

INHOUD

INLEIDING

DIT IS GEEN KOOKBOEK	6
EEN GEZONDE SALADE, ELKE DAG OPNIEUW	8
ZO STEL JE EEN SALADE SAMEN	14
DRESSINGS	23
MIJN HULPMIDDELEN	28
EEN JAAR VOL SALADES	30

ZOMER	32
HERFST	100
WINTER	166
LENTE	232

REGISTER	300
DANKWOORD	304



6. DRESSINGS

De dressing is het magische onderdeel van een salade. Dressing brengt een salade als het ware tot leven. Je moet ervoor zorgen dat je dressing een goed evenwicht is tussen zoete vetheid (olie of noten), enige zuurte (azijn, sojasaus of citrussap) en een zoute, pittige noot. Voeg de dressing bij salades met bladgroenten pas toe als je begint te eten, anders worden de blaadjes slap en donker door de dressing. Salades met veel graanproducten of koolbladeren daarentegen kun je beter even laten marineren in de dressing.

Gedroogde kruiden, specerijen en andere ingrediënten (zoals basilicum, bieslook, koriander, dille, munt, oregano, peterselie, rozemarijn, salie, dragon, tijm, truffels, noriwier, kurkuma, kerriepoeder, saffraan, venkelzaad, nootmuskaat, kardemom, komijn, peper, cayennepeper, laurier, kaneel, mosterdzaad, knoflook, wasabi, gember, galangawortel, djeroek poeroet, marjolein, paprikapoeder, sumak) bepalen de richting die je uit gaat met je salade. Specerijen zijn meer dan zout en peper alleen. Er bestaan fantastische specerijen die je dressing echt een *boost* geven. Wees zuinig, want in een koude dressing is de smaak van specerijen veel uitgesprokener dan in een warm gerecht. Een halve theelepel volstaat meestal.

Specerijen kun je afstemmen op het seizoen. Ik bereid alleen koude salades en maak met specerijen het verschil tussen een verfrissende en een verwarmende salade. In de zomer als het warm is, zorg ik voor verfrissing met verse kruiden zoals munt, basilicum, venkelgroen, koriander en dragon. In de winter zorg ik voor extra pit met zwarte peper, cayennepeper, kaneel, gember, mierikswortel (of wasabi), mosterd, chilipeper en paprikapoeder.

Er bestaan veel soorten dressings. Ik verdeel ze in drie categorieën: vinaigrettes, pesto's en romige dressings. Op de volgende pagina's vind je enkele van mijn favoriete dressings. Je kunt bij elke salade een van deze dressings kiezen of eenvoudigweg het voorstel bij het recept zelf volgen. Meng de ingrediënten gewoon met een vork of garde. In sommige gevallen is het nodig om te mixen.

VEGETARISCH



ALTERNATIEF:
RAUW

Vervang de feta door een
handje cashewnoten, 1 tl
kappertjes en een
½ rood uitje.

FETA, WATERMELOEN & VENKEL

Ingrediënten

50 g rucola
100 g watermeloen, in reepjes
½ venkelknol, in smalle reepjes
handje granaatappelpitten
50 g feta, verkruimeld
handje pompoenpitten
handje dille

Dressing

1 el extra vergine olijfolie
1 tl citroensap
snufje zout en peper

RAUW



ALTERNATIEF:
VEGETARISCH

Voeg 50 g geitenkaas
of buittenkaas toe.

ROODLOF, AARDBEIEN & VENKEL

Ingrediënten

1 stronkje roodlof, dun gesneden
½ venkelknol, in smalle reepjes
100 g aardbeien, in stukjes
1 el pompoenpitten
handje munt

Dressing

1 el extra vergine olijfolie
1 tl citroensap
snufje zout en peper

VEGANISTISCH



ALTERNATIEF:
VEGETARISCH

Voeg 50 g geschaafde
pecorino of Parmezaanse
kaas toe.

VOLKORENPASTA, CANNELLINIBONEN & TOMATEN

Ingrediënten

100 g gekookte volkoren fusilli
100 g cannellinibonen uit blik
100 g cherrytomaten, gehalveerd
handje basilicum

Dressing

1 el extra vergine chiliolie
1 tl balsamicoazijn
snufje zout en peper

VEGETARISCH



ALTERNATIEF:
VEGANISTISCH

Vervang de feta door
komkommer en een
handje geroosterde
pijnboompitten.

QUINOA, FETA, PAPRIKA & ZWARTE OLIJVEN

Ingrediënten

100 g gekookte rode en witte quinoa
½ rode paprika, in blokjes
½ gele paprika, in blokjes
¼ rode ui, fijngehakt
handje zwarte olijven, gehalveerd
50 g feta, in blokjes
handje bladpeterselie

Dressing

1 el extra vergine olijfolie
1 tl balsamicoazijn
snufje zout en peper

VEGETARISCH



ALTERNATIEF:
VIS

Vervang de
Parmezaanse kaas
door gerookte
zalm.

KWARTELEITJES, PARMEZAAN, VENKEL & ZONGEDROOGDE TOMATEN

Ingrediënten

50 g rucola
½ venkelknol, in smalle reepjes
handje zongedroogde tomaten, klein gesneden
3 à 4 gekookte kwarteleitjes, gehalveerd
50 g Parmezaanse kaas, geschaafd
handje pijnboompitten
handje bladpeterselie

Dressing

1 el extra vergine olijfolie
1 tl ciderazijn
snufje zout en peper

VEGANISTISCH



ALTERNATIEF:
VEGETARISCH

Vervang de vega-
nistische room door
mayonaise.

PAARSE AARDAPPEL, ERWTEN & WORTEL

Ingrediënten

1 winterpeen, in linten geschaafd met dunschiller
50 g rauwe of gestoomde doperwten
100 g gestoomde paarse aardappel
(zwarte truffelaardappel), in stukjes
handje bladpeterselie

Dressing

1 el extra vergine olijfolie
1 el veganistische room (bijv. haver of soja)
1 tl ciderazijn
snufje zout
snufje saffraan

VLEES



**ALTERNATIEF:
RAUW**

Vervang de parmaham door extra pijnboompitten, en een handje walnoten en rozijnen.

PARMAHAM, PEER & PIJNBOOMPITTEN

Ingrediënten

50 g gemengde bladsla
(bijv. waterkers, rucola en eikenbladsla)
1 peer, in stukjes
50 g parmaham, in opgerolde plakjes
handje pijnboompitten

Dressing

1 el extra vergine olijfolie
1 tl balsamicoazijn
snufje zout en peper

RAUW



**ALTERNATIEF:
VEGETARISCH**

Voeg 50 g stilton of gorgonzola toe.

PEER, DADELS, CASHEWNOTEN & WITLOF

Ingrediënten

1 stronkje witlof
1 grote peer, in stukjes
handje gedroogde dadels, gehalveerd
handje cashewnoten
bosje bieslook

Dressing

1 el extra vergine olijfolie
1 tl citroensap
snufje zout en peper

RAUW



ALTERNATIEF:
VEGETARISCH

Vervang de noten-
dressing met citroen-
door yoghurt.

WORTEL, SINAASAPPEL, ABRIKOZEN & PISTACHENOTEN

Ingrediënten

2 wortels, julienne gesneden
1 sinaasappel, in stukjes
handje ongezwavelde gedroogde abrikozen,
in stukjes
handje pistachenoten
paar reepjes citroenschil
handje munt

Dressing

1 el extra vergine olijfolie
1 tl citroensap
snufje zout en peper
2 el notendressing met citroen (p. 26, gemaakt
met cashewnoten)

LENTE

VIS



ALTERNATIEF:
VLEES

Vervang de gerookte
makreel door gerookte
ham.

GEROOKTE MAKREEL, PAARSE WORTEL & AVOCADO

Ingrediënten

1 paarse (of gewone) wortel, in linten geschaafd met
dunschiller
½ avocado, in stukjes
handje zongedroogde tomaten
50 g gerookte makreel, in stukjes
handje pijnboompitten
1 el maanzaad
handje citroentijmblaadjes

Dressing

1 el extra vergine olijfolie
1 tl balsamicoazijn
snufje zout en peper

259