

De lekkerste SALADES



Libelle lekker

Waterkerssalade met gegrilde asperges

4 personen
15 minuten
+ 10 minuten in de oven

- 100 g waterkers
- 500 g witte asperges
- 250 g kerstomaten, trosjes
- 100 g kiemgroentjes, soja-, prei-, luzerne- of broccoli-scheutjes
- 2 el gedroogde bloemblaadjes, optioneel
- olijfolie
- peper en zout

VOOR DE VINAIGRETTE

- 2 el citroensap
- 1 el graantjesmosterd
- 4 el olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de asperges. Blancheer ze 7 minuten in kokend gezouten water en laat uitlekken.

2 Spoel de kerstomaten en leg de trosjes in een ovenschotel. Kruid met peper en zout en besprenkel met olijfolie. Zet 8 tot 10 minuten in de oven tot ze zachtjes openbarsten.

3 Wentel de asperges door wat olijfolie en gril ze aan beide kanten in een pan of op de grill.

4 Maak de vinaigrette. Meng het citroensap met de mosterd en de olijfolie en kruid met peper en zout.

5 Spoel de waterkers en laat uitlekken. Verdeel over vier bordjes en leg er de gegrilde asperges en de kerstomaten bij. Sprenkel er de mosterd-vinaigrette over en werk af met de kiemgroentjes en eventueel wat gedroogde bloemblaadjes.

TIP

Waterkers kun je het hele jaar door krijgen in België, maar is op z'n best in de lente. Gebruik hem in salades, sauzen, puree...



Mais-avocadosalade met little gem en crostini

4 personen

40 minuten

- 4 kropjes little gem
- 2 rijpe avocado's
- 1 komkommer
- 1 bosje waterkers
- 150 g kerstomaten
- 1 handje shiso (optioneel)
- sap van ½ limoen
- 120 g mais, blik, uitgelekt
- ½ stokbrood of 8 kleine sneden brood
- olijfolie
- peper en zout

VOOR DE DRESSING

- 1 limoen
- ½ teentje knoflook
- 2 kl honing, verwarmd of vloeibaar
- 5 el olijfolie
- peper en zout

1 Maak de dressing. Rasp 1 koffielepel schil van de limoen en pers het sap. Pel en snipper de knoflook. Doe alle ingrediënten in een afsluitbaar potje, kruid met peper en zout en schud. Zet koel weg.

2 Snijd het brood in dunne sneden, bedruppel ze met olijfolie en kruid ze met peper en zout. Gril ze goudbruin in een grillpan of op de barbecue.

3 Schil de avocado's, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Druppel er het limoensap over en kruid met peper en zout. Spoel de komkommer en snijd er met een dunschiller lange linten van. Maak de little gem schoon en pluk de blaadjes. Spoel en halveer de kerstomaten.

4 Verdeel de little gem, de waterkers, de komkommerlinten, de kerstomaten en de avocado over een schaal. Kruid met peper en zout. Bestrooi de salade met de mais en sprenkel er net voor het serveren de dressing over. Werk de salade af met de shisoblaadjes en serveer ze met de crostini.

TIPS

- Het limoensap zorgt ervoor dat de avocado-stukjes niet verkleuren.
- Wrijf ½ teentje knoflook over de sneden brood voor lookbroodjes.
- Shiso is een Japans kruid, je koopt het bij een speciaalzaak. Samen met de waterkers geeft het de salade extra smaak en kleur, maar je kunt de shiso ook gerust vervangen door kiemen of scheutjes.



Champignonsalade met witloof en misodressing

4 personen

30 minuten

- 400 g gemengde champignons
- 4 stronkjes witloof
- 2 stengels bleekselderij
- 2 el bladpeterselie, fijngehakt
- 1 bosje koriander, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook
- 40 g walnoten
- 2 dikke sneden brood
- olijfolie
- boter
- peper en zout

VOOR DE DRESSING

- 2 cm gember, geraspt
- 1 el misopasta
- 50 ml sushiazijn
- 75 ml zonnebloemolie

1 Maak de dressing. Mix de gember, de misopasta en de sushiazijn in de blender of met een staafmixer. Voeg geleidelijk aan de zonnebloemolie toe. Voeg een scheutje water toe als de dressing te dik is. Zet tot net voor het serveren afgedekt in de koelkast.

2 Maak de champignons schoon en halveer grotere exemplaren. Pel en pers de knoflook. Verhit een scheutje olijfolie en een klontje boter in een pan, voeg de champignons en de knoflook toe. Roerbak 10 minuten tot de champignons goudbruin zijn.

3 Maak de bleekselderij schoon en snijd in kleine stukjes. Roerbak de bleekselderij 3 minuten mee met de champignons. Kruid met peper en zout en schep er de peterselie door.

4 Snijd het brood in blokjes. Bak de blokjes in boter goudbruin en knapperig en kruid met peper en zout.

5 Maak het witloof schoon en maak de blaadjes los. Hak de walnoten grof. Verdeel de blaadjes witloof over de borden. Schep er de champignons en de bleekselderij op. Druppel er de dressing over en werk af met de croutons, de walnoten en de koriander.

TIP

Sushiazijn is rijstazijn waar suiker, zout en andere smaakmakers aan worden toegevoegd. Je koopt hem in de supermarkt in de Aziatische afdeling.



Geroosterde kool met champignons, een eitje en parmezaandressing

4 personen

40 minuten

- 1 savooikool
- 300 g gemengde (bos-)champignons
- 1 teentje knoflook
- 1 handje basilicumblaadjes
- 4 eieren
- 30 g parmezaanschilders
- olijfolie
- peper en zout

VOOR DE PARMEZAAN-DRESSING

- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 el citroensap
- 2 el parmezaan, geraspt
- 2 el mayonaise
- 1 kl worcestershiresaus (of 1 kl sojasaus)
- 1 kl mosterd

1 Snijd de kool in parten en verwijder de harde nerven. Bestrijk de parten met olijfolie, kruid ze met peper en zout en bak ze goudbruin en beetgaar in een hete pan. Verwijder de kool uit de pan.

2 Borstel de champignons schoon. Doe wat olijfolie in de pan van de kool en bak de champignons goudbruin en gaar. Pers er de knoflook bij en kruid met peper en zout.

3 Kook de eitjes in 5 minuten zacht. Spoel ze onder koud water, pel ze en halveer ze.

4 Mix alle ingrediënten voor de dressing glad met een scheutje water en kruid met peper. Voeg eventueel wat extra citroensap toe naar smaak.

5 Verdeel de kool over de borden en schep er de champignons op. Leg op elk bord twee halve eitjes en bestrooi alles met de parmezaan. Werk af met de dressing en het basilicum.

TIP

Kies champignons in allerlei vormen en kleuren, zoals shiitakes, enoki's of eryngii's. Ook boschampignons zijn heerlijk, denk maar aan cantharellen en pieds de mouton.



Kleurrijke tomatensalade met burratini

4 personen
25 minuten

- 4 burratini (of 2 grote bollen burrata)
- 500 g gemengde tomaten, in allerlei vormen en kleuren
- 1 grote rode ui
- 4 minikomkommers
- 2 el bladpeterselie
- 8 grote kappers, bokaal
- 1 handje groene olijven, ontpit
- peper en zout

VOOR DE DRESSING

- 1 kleine sjalot
- 2 kl gele pittige mosterd
- 2 el rodewijnazijn
- 6 el olijfolie
- peper en zout

1 Spoel de tomaten en de komkommers en snijd ze in plakjes. Pel de rode ui en snijd in dunne partjes. Snijd de olijven in ringen. Spoel en droog de peterselie en hak fijn.

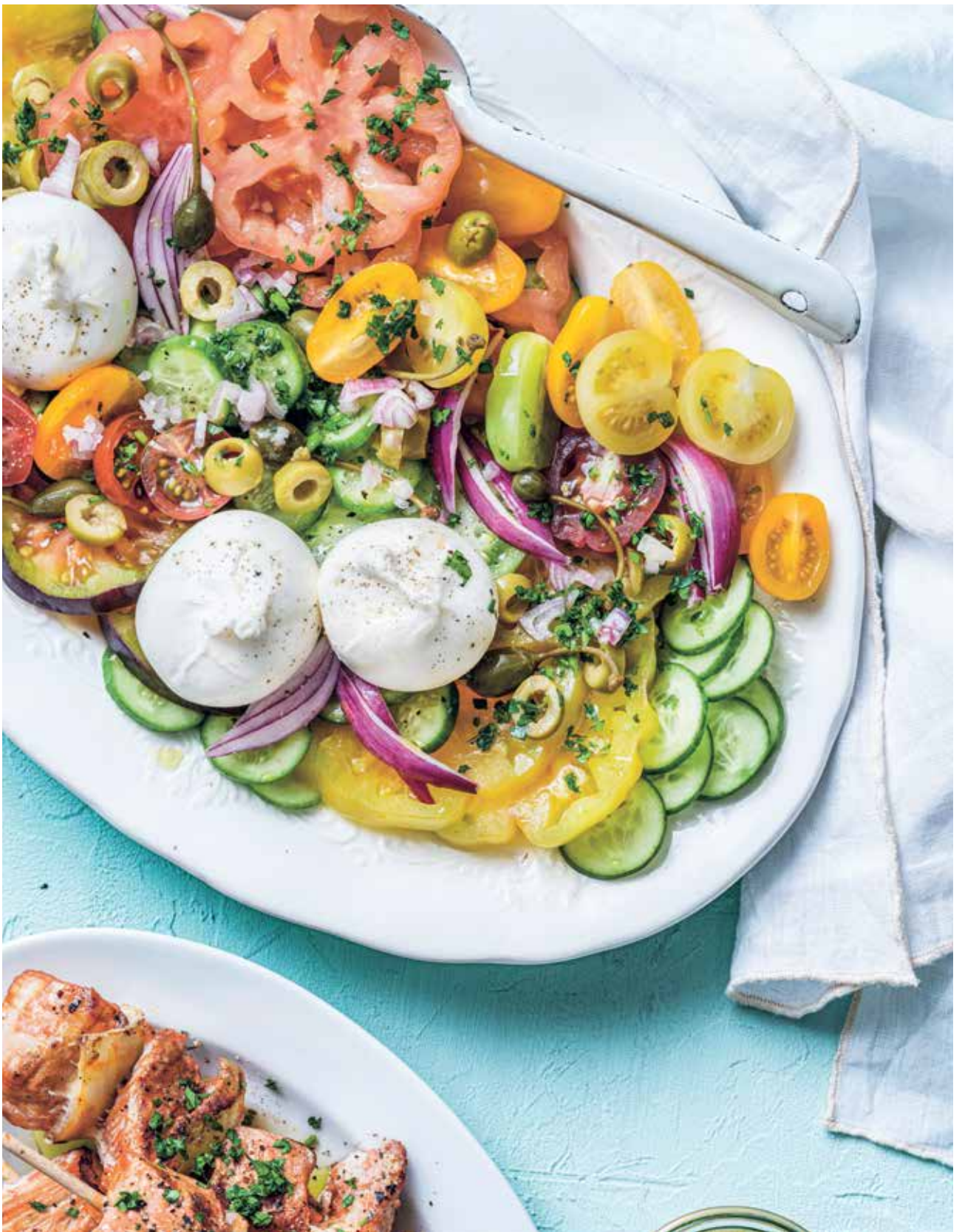
2 Maak de dressing. Pel en snipper de sjalot. Meng de sjalot met de mosterd en de azijn. Giet er al roerend de olijfolie bij en kruid met peper en zout.

3 Verdeel de tomaten, de komkommers, de rode ui, de olijven, de kappers en de burratini over een schaal. Bedruppel net voor het serveren met een deel van de dressing en werk af met de peterselie en peper van de molen. Serveer er de rest van de dressing apart bij.

TIP

Burratini zijn kleine bolletjes burrata.

Serveer de burratini of bolletjes burrata in hun geheel en laat je gasten ze zelf opensnijden of -scheuren met een mes of lepel. Dit zorgt voor een heus verrassingseffect.



Parelcouscoussalade met courgette, halloumi en citroen-dilledressing

4 personen
45 minuten

- 200 g parelcouscous
- 1 gele courgette
- 1 groene courgette
- 150 g snijbonen
- 1 granaatappel
- 200 g halloumi
- 1 l kippenbouillon
- peper en zout

VOOR DE DRESSING

- 2 el fijngehakte dille
- sap van ½ citroen
- 1 kl honing
- ½ kl mosterd
- 5 el olijfolie
- peper en zout

1 Kook de parelcouscous gaar in de kippenbouillon volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de couscous af en laat afkoelen.

2 Spoel de courgettes en snijd ze in gelijke plakjes. Bestrijk ze met olijfolie en kruid ze met peper en zout. Gril ze beetgaar in een grillpan of op de barbecue.

3 Snijd de halloumi in plakjes en gril ze aan beide kanten goudbruin in een grillpan of op de barbecue.

4 Maak de snijbonen schoon, snijd ze fijn en kook ze in zo'n 6 minuten beetgaar in lichtgezouten water. Halveer de granaatappel en klop er met een lepel de pitjes uit.

5 Maak de dressing. Meng alle ingrediënten en kruid met peper en zout.

6 Verdeel de parelcouscous, de groenten en de halloumi over een schaal. Bestrooi met de granaatappelpitjes en sprenkel er een deel van de dressing over. Serveer er de rest van de dressing bij.

TIP

Probeer zeker ook eens Berloumi, de Belgische versie van halloumi.



Gegrilde paprikasalade met mozzarella, olijven en basilicumolie

4 personen
30 minuten

- 150 g mozzarella
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 flinke hand rucola
- 150 g kerstomaten
- 1 handje zwarte olijven, ontpit
- 20 g pijnboompitten
- olijfolie
- peper en zout

VOOR DE BASILICUMOLIE

- 1 flinke hand basilicum
- olijfolie
- peper en zout

1 Maak de paprika's schoon en snijd ze in brede repen. Bestrijk ze met olijfolie en kruid ze met peper en zout. Gril ze beetgaar in een grillpan of op de barbecue.

2 Spoel en halveer de kerstomaten. Snijd de mozzarella in plakjes. Rooster de pijnboompitten in een pan zonder vetstof. Spoel en droog de rucola.

3 Maak de basilicumolie. Mix het basilicum glad met een flinke scheut olijfolie en kruid met peper en zout.

4 Verdeel de gegrilde paprika's, de rucola, de kerstomaten, de mozzarella en de olijven over een schaal. Bestrooi met de geroosterde pijnboompitten, sprenkel er basilicumolie over en kruid met peper van de molen. Geef er de rest van de basilicumolie apart bij.

TIP

Kalamata-olijven zijn zwarte olijven met een erg specifieke, licht bittere umamismaak. Ze passen heerlijk bij de wat zoete smaak van de gegrilde paprika's en de mozzarella.



Griekse salade met Belgische geitenkaas

4 personen

25 minuten

- 150 g Belgische geitenkaas, buche
- ½ rode ui
- 3 grote vleestomaten (coeur de boeufs of mix van rode en groene smaaktomaten)
- 1 komkommer
- 2 kropjes Romeinse sla
- 1 handje bladpeterselie
- ½ citroen
- 1 kl mosterd
- ½ kl gedroogde oregano
- 2 el rodewijnazijn
- 4 el olijfolie
- peper en zout

1 Pel de rode ui en snijd hem in reepjes. Spoel de tomaten en snijd ze in stukken van 3 à 4 centimeter. Spoel de komkommer en snijd hem in even grote stukken. Snijd de kropjes sla in partjes en gril ze kort in de grillpan.

2 Hak de bladpeterselie fijn. Meng voor de dressing 1 eetlepel citroensap met de olijfolie, de rodewijnazijn, de mosterd, de oregano en de peterselie en kruid met peper en zout.

3 Meng de rode ui, de tomaten, de komkommer en de Romeinse sla en meng er wat dressing onder. Kruid de salade met peper en zout en werk ze af met stukjes geitenkaas. Geef er de rest van de dressing apart bij.

TIP

Heerlijke verse smaaktomaten van bij ons vind je onder meer bij tomatenkwekerijen Stoffels en Den Berk Délice.



Slawraps met gegrilde kippenreepjes

4 personen
15 minuten

- 300 g kippenreepjes
- 2 kropjes little gem
- 150 g kerstomaten
- 1 komkommer
- 1 sjalot
- sap van 1 limoen
- 2 el munt, fijngehakt
- 4 el Griekse yoghurt
- ½ kl cayennepeper
- 1 kl paprikapoeder
- snuif kurkuma
- 2 el olijfolie
- peper en zout

1 Spoel de little gems. Maak acht mooie blaadjes los en snijd de rest fijn.

2 Spoel en halveer de kerstomaten. Spoel de komkommer en snijd in blokjes. Pel en snipper de sjalot. Meng de sjalot, het limoensap en de munt onder de tomaatjes.

3 Breng de yoghurt op smaak met de kurkuma, peper en zout. Kruid de kippenreepjes met het paprikapoeder, de cayennepeper en zout en bak ze in de olijfolie goudbruin en gaar.

4 Vul de little gemblaadjes met de fijngesneden little gem en komkommer. Verdeel er de kippenreepjes over en schep er wat kerstomaatjes op. Werk af met een lepeltje yoghurtsaus.



Salade met kippenreepjes, prosciutto en groene asperges

4 personen

40 minuten

- 150 g gemengde sla
- 400 g kipfilet
- 8 sneetjes prosciutto
- 1 bos groene asperges
- 1 kleine meloen (bv. cavaillon)
- sap van 1 citroen
- 2 el munt, gehakt + extra blaadjes voor de afwerking
- 2 el peterselie, gehakt
- ½ kl cayennepeper
- ½ kl kaneel
- 6 el olijfolie
- peper en zout

1 Snijd de kip in hapklare reepjes. Strooi er de cayennepeper, de kaneel, peper en zout over en zorg dat elk stukje kip goed bedekt is met de kruiden. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de kippenreepjes krokant in de pan. Laat ze afkoelen.

2 Haal met een parisiennelepels bolletjes uit de meloen. Snijd de groene asperges in stukjes en blancheer ze 3 à 4 minuten, afhankelijk van de dikte, in gezouten water.

3 Snijd de prosciutto in reepjes. Meng 3 eetlepels citroensap met 5 eetlepels olijfolie, de munt en de peterselie. Kruid de dressing met peper en zout.

4 Doe de gemengde sla in een kom en meng er de groene asperges, de meloenbolletjes, de kippenreepjes en de prosciuttoreepjes onder. Werk af met extra munt en geef er de dressing apart bij.

TIP

Om de groene kleur van de asperges te behouden kook je ze niet te lang. Ze mogen best al dente zijn. Laat ze na het koken ook even schrikken onder koud water.



Salade met orzo, gegrilde ham en mais

4 personen
35 minuten
+ 1 uur in de oven

- 1 grote plak gekookte ham, dik gesneden (vraag dit bij de slager)
- 2 maiskolven
- 100 g jonge spinazie
- ½ bos verse munt
- ½ bosje verse bladpeterselie
- ½ bosje verse oregano
- ½ teentje knoflook
- 200 g Griekse yoghurt
- 200 g orzo
- 2 kl Provençaalse kruiden
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg de maiskolven in een ovenschaal, besprenkel met olijfolie, kruid met peper en zout en zet 1 uur in de oven.

2 Kook de orzo beetgaar in gezouten water. Giet af en laat afkoelen.

3 Pel de knoflook en snipper fijn. Hak de munt, de oregano en de bladpeterselie fijn, meng ze samen met de knoflook onder de Griekse yoghurt en kruid met peper en zout.

4 Meng de spinazie onder de orzo. Kruid met Provençaalse kruiden, peper en zout. Meng er wat olijfolie onder.

5 Snijd de ham in grote stukken en bestrijk ze met olijfolie. Gril kort in de pan.

6 Schep de orzosalade in een grote schaal, schik er de maiskolven en de plakken gegrilde ham bij. Serveer met de yoghurtdressing.

TIPS

- De mais en/of ham zijn nóg lekkerder als je ze op de barbecue grilt!
- Moet het snel gaan, koop dan voorgedaarde en vacuüm getrokken maiskolven.



Mediterrane salade met krieltjes, kwarteleitjes en rosbief

4 personen

45 minuten

- 200 g rucola
- 16 kwarteleitjes
- 300 g rosbief, in fijne plakjes
- 500 g krieltjes
- 2 pruimtomaten
- enkele blaadjes basilicum

VOOR DE DRESSING

- 1 teentje knoflook
- sap van ½ citroen
- 2 el gehakte peterselie
- 1 kl rozemarijnnaaldjes
- 2 el gehakte basilicum-blaadjes
- 4 zongedroogde tomaatjes
- 1 kl mosterd
- 6 el olijfolie
- peper en zout

1 Spoel de krieltjes, halveer ze in de lengte en kook ze gaar in gezouten water. Laat ze afkoelen. Kook de kwarteleitjes 4 minuten in kokend water. Spoel ze onder koud water, pel ze en halveer ze.

2 Maak ondertussen de dressing. Pel en pers de knoflook. Doe de knoflook met de verse kruiden, de mosterd en de zongedroogde tomaatjes in een kleine blender. Giet daarbij het citroensap en 3 eetlepels olijfolie. Mix alles fijn en leng verder aan met olijfolie tot een romige dressing. Kruid met peper en zout.

3 Spoel en droog de rucola. Spoel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd ze in blokjes. Doe de rucola met de tomatenblokjes en de afgekoelde krieltjes in een grote kom. Meng er de helft van de dressing onder.

4 Draai de plakjes rosbief tot roosjes en verdeel ze met de kwarteleitjes over de salade. Werk de salade af met het basilicum en serveer met de rest van de dressing.

TIPS

- De kwarteleitjes neem je het best gepeld mee, het is toch een prutswerkje.
- Om de rosbief zo fris mogelijk te houden, doe je hem pas op het laatste moment bij de salade. Gebruik sowieso voor alle salades een koeltas om ze fris en vers te houden.



Salade van groene asperges met gerookte zalm, ei en waterkers-dressing

4 personen

15 minuten

- 200 g gerookte zalm
- 4 eieren
- 1 bussel groene asperges
- 1 bosje waterkers
- 150 g edamameboontjes, diepvries
- 30 g pijnboompitten
- 2 tot 3 el wittewijnazijn
- olijfolie
- peper en zout

1 Laat de edamameboontjes ontdooien. Snijd de harde onderkant van de asperges, bestrijk de asperges met olijfolie en kruid met peper en zout. Gril ze goudbruin en gaar in een grillpan. Kook de eieren in 6 minuten halfhard.

2 Doe 2/3 van de waterkers in een blender. Voeg de wittewijnazijn en een flinke scheut olijfolie toe. Mix glad en kruid met peper en zout.

3 Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan. Snijd de zalm in reepjes.

4 Pel de eieren en halveer ze. Verdeel de gegrilde asperges, de edamameboontjes en de reepjes zalm over de borden. Leg er telkens twee eihelftjes op en bestrooi met de pijnboompitten. Bedruppel met de waterkersdressing en werk af met de rest van de waterkers.



Frisse inktvissalade

4 personen

15 minuten

- 350 g inktvisringen
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 1 groene paprika
- 200 g kerstomaten
- enkele takjes peterselie
- sap van 1 limoen
- 3 el witte balsamicoazijn
- 1 kl paprikapoeder
- 2 el olijfolie
- peper en zout

1 Pel de ui en snijd in partjes. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes. Spoel en halveer de kerstomaatjes. Meng alles onder elkaar.

2 Pel en pers de knoflook. Maak een dressing van het limoensap, de knoflook, de balsamicoazijn, het paprikapoeder en een scheutje olijfolie. Kruid met peper en zout en meng goed onder elkaar.

3 Meng wat olijfolie onder de inktvisringen en kruid met peper en zout. Gril ze kort gaar op de barbecue of in een grillpan.

4 Verdeel de inktvis over de salade. Giet er de dressing over en werk af met de peterselie. Serveer met een partje limoen.



Parelcouscous met gepofte kerstomaatjes en citroengamba's

4 personen
15 minuten
+ 25 minuten in de oven

- 12 grote gamba's
- 2 trossen kerstomaatjes
- ½ bosje bladpeterselie
- 1 citroen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 400 ml groentebouillon
- 200 g parelcouscous
- 1 handje pistachenootjes
- 1 kl ras el hanout
- ½ kl piment d'espelette (of vervang door ¼ kl paprika-poeder en ¼ kl cayenne-peper)
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de kerstomaatjes in een ovenschaal en besprenkel ze met 1 eetlepel olijfolie. Kruid met peper en zout en rooster zo'n 25 minuten in de oven.

2 Kook de parelcouscous gaar in de groentebouillon. Roer de couscous los met een vork en meng er de ras el hanout en 2 eetlepels olijfolie onder. Hak de bladpeterselie fijn en meng onder de parelcouscous. Laat verder afkoelen.

3 Pel intussen de ui en de knoflook en snipper fijn. Stoof aan in 1 eetlepel olijfolie en voeg er de gamba's bij. Kruid met piment d'espelette. Snijd de citroen in kwartjes. Knijp twee partjes uit over de gamba's en leg de andere partjes daarna mee in de pan.

4 Schep de parelcouscous in een grote schaal, schik er de gepofte kerstomaatjes en de citroengamba's bij. Hak de pistachenootjes grof, strooi erover en serveer.



Groene salade met zalm en chilidressing

4 personen
45 minuten

- 600 g zalmfilet
- 200 g spinazie
- 250 g spruitjes
- 2 stengels selder
- 1 prei
- 1 sjalot
- 1 rode chilipeper, in schijfjes
- 2 teentjes knoflook
- ½ kl honing
- olijfolie
- peper en zout

VOOR DE CHILIDRESSING

- 4 rode chilipepers
- 2 teentjes knoflook
- 1 el gember, geraspt
- 1 el maizetmeel
- 100 g kristalsuiker
- 40 ml azijn
- snuifje zout

1 Maak de dressing. Pel de knoflook. Maak de chilipepers schoon, verwijder de zaadjes en hak ze fijn samen met de knoflook. Voeg de suiker, de azijn, het zout en de gember bij het chilimengsel, doe er 120 milliliter water bij en breng al roerend aan de kook. Roer tot de suiker is opgelost. Meng het maizetmeel los met wat water en giet het al roerend bij de saus. Laat afkoelen.

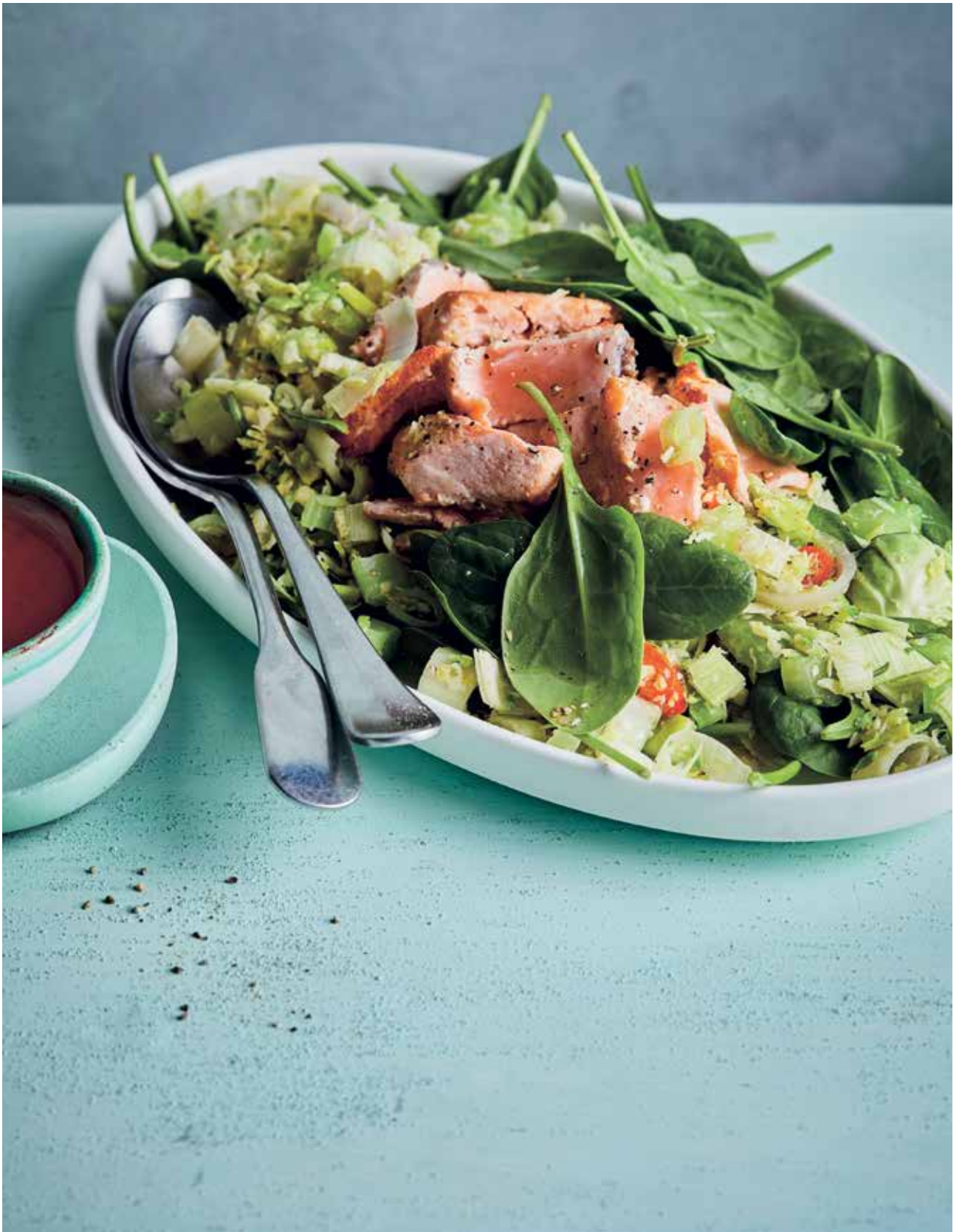
2 Maak de spruiten schoon en rasp ze fijn. Spoel en droog de prei en de selder. Snijd de prei fijn en de bleekselderij in blokjes. Pel en pers de knoflook. Pel de sjalot en snipper heel fijn. Maak de chilipeper schoon en snijd hem in ringetjes. Bak de sjalot, de knoflook en de chilipeper glazig in olijfolie. Voeg de spruiten, de prei en de bleekselderij toe en roerbak ongeveer 5 minuten. Breng op smaak met de honing, peper en zout.

3 Kruid de zalmfilets met peper en zout en bak ze in olijfolie goudbruin en gaar. Snijd de zalm in stukjes of trek hem met een vork uit elkaar.

4 Spoel en droog de spinazie. Verdeel de spinazie over een grote schaal, houd een handje opzij. Schep er de warme groenten over, leg er de zalm bij en werk af met de rest van de spinazie. Serveer met de chilisaus.

TIP

Vervang de gebakken zalm door gegrilde Berloumi. Ook lekker!



Aardappelsalade van gepofte krieltjes met paprikasalsa

4 personen
30 minuten
+ 40 minuten in de oven

- 600 g krieltjes
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- enkele takjes venkelgroen, voor de afwerking
- 2 el citroensap
- 4 el zure room
- 2 el mayonaise
- 1 kl paprikapoeder
- ½ kl gerookt paprikapoeder
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 185 °C. Boen de krieltjes schoon en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel ze met olijfolie en zout en gaar ze 35 à 40 minuten in de oven, of tot ze zacht zijn. Laat ze afkoelen. Halveer ze.

2 Maak de paprika's schoon en snijd ze in fijne blokjes. Pel en snipper de rode ui. Meng de paprika's en de rode ui met 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel olijfolie. Kruid ze met peper en zout en zet ze in de koelkast.

3 Meng de zure room met de mayonaise en 1 eetlepel citroensap en breng de saus op smaak met het paprikapoeder, het gerookt paprikapoeder, peper en zout.

4 Lepel de zureroomsaus op het bord. Verdeel er de gepofte aardappelen en de paprikasalsa over. Werk de salade af met het venkelgroen.

TIP

Kies voor deze aardappelsalade voor heerlijke nieuwe patatjes met een dunne schil. Die hoeft je niet te schillen, enkel even schoonboenen.



Aardappelsalade met forel en eieren

4 personen
30 minuten
+ afkoelen

- 500 g krieltjes
- 70 g rucola
- 8 radijsjes
- 150 g gerookte forel
- enkele takjes bladpeterselie
- enkele takjes dragon
- 4 eieren
- 4 el mayonaise
- 4 el yoghurt
- 1 el graantjesmosterd
- peper en zout

1 Spoel de krieltjes en halveer ze. Kook ze in 10 à 15 minuten gaar in gezouten water. Kook de eieren ongeveer 7 minuten.

2 Giet de krieltjes af en laat ze afkoelen. Maak de radijsjes schoon en snijd ze in schijfjes. Meng de mayonaise met de graantjesmosterd en de yoghurt en kruid de dressing met peper en zout.

3 Doe de rucola in een kom. Meng de krieltjes met de dressing en leg ze op de rucola. Leg er de schijfjes radijs en de stukjes gerookte forel bij. Pel de eieren, halveer ze en schik ze op de salade.

4 Hak de bladpeterselie en de dragon fijn en strooi ze over de salade.

TIP

Geen fan van forel? Dit gerecht is ook lekker met grijze garnalen.



Toscaanse speltpastasalade met gegrilde courgette, artisjok en pesto

4 personen
35 minuten

- 400 g speltpasta
- 16 kleine gegrilde artisjokken, op olie
- 1 courgette
- ½ bosje basilicum
- 50 g parmezaan
- ½ kl gedroogde rozemarijn
- 2 el olijfolie
- peper en zout

VOOR DE PESTO

- 100 g vers basilicum
- 1 teentje knoflook
- 30 g geroosterde pijnboompitten
- 50 g geraspte parmezaan
- 6 el olijfolie
- peper en zout

1 Kook de speltpasta gaar in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2 Spoel de courgette en snijd ze in halve maantjes. Gril ze met de olijfolie in een grillpan. Kruid met peper, zout en de rozemarijn.

3 Maak de pesto. Pel de knoflook. Mix het basilicum samen met de parmezaan, de knoflook, de pijnboompitten en 4 eetlepels olijfolie in de blender. Voeg olijfolie toe tot de pesto de gewenste dikte heeft. Breng op smaak met peper en zout.

4 Meng de pesto en de gegrilde courgette onder de speltpasta. Verdeel de pasta in porties. Leg er per persoon vier artisjokken bij en werk af met een paar blaadjes basilicum en flink wat parmezaan.

TIP

Gegrilde artisjokken op olie zijn heel handig om in huis te hebben. Ze zijn lekker als aperitiefhapje en geven een salade meteen een mediterraan karakter.



Pastasalade met gemarineerde tomaten en mozzarella

4 personen

25 minuten

- 200 g korte pasta (bijvoorbeeld trofie)
- 600 g diverse smaakvolle rijpe tomaten
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine sjalot
- 10 steeltjes bieslook
- 3 takjes basilicum + extra voor de afwerking
- 100 g kleine bolletjes of 1 grote bol buffelmozzarella
- snuifje suiker
- ½ kl gedroogde oregano
- 2 el rodewijnazijn
- olijfolie
- peper en zout

1 Spoel de tomaten en snijd ze in grove stukken. Pel en plet de knoflook. Pel en snipper de sjalot. Hak het basilicum en de steeltjes bieslook fijn. Meng de tomaten met de knoflook, de sjalot, het basilicum, de bieslook, de rodewijnazijn, de oregano, de suiker en 1 eetlepel olijfolie en kruid met peper en zout.

2 Kook de pasta beetgaar in gezouten water. Giet af en laat afkoelen.

3 Meng de pasta met de gemarineerde tomaten en de mozzarella. Werk af met het extra basilicum en kruid met peper en zout.



Watermeloensalade met komkommer, nectarine en fetakaas

4 personen
20 minuten

- 1 miniwatermeloen
- 1 gele nectarine
- 1 tomaat
- ½ komkommer
- ½ bosje munt
- sap van 1 limoen
- 200g fetakaas
- 1 kl chilivlokken
- 3 el olijfolie
- peper en zout

1 Schil de watermeloen en snijd in gelijke stukken. Spoel de nectarine, komkommer en tomaat. Snijd de nectarine en tomaat in partjes. Snijd de komkommer met behulp van een dunschiller in slierten. Hak de munt fijn.

2 Meng het limoensap samen met de olijfolie en chilivlokken in een kommetje, kruid met peper en zout.

3 Schik de groenten en het fruit op een schaal, brokkel er de fetakaas over, overgiet met de dressing en werk af met de munt. Kruid met peper en zout.



Salade met peer, pastinaak, pancetta en gorgonzola

4 personen
35 minuten

- 12 plakjes pancetta
- 150 g gorgonzola
- 4 peren
- 2 pastinaken
- 100 g postelein
- 6 kleine sjalotten
- 30 g pijnboompitten
- 2 el honing
- 2 el balsamicoazijn
- olijfolie
- boter
- peper en zout

VOOR DE DRESSING

- 1 el honing
- 2 el balsamicoazijn
- ½ kl mosterd

1 Pel en halveer de sjalotten. Schil de peren, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in partjes. Spoel en droog de pastinaken en snijd ze in dunne reepjes.

2 Stoof de gehalveerde sjalotten in een beetje boter en olie. Besprenkel met 1 eetlepel honing en 1 eetlepel balsamicoazijn en kruid met peper en zout. Laat ze 10 minuten bakken. Draai de helftjes regelmatig om. Voeg dan de partjes peer toe, besprenkel met de tweede eetlepel honing en de tweede eetlepel balsamicoazijn en bak nog 5 minuten.

3 Bak de pancetta krokant in een pan met wat boter. Haal de plakjes uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Bak in dezelfde pan de pastinaakreepjes goudbruin en zacht. Kruid met peper en zout.

4 Rooster de pijnboompitten goudbruin in een pan zonder vetstof. Spoel de postelein en laat uitlekken.

5 Schep de sjalot en de peer uit de pan. Giet het braadvocht in een kommetje en meng er de ingrediënten van de dressing door. Kruid met peper en zout.

6 Verdeel de postelein over de borden, schep er de sjalot, de peer en de pastinaak op en verdeel er de pancetta over. Verbrokkel er de gorgonzola over en werk af met pijnboompitjes. Druppel er de dressing over.

