



Maaltijdsalade: kies uit elk kolom de aanbevolen hoeveelheid per persoon voor een goede maaltijdsalade

onbeperkt basis	onbeperkt	Beperkt 1 vuist	Beperkt 1 handje	Beperkt dressing 1 eetlepel
sla	rode ui	champignon	tofu	creme fraiche
rucola	radijs	sperziebonen	avocado	ketjap
gemengde sla	paprika	kip	feta	fritessaus
ijsbergsla	komkommer	ei	mozzarella	olijfolie
eikenbladsla	tomaat	tonijn	paranoten	balsamico
spinazie	augurk	garnalen	pecan noten	wittewijn azijn
chinese sla	zilver ui	zalm	walnoten	azijn
romeinse sla	bosui	rundvlees	geitenkaas	chilisaus
veldsla	olijven	kikkererwten	huttekase	walnootolie
bataviasla	ui	sojabonen	blauwe kaas	lijnzaadolie
rode sla	muntblaadjes	zeewier	amandelen	koolzaadolie
roquette	basilicumblaadjes	linzen	zonnebloempitten	sojasaus
andijvie	wortel	markreel	gebakken spek	pijnboompitolie
witloof	kool	tuinbonen	hazelnoot	avocado-olie
roodloof	courgette	kalkoen	chiazaad	argan olie
molsla	broccoli	forel	moerbeibessen	cranberrydressing
radicchio	tuinkers	markreel	sesamzaad	yoghurt
frillice	bleekselderij	tempeh	pistachenoten	
snijsla	rode kool	doperwten	bacon	
boerenkool	tauge	kapucijners	falafel	
	alfalfa		cashewnoten	
	groene asperges		kaas	
	asperges		brie	
	dille			
	peterselie			
	koriander			
	sjalotje			
	witlof			
	venkel			
	citroen			
	limoen			
	knoflook			
	gedroogde kruiden			





Lekkere combinaties

1. Spinazie, cherrytomaatjes, kappertjes, olijven, knoflook met een kruidendressing.
2. Veldsla, mandarijnpertjes, gekookte ei, biefstukreepjes, geroosterde pitten en zaden met wat honing en een honingdressing.
3. Geroosterde aubergine, botersla, gemarineerde feta blokjes. Gebruik hier bijvoorbeeld een griekse yoghurt dressing.
4. Witlof, eieren, kleine blokjes kaas, sinaasappelpertjes, stukjes ananas, lente-ui, augurk, paprika, appelpertjes. Heel lekker is op deze salade de sinaasappel yoghurt dressing.
5. Gekookte lauwe pasta, tomaten blokjes, sesamzaad, gerookte kipblokjes of tonijn, lente ui, fijn gesneden spinazie. Zalig met een tomaten kruiden dressing.
6. Rucola slamix, snoeptomaatjes, lente ui, appelpertjes, gehakte walnoten. Overgiet de salade met een balsamico mosterd dressing.
7. Ijsbergsalade, gerookte zalm snippers, avocado blokjes, lente ui. Hierbij is een kruidendressing erg lekker.
8. Couscous, geroosterde aubergine, rode paprika, ui, tomaten. Lekker met een knoflook kruidendressing.
9. Een restje gekookte aardappels, restje tonijn, verse sla, paprika, hazelnootjes en een Italiaanse dressing.
10. Gekookte lauwe (volkoren)pasta, geraspte worteltjes, gesneden dadels, pijnboompitjes en gedroogde tomaatjes. Hierbij is een lekkere Italiaanse knoflook dressing erg lekker.
11. Gekookte roden bieten in kleine stukjes, gekookte aardappels, haring, uitjes, appel, stukjes augurk en een crème fraiche kruiden dressing.

Caesar salade met een twist VOOR 2 PERSONEN:

- 6 plakjes pancetta (of ontbijtspek)
- 2 kippendijfilets
- 1 grote krop Romeinse sla
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 2 eieren
- 1 avocado
- Dressing (zie hieronder)

De dressing:

- 2 eidooiers
- Sap en rasp van 1 citroen
- 120 ml extra vergine olijfolie (goede kwaliteit)
- 1/2 blikje gezouten ansjovis
- Zout en peper (naar smaak)





- 2 teentjes knoflook

Bak de pancetta (of ontbijtspek) krokant uit. Kook de eitjes (zacht of hard, wat je lekker vindt).

Bak de kip gaar en lichtbruin in wat olie of boter in een koekenpan, grillpan of op de barbecue.

Maak dan de dressing. Mix hiervoor in een blender de eidooiers, ansjovis en knoflook tot een pasta. Voeg het zout en peper en de sap en rasp van de citroen toe. Meng nog een paar seconden. Voeg langzaam, in een dun straaltje, de olijfolie toe en mix door tot de dressing dik en romig is. Voeg meer of minder olijfolie toe, afhankelijk van de gewenste consistentie.

Schil de avocado, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in blokjes.

Was en verdeel de sla, maak aan met de dressing en de Parmezaanse kaas en leg op en bord. Leg de kip, avocado en pancetta erop en het gekookte eitje.

Frisse salade met brie, mandarijn en yoghurtdressing VOOR 4 PERSONEN:

- 4 mandarijnen
- 1 brie (200 gram)
- 4 bospenen
- 1 krop ijsbergsla
- 1 zakje rucola
- 4 eetlepels yoghurt slasaus
- 10 cherrytomaten
- 50 gram walnoten
- 1 stokbrood
- Zout & peper

Snijd de tomaatjes en bospeen in plakjes. Snijd de brie in kleine stukjes.

Was de ijsbergsla en laat goed uitlekken. Pel de mandarijnen en verdeel in partjes.

Bedek met de grotere slabladen het bord en doe daarboven op kleinere blaadjes sla met de rucola. Verdeel wat geraspte wortel samen met de tomaatjes. Maak het af met de brie en walnoten.

Als laatste sprenkel je de dressing erover heen. Serveer met stokbrood. Eet smakelijk!

Tip: Ook lekker om zelf je dressing te maken, met yoghurt, munt, peterselie, olijfolie, azijn, peper en zout!

pastasalade met zoete mango, heerlijke gerookte kip en een fijne zelfgemaakte frambozendressing

- 200 gram gerookte kipfilet
- 1 rijpe mango
- 1 bol buffelmozzarella





- 150 gram spelt pasta
- 1 handje pijnboompitten
- 1 handje amandelschaafsel
- Rucola of veldsla
- Frambozendressing:
- 4 eetlepels frambozenazijn
- 2 eetlepels olijfolie
- Citroensap
- 1 eetlepels honing
- 1 eetlepels mosterd
- Zout en peper

Zet een pan met water en een snufje zout op. Voeg als het water eenmaal kookt de spelt pasta toe en laat in ongeveer vijf tot acht minuten koken tot de pasta "al dente" (beetgaar) is. Laat de pasta afkoelen onder de koude kraan.

Snijd ondertussen de gerookte kipfilet in schuine plakjes, en de mozzarella en mango in stukjes. De pijnboompitten en het amandelschaafsel bak je samen even op in de pan tot het goed bruin is. Mix de pasta wanneer deze is afgekoeld met alle ingrediënten.

Meng met een garde of houten pollepel twee eetlepels citroensap met de azijn, honing en mosterd. Voeg vervolgens al roerend de olijfolie toe. Proef en breng op smaak met zout en peper. Proef weer en voeg eventueel naar smaak nog citroensap toe.

Meng de dressing met de salade.

witlofsalade met ananas, mandarijn, appel en rauwkost VOOR 4 PERSONEN:

- 2 stronken witlof
- 3 mandarijnen
- 3 eetlepels mayonaise
- 300 gram ananas uit blik
- 1 appel
- 1 rode paprika
- 250 gram zilveruitjes, inclusief het vocht
- 175 gram augurken

Snijd de onderkant van de stronken witlof. Halveer in de lengte, snijd in reepjes en doe in een grote schaal. Snijd de ananas in stukjes en voeg bij de witlof

Pel de mandarijnen en verdeel in partjes. Halveer de appel en snijd in stukjes. Voeg samen met de paprika (in stukjes) en augurk (in stukjes) toe aan de schaal.

Laat de zilveruitjes uitlekken, vang het vocht op. Voeg de uitjes toe aan de schaal en meng het vocht met de mayonaise tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Schep de dressing door de salade en serveer





Dressings

RANCH DRESSING (Veganistisch) VOOR 250 ML DRESSING:

- 125 ml koolzaadolie of druivenpitolie
- 75 tot 125 ml sojamelk
- 2 theelepel (10 ml) azijn (bv. appelazijn)
- 1 theelepel (2 gram) knoflookpoeder
- 1 theelepel (2 gram) zeezout
- 1 theelepel (2 gram) uienpoeder
- 1/2 theelepel (1 gram) zwarte peper
- 1 theelepel (2 gram) gedroogd dille
- 1 theelepel (2 gram) gedroogde peterselie
- 1/2 theelepel (1 gram) gedroogde bieslook

Doe de sojamelk en de azijn in een blender en laat 5-10 minuten blenden. Voeg alle overige ingrediënten toe en mix tot het glad en romig is. Voeg meer sojamelk toe, als de dressing te dik is en je hem liever wilt kunnen gieten dan erin te dippen.

FRAMBOZENDRESSING VOOR ONGEVEER 200 ML SAUS:

- 30 gram verse of bevroren frambozen
- 60 ml witte-wijnazijn (of frambozenazijn)
- 1 kleine sjalot, zeer fijn gesnipperd
- 120 ml olijfolie
- Zeezout en versgemalen peper, naar smaak

Blend alle ingrediënten in een blender tot een gladde dressing. Breng eventueel op smaak met extra zout en peper.

Deze frambozendressing blijft in een afgesloten flesje of bakje een aantal weken goed in de koelkast.

GREENGODNESS (4 personen)

- 250 gram verse peterselie
- 150 ml mayonaise
- 150 ml zure room
- 1 rijpe, zachte avocado
- 1 klein teentje knoflook, fijngenhakt
- Zeezout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
- Rasp en sap van 1/2 citroen
- 1 flinke scheut extra vergine olijfolie
- Optioneel: 1 theelepel tot 1 eetlepel tahini

Mix alle ingrediënten in een keukenmachine of blender en giet de dressing over je favoriete salade.





Voor alle dressings geldt: Alle ingrediënten in een glas, kommetje of kopje door elkaar kloppen en dan over de sla gieten.

Heerlijke maar eenvoudige zoet-zure dressing

- 1 eetlepel witte azijn (de gewone)
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 eetlepel heel fijn gesneden ui of sjalotje
- mespunt peper
- 1 theelepel mosterd
- ½ eetlepel honing of suiker (of méér naar smaak)
- 1 eetlepel mayonaise

Lekker voor gewone kropsla met bijvoorbeeld kerstomaatjes en plakjes hardgekookt ei.

Italiaanse dressing

- 1 eetlepel balsamico-azijn
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels mosterd
- versgemalen peper
- ± ½ eetlepel honing (of meer naar smaak)
- 2 theelepels oregano of Italiaanse kruiden
- 2 lente-uitjes in smalle ringetjes

Lekker door rucola met bijvoorbeeld kappertjes, gedroogde tomaten (fijngesneden), blokjes of kleine bolletjes mozzarella, kerstomaatjes, lente-uitjes, olijven

Sausje op basis van frambozenazijn

- 1 eetlepel frambozenazijn
- 1 eetlepel walnotenolie
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 theelepels mosterd
- ½ eetlepel honing
- peper

Smaakt heel goed over bijvoorbeeld eikebladsla met bijvoorbeeld: blokjes oude kaas, walnoten, blokjes ham, lente-uitjes, tomaatjes, blokjes appel, blokjes peer.

Citroendressing

- 1 eetlepel citroensap (vers geperst)
- 3 eetlepels olijfolie





- versgemalen peper

Kan over elke sla. Lekker met wat zoets in de sla zoals bijvoorbeeld plakjes banaan, mango, aardbeien.

Basilicum dressing met pijnboompitten

- 1 eetlepel balsamicoazijn (afhankelijk van de slasoort wit of bruin)
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 flinke eetlepel verse basilicum, fijngehakt
- 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten
- vers gemalen peper

Lekker door rucola of gemengde sla met rucola. In de sla kun je doen: aardbeien, blokjes feta, kerstomaatjes, stukjes gedroogde tomaten, reepjes paprika.

Mosterd dressing

- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel Dijon mosterd
- versgemalen zwarte peper
- 2 gesnipperde lente-uitjes

Lekker met bijvoorbeeld Romeinse sla waardoor wat gebakken spekreepjes, licht gebakken uisnippers, gehakte knoflook, blokjes jonge kaas, plakjes rijpe peer, plakjes gebakken champignons, reepjes rauwe ham.

Dressing van limoensap en koriander

- 1 eetlepel limoensap
- 1 el witte wijnazijn
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel fijn gehakte koriander

Lekker door een stevige slasoort met bijvoorbeeld reepjes gerookte kipfilet, blokjes gebakken kipfilet, gebakken grote garnalen, reepjes mango, plakjes banaan.

Yoghurtdressing

- 100 ml yoghurt
- 1 ½ eetlepel witte wijnazijn
- 1 eetlepel verse munt, fijngehakt
- 1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt





- versgemalen zwarte peper

Heerlijk over een komkommersalade, maar ook door stevige sla met komkommerblokjes en reepjes paprika.

Blauwe-kaas dressing

- 50 gram blauwe kaas, verkruid (bijv. Roquefort)
- 1 teentje knoflook, geperst
- 100 ml zure room
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- 1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt
- versgemalen zwarte peper

Heerlijk over een stevige slasoort met plakjes rijpe peer, plakjes gebakken champignons, reepjes gebakken kipfilet of reepjes gerookte kipfilet, gebakken spekreepjes.

Honing-mosterd dressing

- 1 eetlepel citroensap of witte wijnazijn
- 4 eetlepel olijfolie
- peper
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel honing

Lekker door alle sla en alle ingrediënten, denk bijvoorbeeld aan reepjes gekookte ham, kaasblokjes, spekreepjes, partjes ei, radijsjes.

Pestodressing

- 1 eetlepel witte wijnazijn
- ½ eetlepel pesto
- 3 eetlepel olijfolie
- peper
- ½ eetlepel vloeibare honing

Heerlijk over een tomatensalade met gesnipperde lente-uitjes, blaadjes basilicum, blokjes of plakjes mozzarella, geroosterde pijnboompitten of walnoten, olijven.

Oosterse dressing

- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel sojasaus





- 1 el balsamicoazijn
- 2 el olijfolie
- 1 el sesamolie
- peper
- paar druppels tabasco

Lekker over een salade met witte kool. Ook over eikenbladsla met mango, plakjes perziken, plakjes banaan.

Nog een Oosterse dressing

- 1 eetlepel citroensap
- ½ rode Spaanse peper (in hele kleine stukjes gesneden)
- 1 flinke eetlepel zoete gembersaus
- 1 flinke eetlepel mango chutney
- 2 theelepels sesamolie
- 2 bosuitjes (schoongemaakt en in klein stukjes gesneden)

Lekker over bijvoorbeeld Romeinse sla of frisee sla met plakjes banaan, partjes sinaasappel of mandarijn, plakjes perziken, partjes ei, ham reepjes, garnalen, 1 eetlepel geroosterde gemalen kokos.

Lauwwarme spekdressing

- 3 eetlepels olijfolie
- 50 gr magere spekreepjes
- 1 kleine ui of sjalotje
- 1 ½ eetlepel witte azijn
- peper
- 1 eetlepel honing

Lekker over veldsla met partjes tomaat (In Koekenpan olie verhitten en hierin zachtjes het spek uitbakken tot knapperig. Ui meebakken tot glazig. Afblussen met azijn. Op smaak maken met peper, zout en honing of wat suiker. Dressing warm over de veldsla gieten).

Portdressing

- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 2 eetlepels rode port
- ½ theelepel mosterd
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels walnootolie

Lekker over gemengde sla met bijvoorbeeld blokjes stilton, blokjes gorgonzola, geroosterde walnoten.





Klassieke vinaigrette

- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel rode wijn azijn
- 1 sjalot
- versgemalen peper

Meng de olie met het azijn. Snipper de ui. Meng tot een dressing.

Honing-mosterd dressing

- 3 el olijfolie
- 1 el azijn
- 1 flinke tl mosterd
- 1 el honing
- peper en zout

Meng de olijfolie met het azijn en vervolgens met de mosterd en honing. Breng op smaak met peper en zout.

OF

- 3 el Griekse yoghurt
- 1 el mosterd
- 2 el honing

Meng de ingrediënten door elkaar.

Verse kruiden dressing

- 1 el witte balsamico azijn
- 3 el karnemelk
- 1 el crème fraîche
- 1 tl verse basilicum
- 1 el verse peterselie
- 1 el verse munt
- 1 tl verse koriander

Meng het azijn, de karnemelk en crème fraîche door elkaar. Hak alle kruiden fijn en meng tot een dressing.

Mexicaanse dressing

- 4 el Griekse yoghurt
- sap van 1 limoen





- 1 avocado
- 1 el verse peterselie
- 1 rode peper

Meng de yoghurt met het limoensap. Prak de avocado, hak de peterselie fijn, snipper de peper en meng tot een dressing.

mango dressing

- 3 el appelciderazijn
- 1 el limoen sap
- 1 mango
- 1 el maple syrup

Meng het azijn met het limoensap en vervolgens met de siroop. Prak of hak de mango fijn en meng met de rest van de ingrediënten tot een dressing.

Italiaanse dressing

- 4 el olijfolie
- 1 el balsamico azijn
- ½ gele ui
- Italiaanse kruiden

Meng de olie met het azijn. Snipper de ui en meng samen met de Italiaanse kruiden tot een dressing.

Koriander dressing

- 2 tl limoensap
- 2 el witte wijn azijn
- 6 el olie naar keuze
- 2 el water
- 2 teentjes knoflook
- 2 el pijnboompitjes
- 2 el Parmezaanse kaas
- 2 handenvol verse koriander
- zout en peper

Rooster de pijnboompitjes. Hak de koriander fijn. Pulseer de olijfolie, limoensap en azijn in de blender. Voeg de overige ingrediënten toe en pulseer tot een dressing.

Aziatische dressing

- 3 el sesamolie





- 1 el sojasaus
- 1 tl honing
- 1 tl gember
- 1 tl chili vlokken
- 2 el sesamzaadjes

Meng de sesamololie met de sojasaus en honing. Rasp de gember en meng door de dressing. Rooster de sesamzaadjes en voeg chili vlokken toe naar smaak.

Klassieke caesar dressing

- 4 el mayonaise
- 1 el witte wijn azijn
- 2 ansjovis uit blik
- een flink stuk Parmezaanse kaas
- 1 teen knoflook

Meng de mayonaise met het azijn. Pulseer alle ingrediënten in de blender tot en dressing.

Tahini-citroen dressing

- 2 el tahini
- 2 el citroensap
- 1 teen knoflook
- 1 tl sambal

Hak de knoflook fijn. Meng alles door elkaar tot een dressing.

Fruitige blauwe bessen dressing

- 6 el olijfolie
- 2 el balsamico azijn
- 1 el honing
- 1 el limoen sap
- 1 kopje blauwe bessen
- zout en peper

Meng het azijn, de olie, honing en het limoensap door elkaar. Prak de blauwe bessen kapot en meng samen met een beetje peper en zout door het azijnmengsel tot een dressing.

Avocado-limoen dressing

- sap van 1 limoen





- 2 el olie naar keuze
- 1 el honing
- 1 avocado
- water

Meng het limoensap, de olie en honing door elkaar. Prak de avocado en meng door de dressing. Voeg eventueel water toe om het wat minder dik te maken.

