



DITTE INGEMANN

SALADE IN 100 RECEPTEN 6 STAPPEN





PALLARES
SOLSONA

DITTE INGEMANN

SALADE IN
100 RECEPTEN
6 STAPPEN

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

VOORWOORD ... **BLZ. 5**

KEUKENGEREEDSCHAP ... **BLZ. 8**

STRUCTUUR VAN DE SALADE ... **BLZ. 10**

SUPERHELDEN IN JE SALADE ... **BLZ. 12**

GEVULDE SALADES ... **BLZ. 15**

LICHTE SALADES ... **BLZ. 45**

WARME SALADES ... **BLZ. 77**

FEESTELIJKE SALADES ... **BLZ. 101**

VROUWELIJKE SALADES ... **BLZ. 127**

MANNELIJKE SALADES ... **BLZ. 151**

SUPERGEZONDE SALADES ... **BLZ. 173**

TOPPINGS, DRESSINGS
EN BIJGERECHTEN ... **BLZ. 199**

MENUSUGGESTIES ... **BLZ. 235**

ALTERNATIEVEN ... **BLZ. 238**

SEIZOENSGIDS ... **BLZ. 240**

DANKWOORD ... **BLZ. 243**

REGISTER ... **BLZ. 244**





STRUCTUUR VAN DE SALADE

Wanneer ik een salade samenstel, denk ik altijd in elementen, smaakcomponenten en consistenties – de salade moet niet alleen goed smaken, maar ook textuur hebben en mooi zijn. Het oog wil ook wat, en als ik kook, besteed ik altijd veel aandacht aan het visuele aspect, naast de smaak natuurlijk. Ik heb deze tabel ontwikkeld om als inspiratie te dienen voor het samenstellen van salades. Op basis hiervan kun je improviseren en de ingrediënten kiezen die je lekker vindt, voor een smakelijke salade die goed in balans is.

Kies eerst een vullende basis, bij voorkeur in combinatie met een of meer elementen uit de groene sectie. Vervolgens heeft de salade een knapperig en zacht element nodig en natuurlijk ook een dressing. Voor een nog frissere en crunchy salade kun je een element kiezen uit de categorie 'extra'.

HET VULLENDE

Gebakken groenten

—

Bloemkoolcouscous

—

Couscous

—

Kikkererwten & bonen

—

Linzen & pasta

—

Parelspelt

—

Quinoa

HET GROENE

Bonen

—

Boerenkool

—

Peterselie

—

Rucola

—

Spitskool

—

Spinazie

—

Courgette

HET KROKANTE

Venkel

—

Koolrabi

—

Wortel

—

Paprika

—

Radijs

—

Peultjes

—

Appel



HET VLOEIBARE

Citroendressing

—

Olijfolie

—

Pesto

—

Mosterddressing

—

Tahin

HET ZACHTE

Avocado

—

Feta

—

Hummus

—

Zongedroogde tomaten

—

Ingelegde ui

EXTRA

Zaden & pitten

—

Zuurkool

—

Noten

—

Olijven

—

Taugé

—

Gedroogd fruit

—

Eieren

QUINOASALADE

MET GEGRILDE GROENTEN

VOOR 4 PERSONEN

Venkel is een heerlijk knapperige groente met een zoete anijssmaak – de textuur lijkt erg op die van selderij; knapperig en licht houtachtig. De verse groene scheuten boven op de ‘vingers’ van de venkel kun je eventueel als een soort dille gebruiken, dus gooi ze niet meteen weg, maar gebruik ze in de salade of als garnering. Als je gember bakt of roostert, wordt de smaak milder, met slechts een lichte ondertoon van zoethout. Dus ben je geen uitgesproken fan van zoethout, dan raad ik je deze salade van gegrilde venkel aan. Deze salade past goed bij varkensvlees.

1 venkelknol
250 g tomaten
1 courgette
2 teentjes knoflook
4 el olijfolie
225 g quinoa
4 el pijnboompitten
handvol bladpeterselie
10 zwarte olijven zonder pit

TAHINDRESSING

2 el tahin
1 el olijfolie
sap van ½ citroen
1-2 el water
zout en peper

Maak de venkel schoon en snijd hem in dunne plakken, bij voorkeur met een mandoline. Halveer de tomaten en snijd de courgette in dunne plakken. Hak de teentjes knoflook fijn en meng ze met de olijfolie in een kom. Wentel alle groenten door de olie en grill ze een paar minuten op een hete grill of in een grillpan, tot ze mooie grillstrepen krijgen en zacht zijn geworden.

Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat wat afkoelen. Rooster de pijnboompitten in een hete, droge koekenpan tot ze kleur beginnen te krijgen.

Klop de tahin, olijfolie, het citroensap, water en zout en peper door elkaar en meng met de warme quinoa. Meng de quinoa voor het serveren met de gegrilde groenten en de gehakte peterselie en olijven. Bestrooi met de geroosterde pijnboompitten en naar wens met extra gehakte peterselie.





ZOMERSE SALADE

MET MELOEN, HALLOUMI & TUINKERS

VOOR 4 PERSONEN

Dit is een van mijn favoriete salades, waar ik nooit genoeg van krijg. Hij is zowel zoet, knapperig, zout als zuur en perfect voor bij een barbecue. Ik heb halloumi gebruikt, een stevige, gezouten Cypriotische kaas die heerlijk smaakt in salades of op brood. De frisse, eetbare bloemen pronken op de salade en geven hem een feestelijk tintje, maar je kunt ze natuurlijk ook weglaten. Deze salade past goed bij varkensvlees.

1 kleine meloen, bijv. galia-,
honing - of watermeloen

250 g zoete kerstomaten

1 bakje tuinkers

200 g halloumi

olie, om te bakken, bijv.

kokosolie

4 el ingelegde rode ui (recept op
blz. 221)

eetbare bloemen, zoals viooltjes,
naar wens

DRESSING

2 el olijfolie

fijn geraspte schil van

1 onbespoten citroen

sap van ½ citroen

zout en peper

Schil de meloen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Je kunt ook een meloenbolletjeslepel gebruiken en bolletjes uit de meloen scheppen. Halveer de tomaten en meng ze met de meloen en tuinkers.

Snijd de halloumi in plakjes en bak ze in een hete pan in de olie goudbruin en krokant. Voeg de gebakken kaas met de ingelegde rode ui toe aan de salade en meng goed.

Roer de ingrediënten voor de dressing door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Meng de dressing met de salade en versier met de viooltjes. Serveer de salade meteen, terwijl de groenten nog knapperig en vers zijn.



SALADEBOWL

MET ZOETE AARDAPPEL & KURKUMADRESSING

VOOR 4 PERSONEN

Deze salade is heerlijk als lunch of als bijgerecht bij het avondeten. De dressing bevat kurkuma, die een mooie kleur en aromatische smaak geeft. In veel keukenkastjes staat wel een potje kurkuma, dat misschien niet zo vaak het daglicht ziet. Dat is jammer, want deze heerlijke specerij kan worden gebruikt in dressings, dips, stoofschotels, soepen en nog veel meer. Deze salade past goed bij varkensvlees.

3 grote zoete aardappelen
2 el olijfolie
1 tl chilivlokken
zeezout
4 el zonnebloempitten
110 g quinoa
2 avocado's
2 appels
2 handenvol bladpeterselie (of
naar wens koriander)

KURKUMADRESSING

4 el olijfolie
geraspte schil en sap van
1 onbespoten citroen
1 tl kurkuma
1 tl gemalen komijnzaad
zeezout

Verwarm de oven voor op 225 °C. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes. Wentel de blokjes door de olijfolie, chilivlokken en het zeezout. Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze ongeveer 20 minuten in de oven. Haal vervolgens de bakplaat uit de oven en bestrooi de zoete aardappel met de zonnebloempitten. Zet de bakplaat nog 10 minuten terug in de oven.

Was de quinoa en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking. Doe de gekookte quinoa in een kom. Verwijder de schil en pit van de avocado's en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Verwijder de klokhuizen uit de appels en snijd ze in blokjes. Doe beide in de kom. Hak de peterselie grof en meng samen met de gepofte aardappel en zonnebloempitten met de salade.

Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar en breng op smaak met extra citroensap en zout. Meng de dressing goed met de salade en serveer.

Saladetip | *Serveer deze salade met wat hummus en een stuk brood voor een volledige maaltijd – recepten op blz. 216.*

MEXI-BOWL

MET GEROOSTERDE MAIS & PITTIGE DRESSING

VOOR 4 PERSONEN

Gegrilde maiskolven staan voor mij gelijk aan de zomer. Ik raad je aan om deze salade met verse maiskolven te maken en niet met mais uit blik – vers maakt hier echt het verschil.

Deze salade past goed bij kip.

4 maiskolven
1 blik zwarte bonen
(uitlekgewicht 240 g)
1 avocado
250 g kerstomaten, bij voorkeur gele
4 lente-uien
100 g spitskool
250 g verse ananas

PITTIGE DRESSING

4 el naturel yoghurt
1 el olijfolie
handvol koriander
sap van 1 limoen
1 el agavesiroop
4-5 jalapeño's uit pot, naar smaak
zout

Verwijder de bladeren en het hooi van de maiskolven en leg ze op een hete grill. Gril ze aan alle kanten totdat ze goudbruin zijn en grillstrepen hebben. Snijd als de mais gaar is de korrels van drie van de kolven en doe ze in een grote kom of vier kleine kommen. Snijd de vierde maiskolf in stukken van 2-3 cm.

Giet de zwarte bonen af en spoel ze af. Verwijder de schil en pit van de avocado en snijd het vruchtvlees in blokjes. Halveer de kerstomaten. Maak de lente-uien schoon en snijd ze fijn. Snijd de spitskool fijn. Maak de ananas schoon en snijd in kleine stukjes. Verdeel de zwarte bonen, avocado, tomaten, lente-ui, kool en ananas over de kommen. Leg de stukken maiskolf erop.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een blender en breng op smaak met zout en naar wens extra jalapeño's. Schenk de dressing voor het serveren over de salade.

Saladetip | *Ik gebruik bonen uit blik, maar je kunt natuurlijk ook zelf bonen koken – week ze ongeveer 12 uur voor je ze in ongezoeten water kookt.*



Opmerkingen bij de recepten

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezouten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Salatsnedker*

© Politikens Forlag 2017

Tekst en fotografie: Ditte Ingemann

© 2019 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Vertaling: Ger Meesters/Vitataal

Redactie: Vitataal, Feerwerd

Culinaire eindredactie: Lars Hamer

Omslagontwerp: Villa Grafica

Vormgeving binnenwerk: Studio Spade, Voorthuizen

ISBN 978 90 215 7283 3

ISBN e-book 978 90 215 7332 8

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.



100 FRISSE, GEZONDE & OVERHEERLIJKE SALADES

Een salade kan zoveel meer zijn dan een combinatie van sla-komkommer-tomaat. Een salade kan zelfs ALLES zijn, als je het Ditte Ingemann vraagt. Van fris & licht tot goedgevuld & hartverwarmend: met de salades uit *Salade in 6 stappen* zit je zo aan je gezonde portie groente en gezonde granen per dag.

Leer hoe je met ingrediënten varieert en hoe je salades nog spannender maakt met dressings en toppings. Bewust genieten van al het goede op je bord.

*'Een
fantastisch
en inspirerend
boek'*

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen



9 789021 572833

www.kosmosuitgevers.nl