Salades

ALTIJD EEN GOED IDEE

MIJN FAVORIETEN OM JOU TE INSPIREREN

Alsjeblieft, hierbij ontvang je een selectie van mijn goed gelukte salade recepten. En er staan ook enkele recepten bij die ik enthousiast heb ontvangen van mensen die ik gecoacht heb. Ze delen graag hun recepten met mij.

De salades kun je als lunch eten, meenemen naar je werk, als bijgerecht in de avond of zelfs als maaltijdsalade in de avond eten. En vaak maak ik in de avond extra veel groenten, die ik dan de volgende dag door mijn lunchsalade kan gebruiken. Laat het een inspiratiebron zijn in jouw gezonde keuken.

Veel plezier ermee!

xoxo Aniek

Note: Bij veel recepten staan niet de exacte hoeveelheden genoemd omdat ik soms ook maar wat doe en dus zul je soms op gevoel en naar eigen smaak de ingrediënten moeten doseren...

Italiaanse salade

Niets nieuws, maar wel heel lekker, makkelijk en voedzaam. Als dressing kun je olijfolie met balsamico azijn gebruiken of meng een beetje pesto door je olijfolie en sprenkel dat erover.

Gerookte kip salade

Quinoasalade met mozzarella, gerookte biologische kip, gekookte eieren, rucola, lente uitje, paprika. Scheutje olijfolie erover.

Gerookte makreel salade

Ik had zonnebloempitten, pompoenpitten en sesamzaadjes gebruikt. Tuinkers, broccolicres en verse peterselie. En rauwe witlof..

Griekse salade

Tomaat, feta, komkommer en avocado. Verse peterselie en munt. Scheutje olijfolie.

Snelle salade

Niks aan toe te voegen... oh ja,
een beetje vers gemalen peper ;-)

Boontjes salade

Sperziebonen, kipfilet, spinazie, spekjes (kan ook zonder), scheutje olijfolie (beetje mosterd erdoor roeren is lekker) en een halve avocado.

(De avond ervoor aten we gestoomde sperziebonen en niet per ongeluk stoom ik er dan teveel ;-) zodat ik het de volgende dag voor de lunch kan gebruiken.

Salade met verse vijgen

en mozzarella, avocado, spinazie, broccolicress en zonnebloempitjes. Ook lekker met een beetje rauwe ham erdoor. Beetje olijfolie met balsamico erover.

Salade met pompoen

Pompoen (uit de oven van de avond ervoor over) en feta, bruine rijst (ook over van gisteravond), zonnebloemkiemen (zelf gekweekt), en tuinkers. Dressing: scheutje olijfolie met versgeperste sinaasappelsap

Boerenkool salade

Ik maak vaak een salade met voorgesneden boerenkool (in het seizoen). Je kunt daar vanalles doorheen mixen: tomaatjes, radijs, komkommer, gedroogde tomaatjes, olijven, kiemen, uitje, gekookt eitje, avocado, kip of blikje vis of kaas: mozzarella, huttekase of feta.

Zalm salade

Gerookte zalm, gekookte eieren, gestoomde sperziebonen, zoete aardappelen uit de oven, avocado, verse bieslook, verse peterselie en een dressing van olijfolie met limoensap

(De avond ervoor aten wij zoete aardappelen en sperziebonen. Ik maak dan altijd expres teveel, zodat ik daar de volgende dag een lunchsalade mee kan maken... easy!

Bietensalades

Gekookte bietjes (kun je ook voorgekookt kopen), zachte geitenkaas, snijbiet, kikkererwten, rijst van de avond ervoor en een kiemenmix

Quinoa salade met gekookte bietjes, sinaasappelpartjes, geitenkaas of feta, munt en tuinkers.

Rauwkost & rijst salade

Komkommer, tomaat, lente ui, verse basilicum en scheutje olijfolie met limoensap. Ook lekker met olijven erbij.

Restjes salades

Groenten de avond daarvoor teveel gemaakt en de volgende dag aangevuld met rauwkost, pitten, avocado en gekookt ei.

Zoete aardappel met rozemarijn uit de oven van gisteravond over. Aangemaakt met avocado en scheutje olijfolie en limoensap.

Witlof zalm salade

Rauwe witlof, gerookte zalm, stukjes kaki, gesneden andijvie, zonnebloempitjes, sesamzaadjes, pompoenpitten, limoensap

Spruitjes salade

Gisteravond extra spruitjes gestoomd. Nu aangemaakt met grof gehakte amandelen of walnoten en granaatappelpitjes. Beetje olijfolie.

Oosterse salade

Sperziebonen, spinazie, Romeinse sla, granaatappelpitjes, rauwe taugé, en garnalen. Dressing van olijfolie, sesamzaadjes en tamari.

Sushi salade

Gerookte zalm of rauwe zalm, avocado, nori in reepjes geknipt, bruine ronde sushi rijst en een topping van alfalfa, radijskiemen en broccolicress. Dressing van olijfolie,, stukje geraspte gember, sesamzaadjes en tamari.

NOTE Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur Power worden doorgestuurd, openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, (foto)kopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm.