Schil de zoete aardappels en snijd ze in plakjes van 1 cm.

Schep de zoete aardappels om met 4 eetlepels olijfolie en de cajunkruiden. Spreid ze uit op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.

Verhit een droge koekenpan, leg de bacon erin en besprenkel met de ahornsiroop. Bak de bacon in 5-6 minuten goudbruin.

Verdeel de verse geitenkaas in grove stukken. Snijd de peterselie fijn.

Doe de zoete aardappels, bacon, geitenkaas, cranberry's en noten in een kom. Bestrooi met peterselie en besprenkel met de resterende olijfolie. Voeg naar smaak zout en peper toe en serveer direct.





ENERGIE VOOR IN DE WINTER VERFRISSEND IN DE ZOMER...

... met een maaltijdsalade zet je een compleet, gezond maal boordevol groenten en smaak op tafel:

IN DE LENTE: Forel en orechiette met verse groenten, Zwarte rijst met garnalen garam masala, ananas en mango, enz.

IN DE ZOMER: Mozzarella, tomaten en perziken, Rabarber met quinoa en verse schapenkaas, enz.

IN DE HERFST: Aardappelsalade met witlof en smeltkaas, Rundvlees en geroosterde pompoen, enz.

IN DE WINTER: Vegetarische poke bowl, Sobanoodles, omelet, zalmeitjes en edamame, enz.

Maaltijdsalades biedt recepten voor elke smaak en elk seizoen, dus je vindt zeker iets van je gading.

ISBN 978 94 6250 217 8



9 789462 502178 >

www.forteculinair.nl