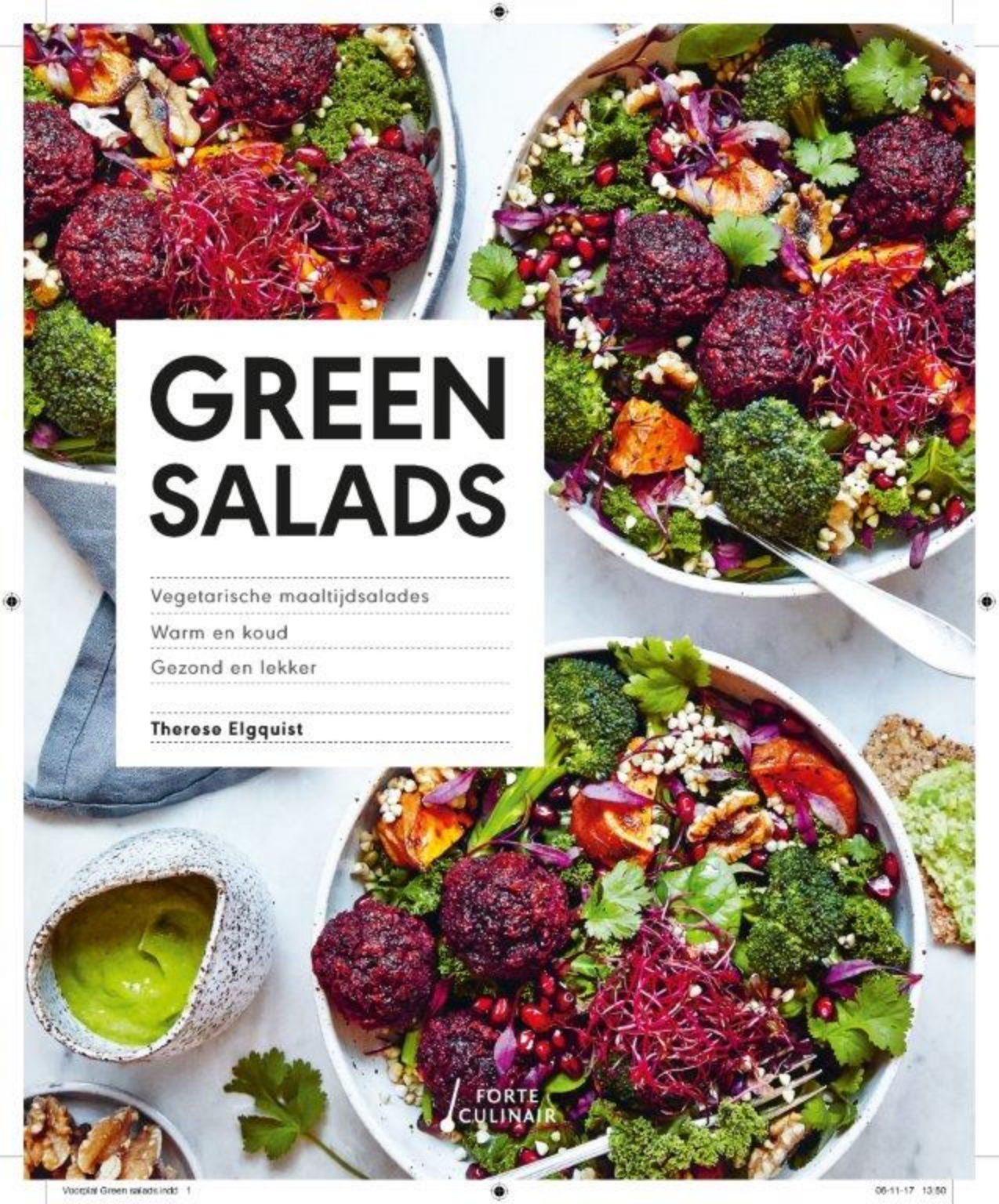




GREEN SALADS

Vegetarische maaltijdsalades

Warm en koud

Gezond en lekker

Therese Elquist

FORTE
CULINAIR

INHOUD

Salades voor iedereen!	5
Slim en gezond koken	6
Zo maak je new green salads	8
De belangrijkste bouwstenen	10
Een kijkje in de voorraadkast	14
Het juiste keukengerei	16
Tips voor de makkelijke doordeweekse salade	18
Eten en gezondheid	21
.....	
Recepten	
Koude salades	23
Warme salades	55
Groene bijgerechten	86
Hummus op drie manieren	102
Dressings en pesto	113
.....	
ABC van ingrediënten	125
Register	130
.....	



Salades voor iedereen!

Voor mij gaat er niets boven het eten van de lekkere restjes van een feestelijk buffet van de vorige dag. En ook de zondag is voor mij speciaal, want dan eet ik alle klikjes van de afgelopen week. Het klinkt misschien niet spannend, maar ik geniet altijd enorm van zo'n veelzijdige maaltijd.

Er zijn weinig gerechten waarbij zoveel smaken en texturen gecombineerd kunnen worden en waar zoveel gezonde zaken op één bord bij elkaar komen als bij een salade. Met dit boek vol vegetarische salades wil ik je laten zien hoe gemakkelijk je gezond, groen, mooi, boeiend en uitgebalanceerd kunt koken, met veel contrasterende smaken en kleuren. De nieuwe groene salade is niet te vergelijken met de klassieke variant: het is een complete, gezonde, vegetarische en hartige maaltijdsalade. Met deze frisse, verrassende combinatie van (blad)groenten, knolgroenten, granen, peulvruchten, zaden, noten en andere gezonde ingrediënten heb je in een handomdraai een bijzondere, complete maaltijd op tafel staan.

Deze salades zien er prachtig uit, zijn gezond en zitten boordevol smaak. Bovendien zijn ze eenvoudig en vaak snel te bereiden. Een goed gerecht werkt inspirerend, of je de salade nu als maaltijd serveert of als onderdeel van

een feestelijke brunch of een uitgebreid buffet. Lekker en slim dus!

Het sleutelwoord voor een goede en voedzame salade is 'balans'. Die balans ontstaat door een doordachte combinatie van ingrediënten uit diverse voedselgroepen en een slimme combinatie van smaken, bereidingswijzen en texturen. Met wat productkennis, planning en (letterlijk) gezonde nieuwsgierigheid naar nieuwe ingrediënten kan jouw salade nieuwe hoogtes bereiken en wordt je gerecht een spannende en volwaardige maaltijd.

Ik wil de bestaande ideeën over salades veranderen en je laten zien op hoeveel manieren je een salade kunt samenstellen. De tijd van de salade als saai bijgerechtje dat nauwelijks vult is voorgoed voorbij! In dit boek deel ik mijn tips en trucs en een collectie heerlijke recepten die van iedereen een saladeliefhebber zullen maken. Ik hoop dat dit boek je inspireert en dat je zin krijgt om je in de wonderlijke, voedzame en smaakvolle plantenwereld te duiken. De mogelijkheden zijn eindeloos!

Hartelijke groeten,
Therese

Slim en gezond koken

Je zult merken dat de meeste recepten in dit boek eenvoudig te bereiden zijn en dat je met een beetje planning en voorbereiding veel tijd kunt besparen. De meeste onderdelen van een salade kun je een paar dagen van tevoren maken en op de dag zelf mengen. Op deze manier kun je altijd goed, groen en gezond eten.

Een salade is een ideaal gerecht om aan te passen naar je eigen smaak of voor een bepaald dieet. Alle recepten in dit boek zijn vegetarisch en vrij van geraffineerde suiker, de meeste zijn ook glutenvrij en sommige zelfs geheel veganistisch of eenvoudig daarvoor aan te passen. Bij elk recept heb ik dit aangegeven. Als je een allergie hebt of bepaalde ingrediënten gewoon niet lekker vindt, is het meestal geen probleem om ingrediënten te vervangen of gewoon weg te laten.

Behalve de maaltijdsalades vind je in dit boek recepten voor de lekkerste groene bijgerechten. Serveer deze salades los als voorge-

recht, als bijgerecht bij de hoofdmaaltijd of als onderdeel van een buffet. Het is ook leuk om een maaltijdsalade in losse onderdelen te serveren: zet de tafel vol kommen met groene bladgroente, zaden, granen, rauwkost en nog veel meer en laat iedereen zijn eigen salade samenstellen.

Alle saladerecepten bevatten een vorm van plantaardig eiwit, zodat het gerecht een complete maaltijd vormt. Je kunt als je wilt dierlijk eiwit toevoegen aan alle soorten salades. In het hoofdstuk *Dressings en pesto* vind je meer details en trucs om je salades nog lekkerder en mooier te maken.

In elk recept hebben biologische ingrediënten de voorkeur. Deels omdat ze vaak beter smaken, maar ook omdat ze op natuurlijke wijze geteeld worden, zodat je lichaam niet wordt blootgesteld aan schadelijke stoffen. Biologisch is ook beter voor het milieu (als je tenminste lokale producten koopt) en beter voor de tuinders die onze groenten telen.



In de recepten staat 'biologisch' speciaal vermeld bij ingrediënten waarbij deze keuze het belangrijkste is, omdat deze producten vaak zwaar bespoten worden.

Om je te helpen kiezen voor goede en gezonde grondstoffen staat bij sommige ingrediënten 'ongezoet' vermeld, want veel kant-en-klare producten en halffabricaten zijn op een of andere manier gezout. Lees daarom altijd de ingrediënten op de verpakking van bijvoorbeeld zongedroogde tomaten, geroosterde paprika's en mayonaise en kies zo mogelijk voor een variant zonder suiker of andere zoetmakers. Dat is de beste keuze voor je lijf!

GEBRUIKTE AFKORTINGEN:

VN

Dit gerecht is veganistisch; het bevat dus geen dierlijke ingrediënten

ZN

Dit is een gerecht zonder noten (en ook zonder amandelen), maar het kan zaden bevatten

GV

Dit gerecht is glutenvrij

Tips voor de makkelijke doordeweekse salade

Als je eenmaal aan de slag gaat, ontdek je vanzelf je favoriete recepten en verzamel je gaandeweg de belangrijkste ingrediënten voor in je voorraadkast en je basiskeukengerei. Met een paar tips en trucs kun je ook je eigen salades creëren – voor een doordeweekse dag of voor een speciale gelegenheid.

PLANNEN EN VOORBEREIDEN

Met een goede planning en voorbereiding staat het avondeten of de lunch zo op tafel. Week de boekweit of granen een dag tevoren en marineer 's morgens de tofu, zodat die 's avonds voor gebruik klaarstaat. Maak extra veel dressing en kook grotere porties granen en peulvruchten of rooster extra knolgroenten. Van hummus maak ik altijd een dubbele portie; je kunt

hem als bijgerecht bij verschillende salades serveren, maar hij is ook lekker op knäckebröd of in een wrap. En een extra portie bonenballetjes kun je invriezen voor bij een volgende salade. Deze manier van werken maakt de bereiding eenvoudiger, bespaart je tijd en maakt het je makkelijker om goed en gezond te eten, ook als je een keer weinig tijd hebt. Koop stapelbare glazen potten en bewaar de voorbereide onderdelen in de koelkast, zodat je snel een gezonde, voedzame en smakelijke salade in elkaar kunt draaien.

MEER VARIATIES

Als je salades of onderdelen ervan voorbereidt, wil dat nog niet zeggen dat je een paar dagen achter elkaar hetzelfde moet eten. Je kunt heel eenvoudig een ingrediënt vervangen, een andere dressing gebruiken of een ander bijgerecht serveren. Voor je het weet heb je een totaal andere salade gemaakt! Bij veel recepten in dit boek staan ideeën voor variaties. Een van de voordelen van salades is dat de meeste lekkere ingrediënten wel goed samengaan.

Vertrouw op je eigen smaak en vervang ingrediënten door wat je lekker vindt of door wat je maar in huis hebt. Als uitgangspunt voor het zelf samenstellen van een salade kun je het overzicht op blz. 9 gebruiken.

MISE-EN-PLACE

Deze Franse uitdrukking, die 'alles op zijn plaats zetten' betekent, is een van beste uitdrukkingen ooit. Het komt erop neer dat je alle onderdelen voorbereidt voordat het echte koken begint. Denk maar eens aan kookprogramma's op de televisie, waarbij alles al in schaalpjes klaarstaat. Je hebt een goed overzicht en als het de eerste keer is dat je het recept maakt, dan weet je zeker dat er niets ontbreekt. Misschien vind je het vreemd dat je tijd kunt besparen door alles in schaalpjes te doen, maar probeer het maar eens uit, dan zul je zien hoe vlot alles gaat!



KOUDE SALADES

De meeste koude salades in dit boek kun je snel maken, omdat de gebruikte verse ingrediënten ook vaak snel bereid kunnen worden. Als je in de koelkast al voorgekookte quinoa, gierst, granen of rijst hebt staan, of als je blikken met bonen in je voorraadkast hebt, dan gaat het nog sneller. In de warme maanden zijn koude salades onweerstaanbaar en ook bij een koud buffet doen ze het goed. Met koud wordt op kamertemperatuur bedoeld. Gebruik zongerijpte producten als je ze kunt krijgen en laat ze een uurtje op kamertemperatuur komen voordat je ze serveert. Dat komt de smaak ten goede. Bedenk ook dat koude salades wat meer op smaak moeten worden gebracht, omdat koud voedsel meestal een minder sterke smaak heeft. Heb je in de wintermaanden behoefte aan iets meer warmte? Met zelfgemaakte bietenballetjes, stukjes gebakken vis of blokjes gebakken tofu geef je een koude salade extra vulling. Ook heerlijk op winterdagen!









WARME SALADES



Bij een salade denk je misschien niet meteen aan een complete maaltijd, maar deze warme salades zijn heerlijk en voedzaam voor op kille herfstdagen. Warme salades vergen wel wat meer tijd, omdat sommige ingrediënten langer in de oven moeten. Maar met een goede planning en voorbereiding kun je ook deze salades zonder al te veel moeite maken; ingrediënten zoals quinoa, gierst, sommige granen en rijst en zelfs geroosterde knolgroenten kun je van tevoren bereiden en gekoeld bewaren. Denk er wel aan om ze op tijd uit de koelkast te halen, zodat ze op kamertemperatuur kunnen komen. Als je dan later de verse ingrediënten toevoegt, heeft jouw salade precies de goede temperatuur. De meeste salades in dit hoofdstuk smaken ook uitstekend op kamertemperatuur, zodat ze ook heel geschikt zijn voor een buffet.



Aziatische salade met kokosquinoa, paksoi en gembertofu

VOOR 4 PERSONEN

VN

GV

ZN

Ik krijg nooit genoeg van Aziatische smaken. Hier heb ik in kokosmelk gekookte quinoa gecombineerd met groenten in Aziatische stijl. De quinoa maak ik af met paksoi en gebakken tofu, voor een rijke en voedzame kom vol lekkers. Eet deze salade met een lepel – dat gaat makkelijker – en geniet ervan!

INGREDIËNTEN

- 160 g witte **quinoa** (ca. 480 g gekookt gewicht)
- 2 dl **kokosmelk**
- 2 dl **water**
- 2 grote stronken **paksoi**
- flink mespunt **zoutvlokken**
- 250 g groene **sojabonen**
- 2 **lente-uitjes**
- 1 rode **Spaanse peper**
- 250 g **kastanjechampignons**
- 1 el koudgeperste **kokosolie**

GEMBERTOFU

- ca. 270 g biologische **tofu**
- 1 el geraspte verse **gember**
- 1 teenje **knoflook**
- 2 el koudgeperste **kokosolie**
- 2 el **tamari**

TOPPING

- 1 **limoen**, in partjes
- tamari**
- ½ pot **Thais basilicum**

BEREIDING

1. Leg de tofu minstens 30 minuten tussen twee vellen keukenpapier en zet er iets zwaars op. Zo wordt vocht uit de tofu gedrukt, zodat hij de smaken van de marinade beter kan opnemen.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C.
3. Doe de gember, geraspte knoflook, gesmolten kokosolie en tamari in een zak. Snijd de tofu in blokjes, doe ze erbij en schud de zak voorzichtig, zodat de blokjes rondom met de marinade bedekt zijn. Laat minstens 30 minuten bij kamertemperatuur staan.
4. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking in gelijke delen kokosmelk en water (of gebruik voorgekookte). Laat volledig afkoelen en haal voorzichtig een vork door de quinoa.
5. Was de paksoi en halveer de stronken. Stoom of blancheer ze 3 minuten en leg ze daarna

meteen in koud water om door-garen te voorkomen. Laat uitlekken en bestrooi licht met zout.

6. Ontdooi de sojabonen. Was de lente-uitjes en snijd ze in schuine ringetjes. Wrijf de Spaanse peper tussen je handen, snijd de bovenkant eraf, schud de zaadjes eruit en snijd hem fijn. Borstel de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes.
7. Bak de paddenstoelen in kokosolie op matig vuur tot ze verkleuren.
8. Leg de tofublokjes los van elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 20 minuten in het midden van de oven. Keer ze halverwege.
9. Meng de quinoa, sojabonen, lente-uitjes, Spaanse peper en paddenstoelen en verdeel dit mengsel over 4 diepe borden. Leg de gestoomde kool en tofu erop. Bestrooi met het Thais basilicum. Geef de limoen en extra tamari er los bij.





GROENE BIJGERECHTEN

Ontdek hoe je met groene basisingrediënten en mooie smaakmakers geweldige bijgerechten kunt maken. In dit hoofdstuk staan eenvoudige, gezonde en smakelijke bijgerechten, die bij elke maaltijd passen. Denk aan romige hummus voor bij een salade, wrap of lunch, of krokante crackers voor bij het ontbijt of een soep of salade. En dan de groenten, die in al hun eenvoud op zichzelf al bijzonder zijn. Kies drie of vier bijgerechten en organiseer een lopend buffet of stel een salade samen uit zelfgekozen bijgerechten. De recepten in dit hoofdstuk zijn voor vier tot zes personen, afhankelijk van de manier waarop je ze serveert en wat je erbij eet. Verdubbel de hoeveelheden voor een buffet.



DRESSINGS EN PESTO

Dit is misschien wel het belangrijkste hoofdstuk van dit boek. Een hoofdstuk vol romige, nootachtige dressings, vinaigrettes met verse vruchten en bessen, en heerlijke kruidenoliën en pesto. Want juist de dressing zorgt voor net dat beetje extra. Met de recepten in dit hoofdstuk heb je een hulpmiddel om gemakkelijk met je salades te variëren. Vervang de dressing in een recept door een andere die je zelf lekkerder of uitdagender lijkt en ontdek zo je eigen favoriete combinaties. Of gebruik een dressing, kruidenolie of pesto eens bij een heel ander gerecht dan een salade. Sommige restjes dressing, olie of pesto kun je in een luchtdicht afgesloten pot een paar dagen in de koelkast bewaren. Maak daarom flinke porties, daarmee bespaar je de volgende dagen weer tijd!





Boerenkoolpesto met geroosterde amandelen

Kruidige avocadodressing

Veganistische mayonaise

Hazekoolpesto met rucola



Groene salades voor iedereen!

In dit boek vind je recepten voor gezonde, groene, lekkere salades met veel kleur- en smaakcontrasten. Behalve recepten voor maaltijdsalades geeft Therese Elgquist ideeën voor heerlijke groene bijgerechten. Wat dacht je van hummus met rode biet en basilicum, grof geschaafde asperge-venkel-salade met peterseliemayonaise of een super-salade met geroosterde broccoli, kiemen en avocadodressing? Laat je inspireren door de vernieuwende recepten in dit boek!

Therese Elgquist is schrijver, styliste en receptenmaker. Ze houdt van gezonde, groene, mooie en uitgebalanceerde gerechten met vele texturen en smaken.

ISBN 978-94-6250-191-1



9 789462 501911

www.forteculinair.nl