



# inhoud

..

**belangrijke benodigdheden 6**

**lente 10**

...lentesalade om te delen 33

...salade in een potje 47

**zomer 54**

...zomersalade om te delen 73

...salade in een potje 93

**herfst 102**

...salade in een potje 133

...herfstsalade om te delen 135

**winter 146**

...wintersalade om te delen 163

...salade in een potje 177

**dressings, tafelzuur, garneringen en oliën 184**

**register 204**

Geroosterde, zoete en aardse bieten met een verkoelende labneh en afgemaakt met de kruidige dressing is een hemelse combinatie.



## geroosterde bietensalade met labneh, zachtgekookte eieren en dukkah



voorbereiden: 5 minuten bereiden: 40 minuten voor: 2 personen

• •

|  |  |
|--|--|
| 4 gekleurde bieten, grofgesneden               | 2 el dukkah  |
| geraspte schil en sap van 1 onbespoten citroen | 200 g labneh (o.a. Midden-Oosterse supermarkt en online) |
| ½ bos tijm                                     | 2 el kruidige dressing (zie pag. 190)                    |
| 4 teentjes knoflook, gekneusd                  |  |
| 1 el extra vierge olijfolie                    |  |
| zout en versgemalen zwarte peper               |  |
| 2 middelgrote eieren                           |  |

• •

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bedek een middelgrote bakplaat met aluminiumfolie en leg de bieten hierop. Voeg de geraspte citroenschil en het citroensap toe en daarna de tijm, knoflook en extra vierge olijfolie. Breng royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper en vouw vervolgens de zijkanten van de aluminiumfolie over de bieten. Knijp de bovenkant samen om een pakketje te maken. Rooster 40 minuten, of tot de bieten zacht zijn. Haal ze uit de oven en zet opzij.

Zet een kom ijskoud water klaar. Breng een steelpannetje met water aan de kook op middelhoog vuur. Voeg de eieren voorzichtig toe, zet het vuur lager en laat het water pruttelen. Kook de eieren 7 minuten en leg ze vervolgens in het ijskoude water.

Leg de dukkah op een bord. Pel de eieren en rol ze door de dukkah. Halveer de eieren en strooi eventueel overgebleven dukkah erover.

Smeer de labneh uit op twee borden, verdeel de bieten en giet het overgebleven kooksap eroverheen. Maak af met een dukkahei en besprenkel met de kruidige dressing.

• •

### voorbereiden

Als je vooruit wilt werken, kun je de bieten al eerder roosteren. Kook vervolgens gewoon de eieren en bereid de rest van de salade wanneer je de salade wilt serveren.



Gebruik nieuwe seizoens aardappels, want die zijn lekker zacht en zoet. We gebruiken de olie van het roosteren als dressing, dus sprenkel dat er op het laatst overheen.

# krokante aardappels

## met dadels en verse kruiden

voorbereiden: 5 minuten bereiden: 40 minuten voor: 2 personen

• •

|  |  |
|--|--|
| 400 g Pink Fir Apple-aardappels of krieltjes   | 1 el sumak                                   |
| 2 el olijfolie                                 | 1 handvol peterselieblaadjes                 |
| geraspte schil en sap van 1 onbespoten citroen | 1 handvol muntblaadjes                       |
| 4 medjouldadels, ontpit en gehakt              | 1 handvol korianderblaadjes                  |
| zout   | 2 el ingelegde uien (zie pag. 195)           |
| 2 el za'atar                                   | 50 g geraspte Comté of harde kaas naar keuze |

• •

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Halveer de aardappels in de lengte, zodat ze een zo groot mogelijk oppervlak hebben. Leg de aardappels met de gesneden kant naar beneden op een grote bakplaat en besprenkel met de olijfolie en het citroensap. Voeg de gehakte dadels toe, breng royaal op smaak met zout en rooster 30 minuten.

Haal na 30 minuten de aardappels uit de oven en hussel de geraspte citroenschil, za'atar en sumak erdoor. Rooster vervolgens de aardappels nog eens 10 minuten, of totdat de aardappels goudbruin en krokant zijn.

Meng alle verse kruiden door de aardappels en verdeel over twee borden. Bestrooi met de ingelegde uien en geraspte kaas.

• •

### maak het veganistisch

Voor een veganistische optie laat je de kaas weg, of gebruik je een geraspte veganistische kaas.

Dit is een snelle, verse en knapperige salade. Je kunt elke gewenste rauwe groente erin doen, dus hij is ook heel veelzijdig.



## groene salade met green goddess-jalapeñodressing

voorbereiden: 10 minuten bereiden: 6 minuten voor: 2 personen

• •

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| 2 grote handenvol verse erwten,<br>nog steeds in hun peul | 1 handvol dragonblaadjes    |
| 6 groene asperges   | 1 handvol amandelen, gehakt |
| 1 venkel  |                             |
| 1 handvol peultjes, gehalveerd                            |                             |
| 2 el green goddess-jalapeñodressing<br>(zie pag. 188)     |                             |
| 1 handvol peterselieblaadjes                              |                             |

• •

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de erwten toe en rooster ze 6 minuten, of tot ze rondom verkleurd zijn. Voeg toe aan een grote kom.

Schaaf de asperges met een dunschiller in lange, dunne slierten en voeg toe aan de erwten. Halveer en snijd de venkel in vieren en snijd vervolgens in dunne plakjes. Voeg ook toe aan de kom.

Voeg de peultjes toe aan de kom en meng de groenten door elkaar. Verdeel de salade over twee borden, besprenkel met de green goddess-jalapeñodressing en bestrooi met de verse kruiden en gehakte amandelen.

• •

### bewaar

Maak een dubbele portie van de green goddess-jalapeñodressing en bewaar maximaal een paar dagen in de koelkast om ook in andere salades te gebruiken.



Deze variant op een klassiek Thais gerecht is smaakvol en smaakt ook naar meer. Je kunt dit ook serveren in blaadjes ijsbergsla als je geen romainesla kunt vinden.



# Thaise larb

met varkensgehakt en zomerse kruiden

voorbereiden: 10 minuten bereiden: 20 minuten voor: 2 personen

• •

|  |  |
|--|--|
| 2 el kleefrijst                          | sap van 1 limoen   |
| 1 el arachideolie                        | 1 el vissaus   |
| 4 sjalotjes, in ringen                   | zout   |
| 250 g varkensgehakt                      | 2 kroppen romainesla   |
| 1 stengel citroengras, in ringetjes      | 1 bosje korianderblaadjes                                    |
| 6 kaffirlimoenblaadjes, in dunne reepjes | 1 bosje Thaise basilicumblaadjes of gewone basilicumblaadjes |
| 2 kleine rode rawits, in dunne ringetjes | 1 bosje muntblaadjes   |
| 3 teentjes knoflook, in dunne plakjes    | 1 pot rawit-gemberdressing (zie pag. 189)                    |

• •

Verhit een grote wok op hoog vuur, voeg de kleefrijst toe en rooster 10 minuten, of tot de kleefrijst helemaal goudbruin is. Haal de kleefrijst uit de wok en maal in een vijzel tot een grof poeder.

Voeg de arachideolie toe aan de wok en bak de sjalotjes 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg het varkensgehakt, citroengras, de kaffirlimoenblaadjes, rawits en knoflook toe en bak nog 10 minuten op hoog vuur. Schud alles regelmatig om. Voeg de tot poeder gemalen kleefrijst, het limoensap en de vissaus toe. Proef en voeg indien nodig zout toe.

Pluk de blaadjes van de kroppen romainesla, leg op een schaal en verdeel het varkensgehakt over de slabakjes. Bestrooi met de verse kruiden en serveer met de rawit-gemberdressing om de bakjes in te dopen.

• •

## voorbereiden

Bak het varkensvlees van tevoren en verwarm het indien gewenst voor het serveren.

De pittige dressing combineert geweldig met de knapperige bladgroenten en zalm. Gebruik de bladgroenten die je in de koelkast hebt.

## geroosterde zalmsalade met knapperige bladgroenten



voorbereiden: 10 minuten bereiden: 10 minuten voor: 2 personen

• •

|  |   |
|--|---|
| 2 stuks zalmfilet zonder huid à 150 g per stuk | 1 handvol sugarsnaps, gehalveerd                          |
| 1 el olijfolie                                 | 1 handvol waterkers                                       |
| 1 citroen, in plakjes                          | 1 handvol dille   |
| zout en versgemalen zwarte peper               | 2 el green goddess-jalapeñodressing (zie pag. 188)        |
| 1 avocado, ontpit en in blokjes                | 3 el geroosterde umamizaden (zie pag. 196), ter garnering |
| 2 stengels bleekselderij, in plakjes           |   |
| 1 krop romainesla, bladeren gescheurd          |   |

• •

Verwarm de oven voor tot 250 °C of tot de hoogst mogelijk stand.

Leg de zalm op een kleine bakplaat, besprenkel met de olijfolie en garneer elke filet met een plakje citroen. Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper en rooster de filets 10 minuten in de oven. (Door de citroen te roosteren wordt de schil erg zacht en mals.)

Doe de avocado, bleekselderij, romainesla, sugarsnaps, waterkers en dille in een grote kom. Voeg de green goddess-jalapeñodressing toe en schep alles goed om. Verdeel over twee borden.

Scheur de zalm in hapklare stukken en verdeel over de salade. Garneer met de geroosterde umamizaden en serveer direct.

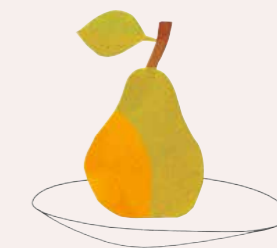
• •

### maak het veganistisch

Laat voor een veganistische optie de zalm weg en snijd een flespompoen in blokjes. Rooster die 20 minuten in de oven, of tot hij zacht is.



Deze salade maakt optimaal gebruik van wat het seizoen te bieden heeft. Als je niet van gorgonzola houdt, is een zachte geitenkaas of zelfs feta een goed alternatief.



## peersalade

met witlof, roodlof en gorgonzola

voorbereiden: 5 minuten bereiden: 6 minuten voor: 2 personen

• •

|  |  |
|--|--|
| 1 el boter                               | 1 handvol geroosterde hazelnoten, gehakt |
| 2 peren, in kwarten, klokhuis verwijderd | 50 g gorgonzola                          |
| sap van ½ citroen                        | 2 el chilidressing (zie pag. 191)        |
| 1 stronk witlof, blaadjes gescheiden     |  |
| 1 stronk roodlof, blaadjes gescheiden    |  |
| 1 handvol waterkers                      |  |

• •

Smelt de boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de peren en het citroensap toe en bak in 2 tot 3 minuten goudbruin. Draai de peren om en bak de andere kant nog 2 tot 3 minuten.

Doe intussen de blaadjes wit- en roodlof, waterkers, hazelnoten en gorgonzola in een slakom. Voeg de chilidressing toe en schep goed om, zodat alles met de dressing bedekt is.

Verdeel de gebakken peren over twee borden en garneer met de salade.

• •

### voorbereiden

Je kunt de peren van tevoren klaarmaken en de rest van de salade vlak voor het serveren bereiden.

Dit recept is geïnspireerd op een gepocheerde kippenschotel uit Shanghai. Als je geen tijd hebt om de Aziatische olie te maken, is een olie uit de supermarkt ook prima.

## gepocheerde kipsalade met lente-ui en rijst

voorbereiden: 5 minuten bereiden: 15 minuten voor: 2 personen

• •

|   |   |
|---|---|
| 2 kipfilets zonder vel à 200 g per stuk | 4 el arachideolie   |
| 1 stengel citroengras, gekneusd         | 1 komkommer   |
| stuk gemberwortel van 5 cm              | 1 handvol Thaise basilicumblaadjes<br>of gewone basilicumblaadjes |
| ½ bos lente-uitjes, fijngesneden        | 250 g gekookte jasmijnrijst (in zakjes<br>verkrijgbaar)           |
| 1 teentje knoflook, fijngesneden        | 2 el Aziatische crispy chiliolie (zie<br>pag. 203)                |
| ½ bos korianderblaadjes, gehakt         |   |
| 1 el donkere sojasaus                   |   |
| sap van 1 limoen                        |   |

• •

Vul een middelgrote steelpan met water, voeg vervolgens de kipfilets en het citroengras toe en breng het geheel op middelhoog vuur aan de kook. Zet het vuur lager als het water kookt, dek af met een deksel en pocheer de kipfilets 10 minuten, of totdat het vleessap helder is wanneer je het dikste deel met een mes inprikt.

Rasp intussen de gemberwortel in een hittebestendige kom en voeg de lente-ui, knoflook, korianderblaadjes, sojasaus en het limoensap toe. Verwarm de arachideolie enkele minuten in een kleine steelpan op hoog vuur, giet daarna over de geraspte gember en laat de arachideolie erin trekken.

Snijd de komkommer in tweeën, leg deze op een snijplank, plet met de achterkant van een mes en snijd vervolgens in schuine stukken. Voeg de komkommer met de Thaise basilicumblaadjes toe aan de kom met de gember en roer alles door elkaar.

Verhit de jasmijnrijst en verdeel daarna over twee kommen. Garneer de jasmijnrijst met het komkommer-gembermengsel. Haal de kipfilets met een spatel uit de pan, snijd in plakjes en voeg toe aan de kommen. Besprenkel met de crispy chiliolie en serveer direct.

• •

### maak het veganistisch

Vervang de kip door tempeh of zijdetofu en besprenkel de salade vervolgens met sojasaus en plakjes citroengras.



Deze salade zit boordevol heerlijke, kruidige smaken en krokante texturen. Serveer warm of koud.

# kimchi-noedelsalade

## met umamizaden



voorbereiden: 10 minuten bereiden: 4 minuten voor: 2 personen

• •

200 g sobanoedels  
stuk gemberwortel van 5 cm,  
geschild en geraspt  
2 teentjes knoflook, geraspt  
1 el geroosterde sesamolie  
1 el gochujang  
sap van 1 limoen  
300 g kimchi, gehakt

1 wortel, in julienne  
3 lente-uitjes, in schuine ringen  
1 handvol spruiten, fijngesneden  
3 el geroosterde umamizaden (zie  
pag. 196)  
1 handvol korianderblaadjes

• •

Breng een middelgrote steelpan water op hoog vuur aan de kook, voeg de sobanoedels toe en kook 4 minuten, of tot ze beetbaar gekookt zijn.

Klop intussen de gemberwortel, knoflook, sesamolie, gochujang en het limoensap in een grote kom tot een gladde dressing. Laat de sobanoedels uitlekken en voeg toe aan de dressing. Schud de noedels vervolgens om tot ze helemaal bedekt zijn met de dressing.

Voeg alle resterende ingrediënten toe aan de noedels en roer alles goed door elkaar. Verdeel over twee kommen en serveer.

• •

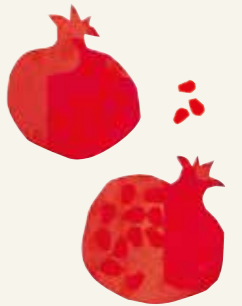
### voorbereiden

Je kunt deze salade van tevoren bereiden en in de koelkast bewaren om de volgende dag te eten.



Als je niet eerder freekeh hebt geprobeerd, is dit recept een geweldige eerste keer. Door de kool in een grillpan te bereiden, creëer je een winterse maaltijd.

## gegrilde koolsalade met freekeh en tahindressing



voorbereiden: 10 minuten bereiden: 20 minuten voor: 2 personen

• •

|  |  |
|--|--|
| 100 g freekeh                          | 100 g geroosterde pistachenoetjes,<br>grofgehakt |
| 1 citroen, gehalveerd                  |  |
| 1 spitskool of groene kool, in kwarten | zout en versgemalen zwarte peper                 |
| 3 el harissa                           | 3 el tahin-misodressing (zie pag. 187)           |
| 1 handvol granaatappelpitjes           |  |
| 1 handvol muntblaadjes                 |  |
| 1 handvol peterselieblaadjes           |  |
| 1 handvol dille                        |  |

• •

Spoel de freekeh af onder koud stromend water en rooster vervolgens een paar minuten in een middelgrote steelpan op hoog vuur. Vul de steelpan met heet water en breng aan de kook. Voeg de citroenhelften toe, zet het vuur lager, dek af met een deksel en laat 20 minuten pruttelen, of tot de freekeh zacht is. Giet de freekeh na het koken af. Haal de citroenhelften eruit en leg ze opzij.

Verhit intussen een grillpan op hoog vuur. Smeer de kool rondom in met de harissa. Leg de kool in de hete grillpan en gril elke kant een paar minuten.

Hak de helft van de gekookte citroen met schil en al fijn. (Na het roosteren wordt de citroenschil veel zachter en minder bitter.) Doe dat in een grote kom samen met de granaatappelpitjes, muntblaadjes, peterselieblaadjes, dille en pistachenoetjes. Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

Voeg de freekeh toe aan de kom met verse kruiden, gevolgd door het merendeel van de tahin-misodressing. Roer door elkaar, verdeel de salade daarna over twee borden en garneer met de gegrilde kool. Besprenkel met de resterende tahin-misodressing.

• •

### bewaren

Voeg alle ingrediënten, behalve de dressing, toe aan een luchtdichte bak. Bewaar in de koelkast en voeg vlak voor het serveren de dressing toe.