



Aardappel salade met asperges en avocado-mayo

Wat schep je het eerst op bij een zomerse barbecue of een koud buffet? Juist... aardappelsalade! Om hem extra gezond te maken doe ik er veel groentjes bij en ruil ik de mayonaise voor mijn avocado-saus. Zo krijgen we een vegan gerechtje dat misschien nog lekkerder is dan de traditionele versie!


INGREDIËNTEN

500 g aardappelen - kokosolie - 450 g groene asperges - 1 bussel radijzen

Avocado-mayo: 2 avocado's - 1 el koudgeperste koolzaadolie - ½ citroen, het sap - 1 handjevol verse dille - 1 sjalotje - peper en zout

START ME UP

Snijd de aardappelen in blokjes en doe ze in een ovenschaal. Smelt een lepeltje kokosolie en doe dat over de aardappelen. Meng goed door elkaar, zodat alle aardappelblokjes ingevet zijn. Kruid af met een royale snuif peper en zout. Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet 20 à 25 minuten in de oven (afhankelijk van de grootte van je blokjes). Schil de groene asperges en snijd ze in stukken van ongeveer 2 centimeter. Doe ze in een ovenschaal. Doe ook hier wat gesmolten kokosolie bij en kruid eveneens af met peper en zout. Zet de schaal 10 à 15 minuten mee in de oven. Gebruik je mini-asperges? Schil ze dan niet en laat ze maximaal 5 minuten in de oven garen. Haal de asperges en de aardappelen uit de oven en laat ze afkoelen. Maak nu de avocado-mayo. Doe de avocado's, de koolzaadolie, het citroensap, de dille, het sjalotje en peper en zout in een kleine blender en mix tot een gladde saus. Snijd de radijzen in schijfjes. Meng in een grote kom de aardappelen, asperges, radijzen en avocado-mayo (begin met een beetje en bouw op tot de gewenste hoeveelheid). Serveer met wat verse dille.

 40 MINUTEN

 4 PERSONEN

 VEGAN, VEGETARISCH, GLUTENVRIJ, LACTOSEVRIJ



Italiaanse salade met asperges en rode quinoa

Q In een tijdperk waarin we toegang hebben tot de lekkerste ingrediënten van over de hele wereld is het geweldig om verschillende culturen in één gerecht te steken. 'Fusion' is superhip en dus is deze Italiaanse salade met quinoa superfancy om op tafel te toveren.

INGREDIËNTEN

170 g rode quinoa - 340 ml water - 20 mini-asperges - 100 g diepvrieserwten - 10 kerstomaatjes - 1 busstel waterkers
Italiaanse dressing: 5 zongedroogde tomaatjes - 2 el balsamico - 2 el water - 1 tl ahornsiroop - 100 ml koudgeperste koolzaadolie
 2 grote handen verse basilicum

START ME UP

Kook de quinoa gaar in het water. Kook ook de mini-asperges en de erwten gaar, reken hiervoor ongeveer 3 à 4 minuten.

Maak nu de dressing. Voeg hiervoor alle ingrediënten samen in een blender en mix tot een glad geheel. Het is hierbij makkelijker een kleine blender te gebruiken. Meng de quinoa met de erwten en schep alles op een bord. Doe de asperges en de kerstomaatjes erover.

Werk af met de Italiaanse dressing en wat blaadjes waterkers.

 20 MINUTEN

 2 PERSONEN

 VEGAN, VEGETARISCH, GLUTENVRIJ, LACTOSEVRIJ

Asperges bevatten een goede dosis inuline, een vezel die de goede bacteriën voedt en zo de slechte buiten houdt.



Linzen salade

met gerookte zalm en citroendressing

De lievelingssalade van mijn fitnessvrienden. En dat is niet geheel zonder reden, want linzen zitten boordevol proteïnen. Samen met de gezonde omega 3-vetten van de gerookte zalm vormen ze dus het ideale post-workout-slaatje.

INGREDIËNTEN

200 g blonde linzen - 1 ui, in zeer fijne blokjes gesneden - verse bieslook - 2 handjes rucola - 200 g gerookte zalm
Dressing: 1 citroen - 2 el witte wijnazijn - 100 ml olijfolie - 1 tl zout - 1 el ahornsiroep

START ME UP


Spoel de linzen grondig af en kook ze gaar in een steelpannetje met voldoende water. Check de verpakking voor de gaartijd. Spoel ze daarna af met koud water en laat ze uitlekken.

Snijdt met een dunschiller enkele zestes van de citroen. Snijdt de zestes in kleine stukjes.

Maak nu de citroendressing. Meng hiervoor het sap van de citroen met de witte wijnazijn, de olijfolie, het zout en de ahornsiroep.

Hak een half handje bieslook fijn en meng het met de citroenzeste, de blokjes ui, de linzen en 6 eetlepels van de citroendressing. Rommel goed door elkaar.

Dresseer het bord eerst met de rucola, doe de linzen erover en werk af met de gerookte zalm.

 30 MINUTEN

 2 TOT 3 PERSONEN

 LOW-CARB, GLUTENVRIJ, LACTOSEVRIJ