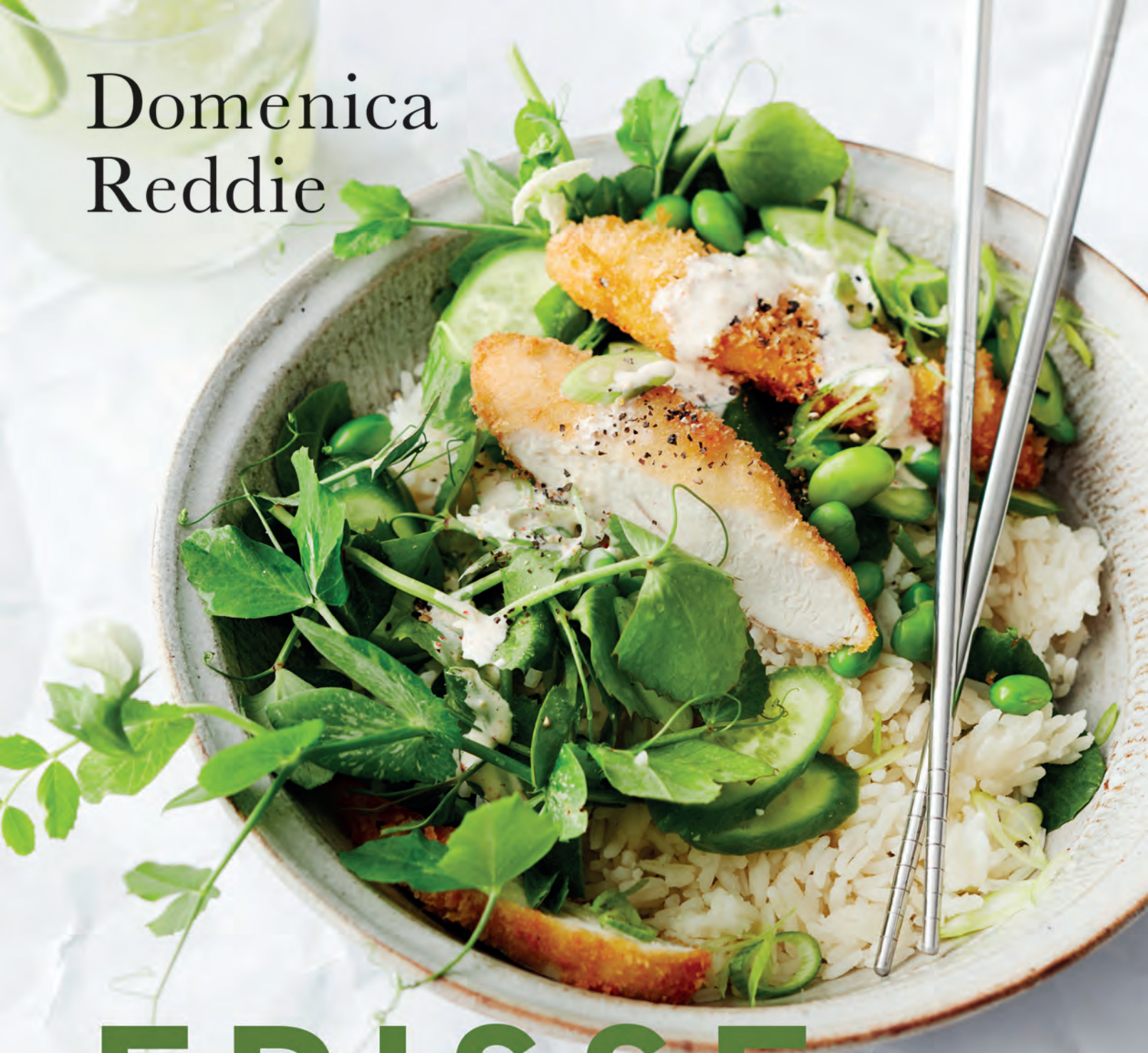


Domenica  
Reddie



# FRISSE SALADES

FORTE  
CULINAIR





# INHOUD

DE BASICS	6
SALADEBAR	8
DETOXSALADES	40
MAALTIJDSALADES	102
KLASSIEKE SALADES	158
WOORDENLIJST	186
REGISTER	190
ALGEMENE OPMERKINGEN	192

# DE BASICS

Nu er zoveel soorten sla verkrijgbaar zijn is het geen wonder dat salades de ster van de keuken zijn geworden. Salades zijn lekker veelzijdig. Serveer ze als voor- of bijgerecht – of als indrukwekkend hoofdgerecht.

Salades geven een maaltijd diverse texturen, kleuren en smaken, en zijn een makkelijke manier om de aanbevolen 250 gram groenten per dag binnen te krijgen. Salades zijn duidelijk populair, gezien het toenemende aantal saladebars en kant-en-klare salades in supermarkten. Ook zijn er steeds meer lekker verse en speciale ingrediënten verkrijgbaar. Dit maakt salades nog interessanter en aantrekkelijker.

## SLA EN ANDERE BLAADJES

Je kunt voor salades allerlei soorten blaadjes gebruiken, van ijsberg en bindsla, krulandijvie, radicchio, rucola en witlof tot waterkers en babypinazie. Het is belangrijk om goed te kijken wat je koopt. Bladgroenten moeten knapperig, mooi gekleurd en glanzend zijn. Koop ze bij voorkeur in het seizoen, want dan zijn ze op hun lekkerst en ook minder duur. Koop niet meer sla of andere blaadjes dan je binnen een paar dagen gaat eten. IJsbergsla, bindsla en kool kun je een week bewaren.

Koop witlof en radicchio niet langer dan 2-3 dagen van tevoren. Was alle slablaadjes grondig, ook als ze al voorgewassen zijn. Droog ze goed, bij voorkeur in een slacentrifuge, maar het kan ook met een schone theedoek.

Bewaar sla en andere blaadjes, behalve waterkers, in de groentelade van de koelkast, zodat ze vers blijven. Snijd van waterkers de stelen bij, bind ze met een elastiekje losjes samen tot een bos en zet

ze in een kom met 2-3 centimeter water. Doe een plastic zak over de blaadjes en zet de waterkers zo in de koelkast.

## SALADEGROENTEN

Kleur, smaak en knapperigheid kunnen worden toegevoegd met groenten als paprika, mais, rode ui en groene asperges. Met zijn rijke, boterachtige vruchtvlies past avocado goed in salades met vis en zeevruchten zoals garnalen, zalm of kreeft. Bewaar tomaten en avocado altijd op kamertemperatuur tot ze rijp zijn, want eenmaal gekoeld rijpen ze niet verder.

Komkommer, paprika, bleekselderij, lente-uitjes, knolselderij, courgette en paddenstoelen moeten mooi stevig zijn, zonder vlekken. Paprika's moeten glimmen, de andere groenten moeten een glans hebben. Koop deze groenten voor maximaal 4-5 dagen vooruit. Zo zijn ze nog lekker vers als je ze eet. Bewaar komkommer en paprika zonder verpakking in de groentelade. Doe de andere groenten eerst in papieren zakken en dan in plastic zakken en bewaar ze ook in de koelkast. Was en snijd groenten zo kort mogelijk voor het serveren (was paddenstoelen niet, maar veeg ze schoon met een vochtige doek).

Groene asperges, artisjokken, sperziebonen, peultjes, sugarsnaps en doperwtten moeten stevig en knapperig zijn en een bijna vochtige glans hebben. Mais moet felgekleurd en glimmend zijn. Koop deze groenten niet meer dan een

paar dagen van tevoren. Zet groene asperges recht op in 2-3 centimeter water in een pot en zet ze met een plastic zak erover in de koelkast. Peultjes, sugarsnaps, groene asperges, bimi en sperziebonen moeten worden geblancheerd (kort gekookt), gestoomd of in de magnetron worden bereid tot ze knapperig zijn (ze mogen niet zacht worden). Giet ze dan meteen af en leg ze in ijswater om het gaarproces te stoppen. Zo behouden ze hun mooie, frisse groene kleur. Droog ze goed voor je ze aan een salade toevoegt. Met geroosterde groenten maak je lekkere warme salades: zoete aardappel, pompoen, aardappel en rode biet zijn heerlijk met feta of geitenkaas. Voeg gekookte en geroosterde bietjes pas op het laatst toe. Koop bietjes, wortels en andere wortelgroenten maximaal 4-5 dagen van tevoren en bewaar ze in de groentelade. Ze worden vaak rauw en dingesneden of geraspt gebruikt. Als je ze kookt, doe dat dan maximaal een dag van tevoren en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Net als bijna alle groenten zijn ze het lekkerst als ze net gekookt en nog warm zijn.

## EXTRA'S

In de pan of oven geroosterde pecannoten, walnoten, amandelen en pijnboompitten geven een salade een lekkere crunch. In de supermarkt kun je notenmengsels voor salades kopen. Maar je kunt ze natuurlijk ook zelf maken door

zonnebloem-, pompoen- of pijnboompitten, sesamzaad of welke noten dan ook te mengen. Andere lekkere toppings zijn olijven, reepjes nori, krenten en granaatappelpitten.

## DRESSINGS

Je kunt diverse dressings maken, van een simpele vinaigrette tot een rijke en romige dressing. Elke salade vraagt om een andere dressing – een simpele vinaigrette is lekker bij een complexe salade, een scherpe dressing bij een tomatensalade en een romige dressing smaakt goed bij knapperige of zachte slablaadjes. Olie en azijn van goede kwaliteit, zoals extra vergine olijfolie en balsamicoazijn, geven een salade iets speciaals, net als mosterd en verse kruiden. Gebruik nooit te veel dressing, want dan kunnen de andere smaken overstemd worden. Vrijwel iedereen maakt meer dressing dan nodig is. Schenk vlak voor het serveren de helft van wat je denkt nodig te hebben over de salade en schep alles om. Je kunt altijd meer toevoegen. Met te veel dressing krijg je een zompige salade en een plasje onder in de kom.

Het hele jaar door is er een overvloed aan heerlijke verse seizoensproducten verkrijgbaar. Kies je favorieten en gebruik deze ingrediënten optimaal in de lekkerste salades.

# SALADE- BAR



# STEL JE SALADE SAMEN

Het leuke van salades is dat je er van alles van kunt maken – een hoofdgerecht, bowl, bijgerecht, kantoorlunch, barbecuebuffet of picknickgerecht; casual of chic, warm of koud, vegetarisch of niet. Het is het perfecte gerecht uit één kom en je kunt het aan je smaak en eetlust aanpassen. En als je voor meer mensen kookt, is het een makkelijke manier om aan alle dieetwensen te voldoen.

Hoe stel je nou een salade samen? Op de volgende bladzijden hebben we de salade opgesplitst in zes basisonderdelen: sla, granen, eiwit, groente, topping en dressing. Begin gewoon bij de basis en ga verder omhoog naar de dressing door ingrediënten van elke categorie te kiezen. Zo creëer je telkens weer een unieke salade.

Natuurlijk ben je niet beperkt tot onze suggesties voor elke categorie. Laat je inspireren bij de groenteboer of op de markt (of in je moestuin) voor seizoensgroenten van goede kwaliteit.

En een salade hoeft ook niet alle onderdelen te bevatten. Kies gewoon waar je zin in hebt en wat past bij de gelegenheid.

De saladebarcombi's op blz. 32-39 zijn op basis van deze bladzijden gemaakt.

**SLA** Kies blaadjes van blz. 12 + 13.

Begin je salade met een basis: boerenkool, babypinazie & rucola, little gem & waterkers, Chinese kool.

**GRANEN** Kies granen van blz. 14 + 15.

Geef je salade volume met een portie couscous, quinoa, rode of zilvervliesrijst, noedels of bulgur.

**EIWIT** Kies een eiwitbron: vlees & kip (varkens-, rundvlees, kip) van blz. 16 + 17; vis & zeevruchten (zeeforel, tonijn, garnalen) van blz. 18 + 19; vegetarisch (tofoe, peulvruchten, tempé, eieren) van blz. 20 + 21.

**GROENTE** Kies groenten: geschroeid & geroosterd (aubergine, courgette, broccoli & bloemkool, pompoen & zoete aardappels) van blz. 22 + 23; gestoomd (aardappels, edamame, sperziebonen, rode biet, groene asperges van blz. 24 + 25; rauw (venkel, wortel, paprika, paddenstoelen, radijs, tomaten, enz.) van blz. 26 + 27.

**TOPPING** Kies je favoriete extra's van blz. 28 + 29. Denk aan kokosnippers, ingelegde gember, gemengde noten & zaden, krenten, kaas, granaatappelpitten en nog veel meer.

**DRESSING** Kies je favoriete dressing van blz. 30 + 31. De acht dressings hier zijn dressings op azijnbasis en romige dressings.

DRESSING

TOPPING

GROENTE

EIWIT

GRANEN

SLA



# DETOX- SALADES



## GARNALEN & GRAPEFRUIT

50 g pijnboompitten

24 middelgrote gekookte garnalen (840 g)

400 g groene asperges, bijgesneden

300 g krulandijvie, bladeren losgehaald

2 kleine stronken witlof (200 g), gehalveerd

400 g pitloze rode druiven, gehalveerd

1 rode ui (100 g), in dunne plakken

### GRAPEFRUITDRESSING

2 grote rode grapefruits (1 kg)

75 g granaatappelpitten

2 sjalotten, fijngehakt

60 ml olijfolie

1½ eetl. frambozenazijn

**1** Maak de grapefruitdressing.

**2** Verhit de pijnboompitten 5 minuten in een kleine koekenpan op middelhoog vuur of tot ze een beetje bruin zijn. Haal uit de pan en laat afkoelen.

**3** Pel de garnalen, laat de staart er wel aan zitten en verwijder de zwarte ader.

**4** Schaaf de asperges met een mandoline of V-schaaf in lange linten.

**5** Maak op een bord een laag krulandijvie, witlof, groene asperges, druiven, rode ui en de opzij gehouden grapefruitpartjes. Besprenkel met de helft van de dressing. Leg daar de garnalen en pijnboompitten op, en besprenkel met de rest van de dressing. Bestrooi met zout en peper.

**GRAPEFRUITDRESSING** Haal de partjes van de grapefruits los door de schil en het witte deel eraf te snijden. Snijd de partjes los boven een kom, om het sap op te vangen. Houd een paar partjes opzij voor stap 5. Knijp het sap uit het vlies in de kom; je hebt circa 2 eetlepels sap nodig. Klop het sap, de granaatappelpitten, sjalotten, olie en azijn door elkaar, en voeg zout en peper naar smaak toe.

### BEREIDINGSTIJD

30 minuten

VOOR 4 personen

### TIP

Granaatappelpitten zijn verpakt verkrijgbaar bij de supermarkt.

### VARIANT

In plaats van rode grapefruit kun je ook gewone of bloedsinaas-appels gebruiken. En neem eventueel gemengde slablaadjes in plaats van witlof.



# DRESSINGS

*Yoghurt-tartaar*

*Tanari*

*Miso*

*Chili-limoen*

*Granataappel*

*Green goddess*

*Grapenfruit*

*Balsamico & knoflook*

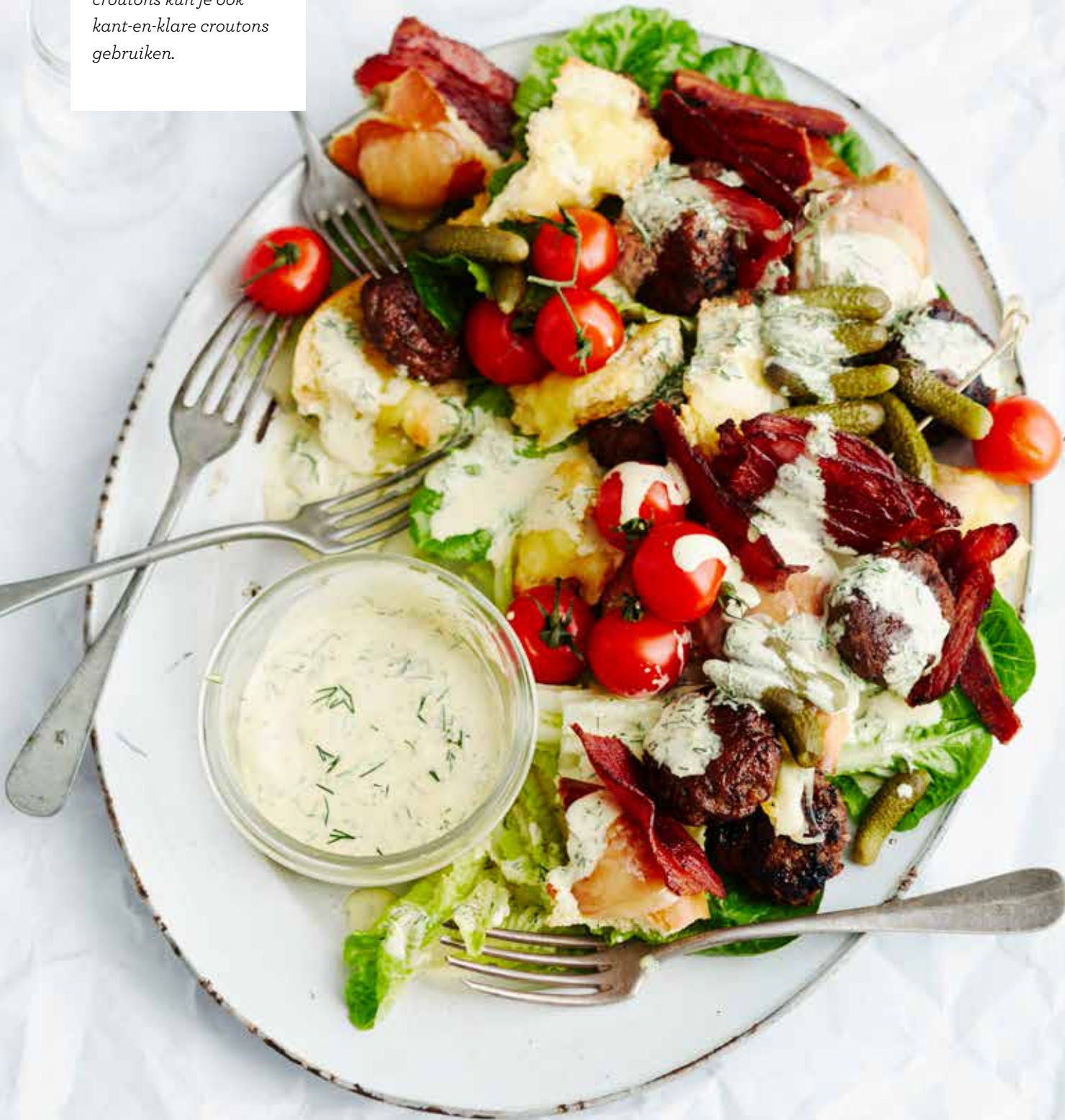




# MAALTIJD- SALADES

## VARIANT

*In plaats van brioche-cROUTONS kun je ook kant-en-klare croutons gebruiken.*



## CHEESEBURGERSALADE MET CRUNCHY BRIOCHECROUTONS

500 g rundergehakt

100 g gekaramelliseerde ui

200 g mayonaise

2 (brioche)bolletjes (100 g),  
in stukken gescheurd

6 plakken cheddar (60 g), grof gehakt

8 plakken ontbijtspek (240 g)

2 eetl. olijfolie

80 g cornichons (cocktailaugurken),  
plus 2 eetl. van het inmaakvocht

20 g dille, gehakt, plus extra voor erover

2 eetl. Amerikaanse mosterd

2 kropjes little gem (260 g),  
blaadjes losgehaald

250 g kleine trostomaatjes

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed twee grote bakplaten met bakpapier.
- 2 Doe het gehakt, de gekaramelliseerde ui en 2 eetlepels van de mayonaise in een middelgrote kom. Voeg zout en peper toe en meng goed. Rol er met vochtige handen balletjes van ter grootte van een volle eetlepel. Druk iets plat om bij elkaar 16 hamburgers te maken. Leg op de beklede bakplaat en zet tot gebruik in de koelkast.
- 3 Leg de stukken brood op de tweede bakplaat en leg de kaas erop. Zet 10 minuten in de oven, tot het brood krokant en goudbruin is en de kaas is gesmolten; keer de bakplaat halverwege.
- 4 Verhit intussen een grote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Bak het spek 3 minuten per kant tot het knapperig is. Bak de hamburgers 2 minuten per kant tot ze bruin en doorbakken zijn. Laat uitlekken op keukenpapier.
- 5 Klop de rest van de mayonaise, het inmaakvocht van de dille en de mosterd in een kommetje en voeg zout en peper naar smaak toe.
- 6 Schik de slablaadjes op een groot bord en leg de tomaatjes, cornichons, het spek, de hamburgers en croutons erop. Besprenkel met de dressing. Serveer eventueel bestrooid met de extra dille.

### BEREIDINGSTIJD

35 minuten (+ koeltijd)

VOOR 4 personen

### TIP

*De hamburgers kunnen een dag van tevoren worden gemaakt. Bewaar ze afgedekt in de koelkast.*

# KLASSIEKE SALADES



## CAESARSALADE

80 ml olijfolie

1 teentje knoflook, geperst

1 klein stokbrood (150 g), in dunne sneetjes

4 eieren

6 dikke plakken bacon zonder zwoerd (210 g)

2 kropjes little gem (260 g), blaadjes losgehaald

3 lente-uitjes, in dunne ringetjes

80 g Parmezaanse kaas, in flakes

### CAESARDRESSING

225 g mayonaise

1 eetl. citroensap

4 ansjovisfilets, uitgelekt, fijngehakt

3 theel. dijonmosterd

1 eetl. water

**1** Verwarm de oven voor tot 180 °C.

**2** Maak de caesardressing.

**3** Meng 60 ml van de olijfolie en de knoflook in een grote kom. Bestrijk beide kanten van de stokbroodsneetjes hiermee. Leg ze in een enkele laag op een bakplaat. Bak 10 minuten of tot ze krokant en droog zijn.

**4** Zet de eieren in een kleine pan onder koud water. Kook ze 5 minuten en giet af. Koel in koud water. Pel de eieren zodra je ze kunt vastpakken. Snijd in tweeën.

**5** Verhit de rest van de olijfolie in een middelgrote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Bak de bacon 3 minuten per kant of tot hij krokant is. Laat uitlekken op keukenpapier. Breek in stukjes.

**6** Doe de slablaadjes, de helft van de bacon, de helft van de lente-uitjes, de helft van de Parmezaanse kaas en de helft van de dressing in een grote kom. Schep om. Leg de eieren en de rest van de bacon, lente-uitjes en Parmezaanse kaas erop. Besprenkel met de rest van de dressing. Serveer met de croutons.

**CAESARDRESSING** Doe de ingrediënten in een pot met deksel. Voeg zout en peper naar smaak toe en schud goed.

**BEREIDINGSTIJD** 30 minuten

**VOOR** 4 personen



# FRISSE SALADES

Salades bieden een grote variëteit aan smaken, kleuren en texturen.

Dit boek staat vol met nieuwe en opwindende saladecombinaties.

Volg onze recepten, of mix en match je favoriete ingrediënten om je eigen frisse salade te creëren. Met recepten voor detox salades, rijk gevulde maaltijdsalades en heerlijke klassiekers.



ISBN 978-9462502918



9 789462 502918

[www.forteculinair.nl](http://www.forteculinair.nl)