



Salades



Afkortingen

el = eetlepel

tl = theelepel

g = gram

kg = kilogram

ml = milliliter

l = liter

°C = graden Celsius

Voorwoord

De salade speelt graag een dubbelrol: in het klein is ze een heerlijk voorafje of fris groentegerecht; stevig gevuld met allerlei lekkers vormt ze een complete maaltijd. Met de recepten in dit kookboek kunt u alle kanten op. Wat dacht u van een frisse waterkers-peersalade of een oosterse salade van knapperige paksoi?

Misschien nog exotischer zijn de avocado-papajasalade met mango en de Armeense salade met gevulde tomaten. En in het juiste seizoen maakt u in een handomdraai lamslende met roze-marijn of een zomersalade met bieslookdressing.

Met een beetje eigen creativiteit en de inspiratie van de foto's in dit boek, maakt u de mooiste kleurrijke salades.







Voor
4
stuks

Gemarineerde- kipsalade met warme dressing

Dit heeft u nodig

- 4 kipfilets, in repen van 1 cm
- 2 el arachideolie
- 2 el sesamolie
- 2 teentjes knoflook, in plakjes
- 1–2 rode of groene Spaanse pepertjes, van zaad ontdaan en in ringetjes gesneden
- stukje verse gember van 2,5 cm, geraspt
- 75 ml rode wijnazijn
- 160 g sla met tuinkruiden

Voor de marinade

- 2 el sojasaus
- 2 el vloeibare honing
- 1 el sesamolie (naar keuze)

Zo maakt u het

Maak eerst de marinade. Meng hiervoor de sojasaus met de honing en eventueel de sesamolie. Leg de kip in een schaal (die mag niet van metaal zijn) en schenk de marinade erover. Roer de kip goed door de marinade, dek het geheel af en zet de schaal 30 minuten in de koelkast.

Verhit in een wok of grote koekenpan met dikke bodem 1 eetlepel van de arachideolie en 1 eetlepel van de sesamolie. Roerbak de kip hierin 5–6 minuten tot hij gaar en bruin is. Neem de pan van het vuur en laat de kip afkoelen.

Doe de rest van de olie, de knoflook, de Spaanse peper en de gember in de pan en bak alles, al roerend, 3–4 minuten tot de knoflook bruin is. Roer de azijn en 5 eetlepels water erdoor en breng het geheel aan de kook. Neem vervolgens de pan van het vuur. Verdeel de slabladeren over de borden. Leg hierop de repen kip en schep de warme dressing erover.





Register

Ansjovis-eisalade met parmezaanse kaas	52	Miesalade met varkensvlees	64
Armeense salade met gevulde tomaten	66	Oosterse gember-koolsalade	16
Avocado-papajasalade met mango	6	Oosterse paksoi-kipsalade	18
Bieten-venkelsalade met sinaasappel en dilledressing	8	Pastasalade met kip, bieslook en tijm	78
Bonen-artisjoksalade uit het Midden-Oosten	10	Salade met gebraden eend, tijm en honing	48
Broccoli-miesalade met gember en amandelen	24	Spaanse garnalensalade	60
Calabrische salade	30	Spinaziesalade	26
Duitse aardappelsalade	68	Tandoori lamsvleessalade	80
Garnalen-grapefruitcocktail	54	Tonijnsalade met krokante wontons	82
Gemarineerde-kipsalade met warme dressing	38	Toscaanse panzanella	28
Gemarineerde paddenstoelen op een groen bedje	12	Waldorfsalade met kip	84
Geroosterde-bietjessalade met balsamicoazijn	14	Warme eend-mangosalade	86
Lamslende met rozemarijn	42	Warme groentesalade met Serrano-ham	32
Japanse miesalade	70	Warme Limabonensalade met prosciutto	88
Kip-sinaasappelsalade	40	Warme mediterrane pastasalade	90
Kokoda van de Fiji-eilanden	58	Warme paprikasalade met rozemarijn	92
Kool-miesalade	72	Warme salade met kippenlevertjes	44
Krabsalade met tomatendressing	56	Warme salade met mosterdkip	46
Linzensalade met gerookte makreel	74	Warme tomatensalade	94
Mexicaanse tortillasalade	76	Warme zalmzalade	62
		Waterkers-peersalade	34
		Wortel-pecansalade	36
		Zomergroenten met limoen en koriander	20
		Zomerse kipsalade met spinazie en mango	50
		Zomersalade met bieslookdressing	22