

OOK LEVERBAAR IN DE REEKS KOOKBIJBELS:

Bakbijbel
Bakplaatbijbel
BBQbijbel
Borrelbijbel
Broodbijbel
Chocoladebijbel
Grillbijbel
Groentebijbel
Kipbijbel
Koekjesbijbel
Koolhydraatarme bijbel
Ovenbijbel
Pastabijbel
Pizzabijbel
Saladebijbel
Sausbijbel
Soepbijbel
Stamppotbijbel
Stoofbijbel
Taartbijbel
Toetjesbijbel
Vegabijbel
Veganbijbel
Visbijbel
Vleesbijbel
Wildbijbel
Worstbijbel

SALADEBIJBEL

**HEERLIJKE SALADES VOOR IEDERE DAG,
ELKE GELEGENHEID EN ALLE SEIZOENEN**



7 VOORWOORD
10 HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?
12 HOE MAAK JE EEN SALADE?

15 HANDIG OM IN HUIS TE HEBBEN
17 MINDER BEKENDE INGREDIËNTEN

25 HOW-TO'S



51 INTERNATIONALE KLASSIEKERS



105 SIMPELE SALADES VOOR ERBIJ



205 SALADES VOOR DE GROTE TREK



257 MEENEEM-SALADES



295 FRUITSALADES: HARTIG EN ZOET



335 ZIJN DIT SALADES?



371 DRESSINGS, VINAIGRETTES EN ANDERE SAUZEN



423 CRUNCHY TOPPINGS



455 EXTRA JE BEST DOEN

473 DANKWOORD
475 RECEPTENINDEX
483 REGISTER



VOORWOORD

Het is tijd voor een nieuw imago. Weg met het droge, truttige en konijnenvoerige beeld van de salade. Over de hele wereld eet men salades en die zijn allesbehalve saai. Na het maken van dit boek begin ik al te watertanden als ik het woord hoor.

Het woord is heel oud. Het komt van het Latijnse woord *salata*, wat ‘gezouten’ betekent. Dat zouten deden ze veel met rauwe kruiden en andere groene groeisels. In Frankrijk werd de term populair en begon het de vorm aan te nemen zoals we hem nu kennen; met een dressing van azijn en olie. Toen was het hek van de dam en kwamen er meer en meer ingrediënten in. Ik volg de oude Fransen en Romeinen en definieer een salade als iets wat gezouten is en/of een dressing heeft. Met deze beschrijving kan ik namelijk veel kanten op.

Dat heb ik dan ook gedaan. Ik reisde alle hoeken van de wereld af; fysiek, in boeken, gesprekken en door het wereldwijde web. Om de meest diverse, uitgebreide en geïnspireerde saladebijbel te maken. Er staan ontbijtsalades in (zoals het Perzische kruidenbord met feta, beter bekend als *sabzi khordan*) tot toetjessalades (zoals de Amerikaanse Snickerssalade). Zelfs voor de nachtuilen onder ons heb ik de Midnight munchiessalade bedacht.

Ieder moment van de dag kan je salades eten. Om het kiezen en bladeren makkelijk te maken, heb ik het boek ook zo ingedeeld; op eetmomenten. Wil je een simpele salade voor bij een hoofdgerecht? Dan moet je bij het hoofdstuk ‘Simpele salades voor erbij’ zijn. Wil je een salade als maaltijd? Blader dan snel naar ‘Salades voor de grote trek’. De klassiekers mogen natuurlijk niet ontbreken, die krijgen ook hun eigen hoofdstuk. Heb je wat inspiratie nodig voor je werkklunch? Dan is het hoofdstuk ‘Meeneemsalades’ misschien voor jou. Het Fruitsalade-hoofdstuk is mijn liefdesbrief aan deze onbekende wereld. Kijk verder dan de fruitcocktail en laat je verrassen door de zoete én hartige smaken die dit hoofdstuk zo uniek maken. De slaatjes waar we in Nederland zo gek op zijn staan er ook in, samen met andere bijzondere creaties die niet zozeer op een salade lijken. Het hoofdstuk ‘Zijn dit salades?’ is daarom de wild card van het boek. Retorisch of niet, deze salades mochten van mij niet ontbreken en maken het boek echt af.



HOLLANDSE HARINGSALADE

1 Breng ruim gezouten water met de aardappels in een pan aan de kook. Kook de aardappels in 15 tot 20 minuten gaar. Giet af en snijd ze in blokjes. Zet opzij om af te koelen.

2 Meng de mayonaise met de Griekse yoghurt, mierikswortel, ui, augurken, kappertjes, bieslook en dille. Breng op smaak met zout en peper.

3 Voeg de aardappels, haring, biet en appel toe aan de dressing en meng goed. Breng weer op smaak met zout en peper.

VOOR 6 - 8 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 grote vastkokende aardappels, geschild
- 2 el mayonaise
- 2 el Griekse yoghurt
- 1 tl geraspte mierikswortel
- 1 zoete ui, gesnipperd
- 2 zure augurken, in kleine blokjes
- 1 el kappertjes
- 15 g bieslook, fijngesneden
- 15 g dille, fijngesneden
- 4 haringen, ontgraat en in stukjes van 2 cm
- 2 voorgekookte rode bieten, in kleine blokjes
- 1 groene appel, in kleine blokjes
- zout en peper

CAPRESE

De magie van deze salade zit hem in de simplicititeit. Zoals met alle simpele gerechten moeten de ingrediënten van topkwaliteit te zijn. Ook horen ze op kamertemperatuur te zijn. Tomaten die nooit gekoeld zijn geweest zijn sowieso het lekkerste. Een mix van groene, gele en rode tomaten biedt een nodige balans van zoet en zuur.

- 1 Snijd de tomaten in onregelmatige stukken. Halveer cherrytomaten, snijd vleestomaten in blokjes en romantomaten in partjes. Leg de tomaten op een bord en bestrooi met zout en peper.
- 2 Scheur de mozzarella in stukjes en verdeel ze over de tomaten. Scheur de basilicumblaadjes doormidden en bestrooi de salade ermee.
- 3 Schenk de olijfolie over de salade en bestrooi met extra zout en peper.

VOOR 4 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 750 g gemengde tomaten
- 2 bollen buffelmozzarella, uitgelekt
- blaadjes van 10 g basilicum
- 4 el grassige extra vergine olijfolie
- zout en peper





GEROOSTERDE BIETENSALADE MET PECORINO

1 Verwarm de oven voor tot 180 °C.

2 Verpak elke biet apart in een pakketje van 2 vellen aluminiumfolie. Besprenkel de bieten met 3 eetlepels olijfolie en 2 eetlepels appelciderazijn en bestrooi met wat zout en peper. Vouw het aluminiumfolie stevig dicht en rooster de bieten 1½ uur in de oven. Laat de bieten daarna iets afkoelen.

3 Trek de velletjes van de bieten en snijd de knobbelige toppen eraf. Snijd de bieten in partjes.

4 Roer de overige olijfolie, de overige appelciderazijn en de sjalotten in een kommetje door elkaar. Breng de dressing op smaak met zout en peper.

5 Meng de dragon met de rucola in een kom. Let op dat je de blaadjes niet kneust. Voeg de dressing toe en meng voorzichtig. Leg de bieten op de salade en bestrooi met de pijnboompitten. Schaaf met een dunschiller de pecorino over de salade.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN
+ 1½ UUR WACHTEN**

INGREDIËNTEN

- 5 rauwe bieten in verschillende kleuren
- 4 el olijfolie
- 4 el appelciderazijn
- 2 sjalotten, gesnipperd
- blaadjes van 3 takjes dragon
- 40 g rucola
- 75 g pijnboompitten, geroosterd
- 50-75 g pecorino (met truffel)
- zout en peper

BENODIGDHEDEN

- dunschiller
- aluminiumfolie

DOPERWTENSALADE

1 Meng de Griekse yoghurt met de roomkaas, de helft van de knoflook en de helft van het citroensap. Breng op smaak met zout en peper en zet opzij.

2 Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de plakjes courgette toe en bak goudbruin aan beide kanten. Voeg de doperwten toe en bak ongeveer 2 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper. Schep in een kom en voeg het overige citroensap, de overige olijfolie, de overige knoflook, de bieslook en de helft van de amandelen toe. Meng goed en breng op smaak met zout en peper.

3 Schep het yoghurtmengsel op een groot bord en spreid uit met de achterkant van een lepel. Schep de doperwtensalade erop en bestrooi met de overige amandelen.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 200 g Griekse yoghurt
- 200 g roomkaas
- 2 knoflooktenen, fijngesneden
- sap van 1 citroen
- 6 el olijfolie
- 1 courgette, in plakjes
- 450 g doperwten, uit de diepvries
- 30 g bieslook, fijngesneden
- 50 g amandelen, geroosterd en grof gehakt
- zout en peper



RAUWE CHAMPIGNONSALADE

1 Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de krulpeterselie toe en bak in 2 minuten krokant. Schep met een schuimspaan uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier.

2 Haal de pan van het vuur en voeg de knoflook, citroenrasp en het citroensap toe. Breng de dressing op smaak met zout en peper.

3 Voeg de champignon en krokante peterselie toe en meng goed. Breng weer op smaak met zout en peper. Leg de salade op een bord en schaaft de Parmezaanse kaas er grof overheen.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 5 el olijfolie
- 50 g krulpeterselie, grof gesneden
- 1 knoflookteen, fijngesneden
- rasp en sap van ½ biologische citroen
- 300 g kastanjechampignons, in dunne plakjes
- 25 g Parmezaanse kaas
- zout en peper

BENODIGDHEDEN

- fijne handrasp
- schuimspaan
- keukenpapier





THAISE GEBAKKEN EIERSALADE YAM KHAI DAO

Deze salade is net zo lekker als dat het klinkt. Perfect voor elk moment van de dag, maar de salade is vooral lekker op dagen waar je een opkikker kan gebruiken.

1 Verhit de arachideolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Breek de eieren één voor één in de olie en bak ze krokant en gaar. Bestrooi de eieren met zout en laat uitlekken op keukenpapier.

2 Meng het limoensap met de palmsuiker, vissaus, chilipeper en knoflook. Roer tot de suiker is opgelost en breng op smaak met zout.

3 Snijd de eieren in grote stukken en meng met de bleekselderij en tomaat. Bestrooi met de sjalot, koriander en cashewnoten. Schenk de dressing over de salade en bestrooi met de gebakken uitjes.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 5 el arachideolie
- 6 eieren
- sap van 2 limoenen
- 2 el palmsuiker
- 2 el vissaus
- 1-2 chilipepers, fijngesneden
- 2 knoflooktenen, fijngesneden
- 2 stengels bleekselderij, in reepjes
- 2 tomaten, in partjes
- 1 sjalot, in dunne halve ringen
- 15 g koriander, grof gesneden
- 4 el cashewnoten, geroosterd en grof gesneden
- 4 el gebakken uitjes
- zout

BENODIGDHEDEN

- keukenpapier



EARTH BOWL

1 Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

2 Doe de zilvervliesrijst en de groentebouillon in een pan. Breng op hoog vuur aan de kook. Verlaag het vuur zodra de bouillon kookt. Kook de rijst in ongeveer 20 minuten gaar. Giet de bouillon af en laat de rijst 10 minuten uitstomen. Zet opzij.

3 Meng de zoete aardappel met 2 eetlepels olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de blokjes over een bakplaat en rooster ongeveer 20 minuten, tot de zoete aardappel goudbruin en zacht is. Schep halverwege om.

4 Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de tofu toe en bak de plakjes aan beide kanten goudbruin. Voeg de kikkererwten toe en bak 3 minuten mee. Roer regelmatig door. Voeg het gerookte paprikapoeder en het uienpoeder toe en bak ongeveer 1 minuut. Breng op smaak met zout en peper. Zet opzij.

5 Schep de rijst op een grote schaal en verdeel er in een cirkel de zoete aardappel, rodekool, edamame, paprika en tofu met kikkererwten over. Schep de hummus in het midden. Schep met een lepel de avocado uit de schil en leg met de gesneden kant naar boven op de hummus. Bestrooi met het hennepzaad en doe de kiemen in de holte van de avocado.

6 Meng de miso met de agavesiroop, kurkuma, sjalotten en gember. Roer de rijstazijn en de extra vergine olijfolie erdoor en breng op smaak met zout en peper. Schenk de dressing over de salade.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 250 g zilvervliesrijst
- 500 ml groentebouillon
- 2 grote of 4 kleine zoete aardappels, geschild en in blokjes
- 6 el olijfolie
- 200 g tofu, in plakjes
- 1 blik kikkererwten à 400 g, afgespoeld
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl uienpoeder
- ¼ rodekool, in dunne reepjes
- 300 g edamame
- 2 puntpaprika's, in reepjes
- 4 el hummus (zie pag. 458)
- 2 avocado's, gehalveerd en pit verwijderd
- 2 el gepeld hennepzaad
- 4 el gemengde kiemen
- 1 el witte miso
- 1 el agavesiroop
- 1 tl kurkuma
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 1 cm gember, geraspt
- 3 el rijstazijn
- 5 el extra vergine olijfolie
- zout en peper

BENODIGDHEDEN

- fijne handrasp
- bakpapier



SALADE UIT MURCIA ENSALADA MURCIANA

De salade wordt 's winters met ingeblikte tomaten gemaakt. Ik maak deze salade liever in de zomer en gebruik dus verse tomaten. Ook maak ik het liever met gerookte makreel dan tonijn.

1 Breng ruim gezouten water aan de kook. Voeg de eieren toe en kook ze in 10 minuten hard. Schep ze uit de pan en laat ze onder de koude kraan schrikken. Pel ze, snijd ze in stukken en zet opzij.

2 Zet een grote kom ijswater klaar. Maak kruisjes in de onderkant van de tomaten. Voeg ze toe aan het kokende (!) water en kook ze ongeveer 30 seconden tot 1 minuut, tot de velletjes loslaten. Schep de tomaten uit het water en dompel ze meteen onder in het ijswater. Snijd de harde kern eruit, verwijder de velletjes en snijd de tomaten in grove stukken.

3 Meng de tomaten met de uien, sherryazijn en de helft van de olijfolie in een diep bord. Meng goed en breng op smaak met zout en peper. Garneer met de eieren, olijven en de gerookte makreel. Giet de overige olijfolie erover en bestrooi met zout en peper. Bewaar de salade in de koelkast. De smaken komen na een paar uur beter samen.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 700 g romatomen
- ½ witte ui, in dunne halve ringen
- 2 el sherryazijn
- 4 el extra vergine olijfolie
- 100 g zwarte of groene olijven, zonder pit
- 250 g gerookte makreel, schoongemaakt en in vlokken
- zout en peper

WINTERSE CAPRESE

Klooien met een klassieker gaat meestal de verkeerde kant op, maar misschien is deze versie nog wel lekkerder dan het origineel. Citrus en room gaan altijd goed samen. Zowel in zoete als hartige gerechten. Vervang de sinaasappel door bloedsinaasappel en de mozzarella door burrata voor een super-seizoensgebonden en decadentere variatie. Snijd de burrata dan niet in plakken maar knip het open met een schaar.

1 Schil de sinaasappels en verwijder al het wit. Snijd de sinaasappels daarna in plakjes van ongeveer 1 centimeter dik. Snijd de mozzarella in plakken van ongeveer dezelfde dikte.

2 Leg om en om een plak mozzarella, een plak sinaasappel en een paar muntblaadjes, net overlappend, in een cirkel op een bord. Bestrooi met de chilipeper en wat zeezoutvlokken.

3 Schenk tot slot de olijfolie erover.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2-3 perssinaasappels
- 2 bollen buffelmozzarella
- blaadjes van 15 g munt
- 1 chilipeper, in dunne ringen
- 2 el extra vergine olijfolie
- zeezoutvlokken



HÜTTENKÄSESALADE MET GEROOKTE FOREL

Hüttenkäse-lovers rejoice! Deze eiwitrijke salade kan los gegeten worden of met een sneetje toast. Maak het à la minute, de tomaten laten veel vocht los en maken de salade waterig.

Meng de hüttenkäse en de gerookte forel goed. Voeg het basilicum, de cherrytomaten en de walnoten toe en meng weer. Breng op smaak met zout en peper.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 400 g hüttenkäse
- 250 g gerookte forel
- blaadjes van 15 g basilicum
- 200 g cherrytomaten, in kwarten
- 75 g walnoten, grof gehakt
- zout en peper





SESAMCRUNCH

1 Verwarm de oven voor tot 150 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

2 Meng het sesamzaad met de tahin, honing en sojasaus.

3 Klop het eiwit 1 minuut met een garde in een kom. Voeg het sesammengsel toe en meng kort. Schep het sesammengsel op de bakplaat en spreid uit. Bak ongeveer 20 minuten. Laat volledig afkoelen en breek daarna in kleine stukjes.

Bewaar maximaal 1 week in een luchtdichte bak of pot.

VOOR 150 GRAM

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 75 g wit sesamzaad
- 25 g zwart sesamzaad
- 1 el tahin
- 1 el honing
- 1 el sojasaus
- 1 eiwit
- zout

BENODIGDHEDEN

- bakpapier
- luchtdichte bak of pot