

24 KITCHEN

VAN DE  
**SALADEBAR**

60  
SUPERSNELLE, HEALTHY,  
SLOW & CHIC SALADS

VOOR  
**FOOD•LOVERS**



**THE BASICS**  
**EVERY DAY**  
**SLOW SALADS**  
**ON THE GO**  
**CHIC SALADS**





# THE BASICS

ZODRA DE ZON GAAT SCHIJNEN IN HET VROEGE VOORJAAR EN HET AANBOD VAN ZONGERIJPTE INGREDIËNTEN, VERS VAN HET LAND, TOENEEMT, KRIJGEN WE MEER EN MEER ZIN IN LICHTE KOST. MAAR OOK IN DE DONKERE MAANDEN ZIJN OP HET SEIZOEN AFGESTEMDE SALADES, GEMAAKT MET VERWARMENDE WINTERSE INGREDIËNTEN, LEKKER EN GEZOND. WELK SEIZOEN HET OOK IS, ALLE MOGELIJKHEDEN ZIJN DENKBAAR EN DE COMBINATIES ZO SIMPEL OF INGEWIKKELD ALS JE MAAR WILT. IN DIT HOOFDSTUK VOL BASICS, TIPS EN TRUCS PRATEN WE OVER DIE VERSCHILLENDE INGREDIËNTEN, DRESSINGS EN ONMISBARE KEUKENHULPJES. ZO STAAT JE SALADE IN EEN MUM VAN TIJD OP TAFEL. HUP, AAN DE SLA!

# INGREDIËNTEN

## SLA

De oude Egyptenaren waren al fan van een reuzenversie van onze bindsla en ook de Grieken en Romeinen hadden de gewoonte om rauwe bladgroenten aan te maken met olie, azijn en kruiden. Sindsdien is er een enorm aantal varianten bladsla bijgekomen. Lagen er in de jaren zeventig van de vorige eeuw slechts twee soorten sla in de winkel - ijsbergsla en kropsla - nu liggen de groentekramen en supermarktschappen vol met de mooiste, sappigste en smakelijkste soorten. Van krullerige lollo bionda en lichtgroene kropsla tot petieterige rucolablaadjes en notig eikenblad, en zelfs eetbare bloemen en minikropjes. Sla is voor velen nog altijd het hoofdingrediënt van de salade, en terecht - slablad zorgt voor een scala aan smaken, voedingsstoffen en texturen, waardoor je het hele jaar door geen twee dagen hetzelfde hoeft te eten.

## ANDERE GROENTEN

Rauwe groenten zijn, naast slablad, een veelgebruikt ingrediënt in salades. Wat zou een waldorfsalade zijn zonder bleekselderij? Probeer eens onze variant op blz. 83. Ook wortels, paprika, maïs, bloemkool, komkommer en tomaten zijn goede voorbeelden van groenten die rauw heerlijk zijn in een salade. Maar er is nog meer onder de zon. Door groenten te stomen, bakken, in te maken of te grillen, haal je andere smaken en texturen naar boven. Ook met de temperatuur van het gerecht - koud, lauw of warm - kun je spelen. Zo maak je je saladerepertoire nog afwisselender.

# SLA GROENTEN EIWIT/GRANEN

---

# MAALTIJDSALADE

## SLA WASSEN EN DROGEN

**Snijd indien nodig met een scherp mes de stronk van de krop, haal de bladeren los en dompel ze onder in een bak of in de gootsteen vol koud water. Je wilt dat zand en beestjes loslaten en naar de bodem zakken, dus laat het geheel liefst 5 tot 10 minuten staan. Laat de sla daarna uitlekken en slinger de bladeren, desnoods in porties, droog in een slacentrifuge, slingermandje of in een losjes bijeengehouden schone theedoek. Spreid de sla vervolgens uit op een droge theedoek of een laag keukenpapier en dek losjes af tot gebruik. Vergeet niet om voorverpakte sla(melanges) te wassen, evenals panklare bladgroenten zoals boerenkool, ook al staat er op de verpakking dat ze al gewassen zijn. In de fabriek gewassen bladgroenten, zelfs biologische, bevatten soms sporen van chloor of andere desinfectiemiddelen, en die vind je liever niet terug op je bord.**

## KRUIDEN, KIEMEN & KERS

Dit zijn de kleinste van alle bladgroenten. Maar laat je door hun grootte niet misleiden! Hoe kleiner van stuk, hoe geconcentreerder de smaak en voedingsstoffen die erin zitten. Kruiden, kiemen en kers geven je salade dan ook een maximale smaakinjectie.

Zachte groene kruiden, van kervel tot bieslook, van koriander tot basilicum, kunnen naar hartenlust in groene salades worden gebruikt. Ze spelen dan een bijrol in een groter geheel. Maar ook salades met kruiden in de hoofdrol, zoals de kruiden-couscoussalade op bladzijde 98, zijn het proberen waard.

Kiemen zijn de scheuten en kers is het jonge blad van allerlei groentesoorten. Zo is taugé het kiemplantje van de boon en koop je de zaailingen (sprietjes met een of twee microblaadjes) van bijvoorbeeld radijs, rucola, bieten of broccoli als kers. Je knipt ze op het allerlaatste moment af en strooit ze rauw over je gerecht. Helemaal hip, helemaal lekker.

## EIWITTEN & GRANEN

Door eiwitten of granen toe te voegen aan een basissalade van groente, fruit en/of sla, bouw je het gerecht uit tot een maaltijd op zichzelf. Wat dacht je bijvoorbeeld van een couscousontbijt met verse vijgen (zie blz. 134), een caesarsalade met gepocheerde kip (zie blz. 18) of een pastasalade met tonijn (zie blz. 110)?

Eiwitten kunnen al dan niet veganistisch zijn. Bonen en peulvruchten, noten en zaden, erwten en tofu bijvoorbeeld zitten vol proteïne maar zijn vrij van dierlijke producten, terwijl eiwitbommetjes als vis, kip, rund-, lams-, varkens- of kalfsvlees, kaas, eieren en melkproducten dierlijke proteïne en vetten leveren.

Granen hebben eenzelfde vullende werking en geven je salade bovendien bite. Naast oude bekenden als pasta en rijst zijn er steeds meer hippe en goede alternatieven verkrijgbaar, zoals bulgur, quinoa, couscous en freekeh.

## FRUIT

In de zomer, wanneer het fruit volop in de winkels ligt, eten we het liefst zoete salades die uit niets dan fruit bestaan, al dan niet gemixt tot smoothie – eigenlijk een drinkbare fruitsalade. Verse en gedroogde vruchten passen ook goed in hartige salades. Van klassiekers als meloen-salade met baconchips (zie blz. 145) en venkel-mandarijn-salade (zie blz. 149) tot onverwachte vriendschappen zoals die tussen boerenkool en granaatappelpitjes (zie blz. 21) of tussen groene paprika, nectarine en olijven (zie blz. 58) – geen combinatie is ondenkbaar.





# Warme cannellini bonensalade

MET SJALOT EN PETERSELIE

Deze salade is het perfecte bijgerecht bij kip. Eet je hem als lunch, roer er dan 125 gram in blokjes gesneden gerookte kipfilet doorheen.

## INGREDIËNTEN

2 blikken cannellini bonen à 400 g  
1 sjalot  
2 el wittewijnazijn  
1 bosje peterselie  
3 el extra vergine olijfolie  
snuf suiker  
zout en versgemalen zwarte peper

## BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

Spoel de cannellini bonen voor gebruik goed af onder de koude kraan. Pel en snipper de sjalot, roer hem door de wittewijnazijn en laat 10 minuten trekken. Warm intussen de bonen op in ruim water. Ze hoeven niet meer te koken. Pluk het peterselieblad en snijd het fijn. Meng de olijfolie met de suiker en een snuf zout en peper door de sjalot en azijn. Schep de warme bonen voorzichtig door de dressing. Bestrooi met de peterselie en zout en peper en serveer.



NU2013





# Drink je salade

Deze drie vloeibare salades zijn heerlijk licht en reuze lekker. Even in de blender of met de staafmixer en je hebt een drinkbaar ontbijt of tussendoortje.

## BOERENKOOL-AVOCADO-KOMKOMMER

### INGREDIËNTEN

1 avocado  
1 komkommer  
2 takjes munt  
1 kleine citroen  
2 flinke handen  
gesneden boerenkool  
1 el kokosolie

### BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN

Schil en ontpit de avocado en snijd het vruchtvlees in stukken. Snijd de komkommer in stukken. Pluk het muntblad. Pers de citroen uit. Doe alle ingrediënten in een krachtige blender en voeg 400 ml water toe. Pureer glad en giet in glazen. Vind je het resultaat iets te dik, roer er dan nog wat extra water doorheen.

## ROODFRUIT-AMANDEL-LIJNZAAD

### INGREDIËNTEN

1 citroen  
400 ml amandelmelk  
60 g (bevoren) frambozen  
75 g (bevoren) blauwe bessen  
75 g (bevoren) aardbeien  
2 el amandelen  
2 el lijnzaad  
2 tl ahornsiroop

### BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN

Boen de citroen schoon, rasp de schil en pers de vrucht uit. Vul een kan met de citroenrasp, -sap en de overige ingrediënten en zet een nacht in de koelkast. Pureer het geheel de volgende ochtend glad in een blender.

## RODEKOOL-KOMKOMMER-SPINAZIE

### INGREDIËNTEN

1 komkommer  
¼ rodekool  
75 g bevroren blauwe bessen  
1 handvol spinazieblaadjes  
4 stengels bleekselderij  
750 ml kokoswater

### BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN

Snijd de komkommer en rodekool in stukken. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer glad.

A close-up photograph of several pieces of grilled vegetables, including courgettes and root vegetables, resting on a light-colored, textured stone surface. The vegetables are charred and glistening with oil. A white rectangular box with orange text is overlaid in the center of the image.

# SLOW SALADS

GA OP STANDJE 'SLOW' MET JE SALADE. DIT HOOFDSTUK STAAT VOL GERECHTEN DIE MET EEN BEETJE TIJD EN LIEFDE NÓG VERRUKKELIJKER SMAKEN. LANGZAAM GEROOSTERDE WORTELGROENTEN UIT DE OVEN BIJVOORBEELD, OF COURGETTES GEGRILD IN DE GRILLPAN TOT ZE MOOIE STREPEN HEBBEN. KIES JE DAN OOK NOG VOOR PRODUCTEN DIE DE RUST EN TIJD HEBBEN GEHAD OM OP NATUURLIJKE WIJZE TE GROEIEN, ZOALS EEN IETS KNOBBELIGE MAAR WEL DIEPRODE, KRUIDIG GEURENDE TOMAAT AAN HET EIND VAN DE ZOMER, DAN SMAAKT JE ETEN PAS ECHT ZOALS ETEN BEDOELD IS.

# ANGÉLIQUE SCHMEINCK



## TIP VAN DE CHEF

Mijn favoriete zomersalade is een mengeling van rauwe groenten zoals roodlof, witlof jonge spinazie en rettich met Romeinse sla en bladkruiden zoals dragon, basilicum of kervel. En daar gaat dan een warm gebakken zomervisje bij zoals rode mul, zeebaars of jonge gegrilde makreel. Een snelle 'shake-dressing' erbij en de voldoening is groot.



## SHAKE-DRESSING

### INGREDIËNTEN

#### VOOR 2,5 DL DRESSING

- 3 el wittewijn-, sherry- of kruidenazijn
- 2 dl fruitige olijfolie
- 1 el vloeibare honing of gembersiroop
- 2 tl (gladde) dijonmosterd

Meng alle ingrediënten en breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper. Het mengen gaat heel handig als je de ingrediënten in een spuitflesje of een goed afsluitbare drinkbeker of jampot doet. En dan... shaken maar.





# Lentegroentesalade

MET GEGRILDE KIPREEPJES EN ABRIKOZENYOGHURT

## INGREDIËNTEN

4 kipfilets  
 2 citroenen  
 2 el balsamicoazijn  
 125 g gedroogde abrikozen  
 150 g magere yoghurt  
 2 tl grove mosterd  
 100 g peultjes  
 100 g sugar snaps  
 1 krop bindsla  
 ½ komkommer  
 2 bakjes alfalfa of andere kiemgroente  
 2 el olijfolie

EXTRA NODIG  
 keukenmachine  
 slacentrifuge  
 grillpan  
 kwastje

## BEREIDINGSTIJD 1 UUR + 45 MINUTEN

Snijd elke kipfilet in de lengte in 3-4 repen. Pers de citroenen uit. Doe de kipreepjes met het citroensap en de balsamicoazijn in een kom, schep om en dek af met plasticfolie. Zet ten minste 1 uur, maar liefst 4 uur in de koelkast.

Halveer de abrikozen. Doe ze met 175 ml water in een steelpan, breng aan de kook en laat 5 minuten zacht koken. Schep de abrikozen uit het vocht en zet apart. Draai het vuur hoger en laat het vocht inkoken tot een siroop. Laat de siroop afkoelen.

Doe de helft van de abrikozen met de yoghurt en mosterd in de kom van de keukenmachine en pureer alles tot een glad geheel. Zet in de koelkast.

Haal de peultjes en sugar snaps af en blancheer ze 2 minuten in ruim kokend water. Giet af en spoel af onder de koude kraan. Haal het slablad los, was de bladeren en slinger ze droog. Snijd de komkommer in lange reepjes, ongeveer ter grootte van de peultjes. Knip de kiemgroente los.

Schep de sla, peultjes, sugar snaps, komkommer en kiemgroente door elkaar.

Verhit de olijfolie in de grillpan en bak hierin de gemarineerde kipreepjes circa 3 minuten aan elke kant of tot de kip goudbruin en gaar is. Bestrijk de kipreepjes halverwege de kooktijd nog een keer met de marinade uit de kom.

## SERVEREN

Verdeel de lentegroentesalade over vier borden. Leg de kipreepjes erop en serveer met een schep abrikozenyoghurt.