

INHOUD

INLEIDING 6



Vegetarisch
10



VIS & ZEEVRUCHTEN
62



GEVOGELTE
78



VLEES
100

REGISTER 122

SALADES TO GO

inleiding

Een zelfgemaakte salade meenemen naar je werk heeft vele voordelen. Het is gezond, goedkoop en lekkerder dan de zielige, te dure broodjes die je op de hoek van de straat koopt. Helaas is de trieste realiteit dat die met liefde bereide, ooit zo frisse en knapperige salade in het plastic bakje met slecht sluitend deksel tegen lunchtijd doorgaans een vreselijk verlepte, slappe hap is geworden.

Salades to go zijn de perfecte oplossing voor teleurstellende lunches op kantoor. Je kunt ze meenemen en alle ingrediënten blijven vers en knapperig. In de koelkast zijn ze zo lang houdbaar dat je wel voor een week salades in één keer kunt maken. Je hoeft dus niet elke avond of 's ochtends vroeg je lunch voor de volgende dag te bereiden.

Met 52 recepten – eentje voor elke week van het jaar –, waaronder een heel hoofdstuk met vegetarische salades en veel glutenvrije opties, biedt *Salades to go* alles wat je nodig hebt voor het maken van lekkere, gezonde lunches.

HOE WERKT EEN SALADE TO GO?

Het geheim van een succesvolle salade to go zit in de laagjes. In plaats van alles door elkaar te mengen zit de dressing onder in de pot en ligt de rest van de ingrediënten in laagjes erop, van stevig tot zacht. De zwaardere ingrediënten liggen vlak op en boven de dressing, zodat de bovenste lagen niet helemaal slap en verlept worden. Zolang de pot rechtop blijft staan, blijven die ingrediënten op hun lekkerst. De smaak van sommige groenten, zoals komkommer, bloemkool, wortel en venkel, wordt gaandeweg zelfs lekkerder, want de groenten worden door de dressing onder in de pot gemarineerd of ingemaakt.

WAT VOOR POT MOET IK GEBRUIKEN?

De recepten in dit boek zijn bedoeld voor een pot van 1 liter. Je kunt elke glazen pot nemen, zolang hij maar een goed sluitend deksel heeft. In een pot met een brede opening kun je de salade makkelijker samenstellen en uit de pot schudden als je hem gaat opeten. Een weckpot is ideaal.

WAAROM MOET DE POT VAN GLAS ZIJN?

Een glazen pot heeft niet alleen de perfecte vorm voor de laagjestechniek die op de vorige bladzijde werd beschreven, maar is bovendien luchtdicht af te sluiten, zodat de salade vers blijft en de dressing er tijdens het vervoeren niet uit lekt. Daarbij is glas veilig voor voedsel en niet-reactief, en dat is belangrijk bij het bewaren van sla-dressings, want die hebben een hoog zuurgehalte. Glazen potten kunnen prima in de vaatwasser en zijn dus heel gemakkelijk schoon te krijgen.

WAAR KOOP IK EEN GLAZEN POT?

Weckpotten zijn verkrijgbaar bij keukens winkels, woonwinkels en huishoudwinkels. Op internet zijn ook veel webshops te vinden die voor redelijke prijzen weckpotten in alle soorten en maten verkopen. Koop wel potten met goed sluitende deksels, liefst schroefdooppen.

WAT HEB IK NOG MEER NODIG?

Een trechter is handig om de dressing onder in de pot te schenken, en met een lange lepel en een keukentang kun je de ingrediënten goed in laagjes stapelen.

HOE LANG IS DE SALADE HOUDBAAR?

In potten met goed sluitende deksels zijn salades to go een paar dagen houdbaar in de koelkast; lang genoeg om salades voor een hele week te maken. Voeg beperkt houdbare ingrediënten, zoals vis, zeevruchten, vlees, avocado, rijst en eieren, pas toe op de ochtend dat je de salade gaat eten en zet de pot dan tot gebruik in de koelkast.

HOE EET IK DE SALADE OP?

Schud even met de afgesloten pot om de dressing te verspreiden, doe de pot open en keer de inhoud in een kom. Meng alles door elkaar en klaar is Kees.

HINTS EN TIPS

Je kunt eigenlijk alles wat je wilt voor de salades gebruiken, zorg alleen dat je de laagjestechiek toepast. Gebruik de recepten in dit boek als uitgangspunt en pas ze eenvoudig naar smaak aan. Het geheim van een lekkere salade to go is de mix van texturen, een beetje proteïnen, iets wat vult en een goede balans tussen de smaken zout, zoet, bitter en zuur.

Als je eenmaal een paar verschillende salades hebt geprobeerd en je favorieten hebt ontdekt, is het fijn om wat varianten in je hoofd te hebben om het interessant te houden. Je hoeft niet elke dag hetzelfde te lunchen als je ingrediënten kunt aanpassen. Dit zijn een paar varianten:

Sla is niet de enige bladgroente. Meng eens wat andere bladgroenten, zoals boerenkool, babyspinazie en kool, voor een steviger basis. Probeer waterkers of peultjeskiemen voor een lichtere en zoetere salade, of rucola, radicchio of witlof voor een bittere, peperachtige smaak. En wees royaal met zachte tuinkruiden – behandel munt, koriander en basilicum alsof het bladgroenten zijn voor een extra smaakboost.

Noten en zaden bieden een grote verscheidenheid aan smaken en texturen, en ze zijn ook nog eens goed voor je. Een salade krijgt een heel nieuwe draai door er gewoon wat crunch aan toe te voegen. Vervang pijnboompitten eens door geroosterde zonnebloempitten, gebruik hazel-, pecan- of walnoten in plaats van amandelen of voeg een schepje chia- of lijnzaad toe voor extra proteïnen. Schep noten en zaden wel boven op de andere ingrediënten, want dan blijven ze lekker knapperig.

Mix en match de dressings. De juiste dressing voor de juiste salade hangt helemaal van je eigen smaak af. In dit boek staan een heleboel verschillende dressings, dus wees creatief in het combineren. Je kunt ook eenvoudig zelf een dressing bedenken: een basisvinaigrette heeft een verhouding van 3:1 van olie tot azijn. Dat betekent dat je eindeloos kunt variëren met olie (zoals extra vergine olijfolie, avocado-, arachide-, sesam-, druivenpit-, walnoot- en lijnzaadolie) en verschillende soorten zuur (citroen-, limoen- of sinaas-appelsap en azijn, zoals rijst-, appelpider-, sherry-, balsamico- en rode- en wittewijn-azijn).



Voeg vers of gedroogd fruit toe. Of het nu de wrange smaak van gedroogde cranberry's is, de frizure bite van een appelplakje of de volzoete smaak van mango, het juiste soort fruit kan je salade een frisse en smaakvolle draai geven. Als je vers fruit, zoals plakjes appel of peer, toevoegt aan een salade die je een paar dagen van tevoren bereidt, besprenkel ze dan met wat citroen- of limoensap om te voorkomen dat ze verkleuren.

BOODSCHAPPENLIJST

Een salade to go in elkaar draaien hoeft niet moeilijk te zijn en je kunt ingrediënten gebruiken die al in je koelkast of keukenkastje staan. Dit zijn enkele basisingrediënten die handig zijn om op voorraad te hebben:

- extra vergine olijfolie
- citroensap en azijn (balsamico-, rijst- en rodevijnazijn; citroenen en limoenen)
- mosterd (grove en dijonmosterd)
- bladgroenten (gemengde sla, boerenkool, babyspinazie, rucola, kool)
- slagroenten (tomaat, komkommer, paprika, wortel, maïs, rode ui, venkel)
- opvullende groenten (bloemkool, broccoli, pompoen, zoete aardappel, rode biet)
- proteïnen (kikkererwten, cannellini-bonen, tofoe, feta, bliktonijn, eieren, gerookte kipfilet)
- granen en noedels/pasta (bruine rijst, quinoa, sobanoedels, maïspasta, couscous)
- verse kruiden (koriander, peterselie, munt, basilicum)
- noten en zaden (amandelen, cashewnoten, pinda's, pijnboom-pitten, pistachenoten, zonnebloempitten, sesamzaad, chiazaad)

SALADE VAN LINZEN, BIETJES & feta

VOOR
1

BALSAMICOVINAIGRETTE

2 eetl. extra vergine olijfolie
1 eetl. balsamicoazijn
1 theel. dijonmosterd
zout en versgemalen zwarte peper

Meng alles goed.

ANDERE INGREDIËNTEN

1 snackkomkommer, overlangs
doormidden en in plakjes
150 g gekookte bruine linzen
30 g feta, verkruid
een handvol van elk munt
en babyspinazie, ter opvulling

GEROOSTERDE BIET

1 rode biet, ongeschild

Wikkel de biet in aluminiumfolie en zet hem op 180 °C in de oven voor 45 minuten of tot je een spies in het vruchtvlees kunt steken. Laat de biet afkoelen, schil hem en snijd in partjes.

BABYSPINAZIE

MUNT

GEROOSTERDE
BIET

FETA

KOMKOMMER

BRUINE LINZEN

BALSAMICO-
VINAIGRETTE





VEGGIE TACOSALADE

VOOR
1

KORIANDER-LIMOENDRESSING

3 eetl. Griekse yoghurt
1 eetl. appelciderazijn
sap van 1 limoen
een grote handvol koriander, fijngehakt
een snufje fijne kristalsuiker
zeezout

Meng alles goed.

ANDERE INGREDIËNTEN

1 snackkomkommer, in blokjes
90 g gekookte zwarte bonen
2 eetl. fijngesneden jalapeños
1 tomaat, in blokjes
3 eetl. maïskorrels
½ avocado, in plakjes, besprenkeld
met citroensap
2 eetl. geraspte cheddar
een handvol gehakte koriander
een handvol baby spinazie, ter opvulling

BABYSPINAZIE

CHEDDAR

MAÏSKORRELS

TOMATEN

JALAPEÑOS

KOMKOMMER

KORIANDER

AVOCADO

ZWARTE BONEN

KORIANDER-
LIMOENDRESSING

