



WWW.LANNOO.COM

Registreer je op onze website en we sturen je geregeld een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en interessante, exclusieve aanbiedingen.

Libelle De lekkerste salades is een samenwerking van Lannoo en Roularta Media Group.

COLOFON

Recepten: Archief Libelle

Foodstyling: Ilse D'hooge, Les Filles Rouges, Sonja Peeters, Els Sirejacob, Manon Van Aerschot

Foto's recepten: Karl Bruninx, Bram Debaenst, Wout Hendrickx, Elise Noyez, Lot Van Riel, Verne Photography

Sfeerbeeld: Shutterstock

Redactie en coördinatie: Christel Mertens

Eindredactie: Pascale Daemen

Ontwerp en vormgeving: Sofie Moons

Als je opmerkingen of vragen hebt, kun je contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023

D/2023/45/95

ISBN 978 94 014 9193 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Libelle

De lekkerste salades

Van makkelijk en snel
tot onverwachte smaakcombinaties

Lannoo



Eigenlijk is er op je tafel elke dag wel een plekje voor een salade: als knapperig bijgerecht, als gezonde lunch, als onderdeel van de warme maaltijd, of zelfs gewoon als volwaardig diner.

Want of je je salades nu samenstelt op uitsluitend plantaardige basis, met kaas, vlees, vis of zeevruchten erbij, met aardappelen, pasta of rijst, of zelfs met een fruitige toets: het resultaat is telkens weer geslaagd, smakelijk en verrassend anders.

Warm, koud of iets ertussenin? Kan allemaal. Uit het oosten, mediterraan of gewoon van bij ons? Check: van een hippe poké bowl tot een Thaise kipsalade, van een Grieks kruidenslaatje tot fattoush uit het Midden-Oosten, van aspergerolletjes met rosbief en mosterdmayonaise tot een salade met gerookte paling, biet en appel. En zo kunnen we nog wel even doorgaan.

Maar liefst honderd heerlijke saladerecepten zijn gebundeld in dit kookboek: haalbare recepten voor elke dag, boordevol variatie en smaak. Vernieuwende recepten ook waarmee je je repertoire makkelijk uitbreidt, zodat je nog vaker een verrassende, speelse salade op tafel kunt toveren.

Smakelijk!

Karen Hellemans

Hoofdredactrice Libelle

INHOUD

Boordevol groenten

- 16 Waterkerssalade met gegrilde asperges
- 18 Courgettisalade met groene asperges en kokosdressing
- 21 Griekse kruidensalade met tuinkers en jonge spinazie
- 22 Mais-avocadosalade met little gem en crostini
- 24 Kruidensalade met gepekeld radijzen en pestocroutons
- 26 Champignonsalade met witloof en misodressing
- 28 Geroosterde bloemkool met tahindressing en amandelen
- 30 Speltsalade met geroosterde groenten en peterselieolie
- 31 Fattoush
- 33 Salade met geroosterde butternut en bietjes, hartige granola en dressing van blauwe kaas
- 34 Italiaanse bonensalade
- 36 Toscaanse artisjoksalade
- 38 Geroosterde kool met champignons, een eitje en parmezaandressing
- 41 Salade met geroosterde bloemkool, granaatappel, hummus en za'atarcrumble
- 42 Koreaanse noedelsalade met gemarineerde eieren
- 44 Salade met gepofte prei en verse erwtjes
- 46 Salade met geroosterde zomerwortelen, courgettelinten en chimichurri

Met kaas

- 50 Kleurrijke tomatensalade met burratini
- 52 Parelcouscoussalade met courgette, halloumi en citroen-dilledressing
- 54 Gegrilde paprikasalade met mozzarella, olijven en basilicumolie
- 56 Tomatensalade met gebakken chili-feta en rode ui
- 57 Tomatensalade met perzik en burrata
- 58 Gegrilde zomergroenten met cottagecheese en pistachenoten
- 61 Gerstsalade met groene groenten en burrata
- 62 Griekse salade met Belgische geitenkaas
- 64 Gegrilde halloumi met kleurrijke tomatensalade
- 66 Fattoush met schapenkaas
- 69 Quinoasalade met boontjes en feta in een bokaal
- 70 Gebakken quinoa met rode biet en feta
- 72 Geroosterde wortelen met boerenkoolchips, burrata en mosterdvinaigrette
- 74 Stevige salade met Berloumi
- 76 Graantjessalade met geroosterde pompoen en geitenkaas

Met vlees en gevogelte

- 80 Slawraps met gegrilde kippenreepjes
- 82 Salade met kippenreepjes, prosciutto en groene asperges
- 84 Thaise kipsalade met cashewdressing
- 85 Aspergerolletjes met rosbief, mosterdmayonaise en rucola
- 86 Thai beef met kruiden- en noedelsalade
- 88 Spitskool-appelsalade met pittige kippengehaktspiesjes
- 91 Caesarsalade met gegrilde spitskool en asperges
- 92 Italiaanse linzensalade met coppa en gegrilde artisjok
- 94 Salade met orzo, gegrilde ham en mais
- 96 Pasta caesarsalade met konijn
- 99 Parelcouscoussalade met pompoen, granaatappel en biefstuk
- 100 Mediterrane salade met krieltjes, kwarteleitjes en rosbief
- 102 Salade lyonnaise met traag gegaard gelakt buikspek
- 105 Rucolasalade met gemarineerde rosbief, burrata, compote van tomaatjes en pestociabatta
- 106 Salade met spek- en kaasblokjes en cowboydressing
- 108 Quinoasalade met geroosterde groenten, köfte en ricottadip
- 111 Salade met parmaham, gebakken ricotta en geroosterde druiven
- 112 Regenboogsalade met krokante kip en sobanoedels





Met vis en zeevruchten

- 116 Poké bowl met bulgur en gerookte zalm
- 118 Salade van groene asperges met gerookte zalm, ei en waterkersdressing
- 120 Frisse inktvissalade
- 123 Gegrilde sla met tonijnsaus, croutons en kappertjes
- 124 Freekeh met sardines en chermoula
- 126 Parelcouscous met gepofte kerstomaatjes en citroengamba's
- 128 Slabootjes met ricotta en forel
- 129 Venkel-citruslades met gegrilde gamba's
- 130 Bonensalade met paprika, octopus en knoflookciabatta
- 133 Groene salade met gepekeld radizen, avocado en grijze garnaltjes
- 134 Aspergesalade met scampi's en een gepocheerd ei
- 136 Groene salade met zalm en chilidressing
- 138 Linzenslaatje met zalm, prei en rucolapesto
- 141 Salade met gerookte paling, venkel, biet en appel
- 142 Oosterse rijstsalade met scampi's

Aardappel- en pastasalades

- 146 Krieltjessalade met tuinbonen, eieren en graanmosterd
- 148 Krieltjessalade met ham en een zachtgekookt eitje
- 151 Boerenkool- spruitjessalade met krieltjes, spek en blauwekaas dressing
- 152 Aardappelsalade met biefstuk en rode biet
- 154 Aardappelsalade van gepofte krieltjes met paprikasalsa
- 156 Aardappelsalade met boontjes en mosterdvinaigrette
- 157 Aardappelsalade met kip, spek en augurk
- 158 Groene krieltjessalade met korianderpesto
- 161 Aardappel-radijssalade met inktvis en kappertjesdressing
- 162 Aardappelsalade met forel en eieren
- 164 Pastasalade met courgette, erwtjes en avocado-muntpesto
- 166 Toscaanse speltpastasalade met gegrilde courgette, artisjok en pesto
- 169 Pasta pesto met erwtjes
- 170 Pastasalade met broccoli en kip
- 170 Pastasalade met witte bonen en chimichurri
- 173 Pastasalade met groene asperges, ei en geitenkaas dressing
- 174 Pastasalade met gemarineerde tomaten en mozzarella
- 176 Pastasalade met kerrie-yogonaise, venkel, appel en baconchips

Met een fruitige toets

- 180 Watermeloensalade met komkommer, nectarine en fetakaas
- 182 Salade met peer, pastinaak, pancetta en gorgonzola
- 185 Radicchio met gegrilde nectarines, pecannoten en geitenkaas
- 186 Watermeloen- aardbeisalade met gegrilde feta
- 188 Couscoussalade met venkel, sinaasappel en pistaches
- 191 Noedelsalade met kip, rodekool en mango
- 192 Rauwe witte aspergelinten met gember, sinaasappel en pinda's
- 194 Venkelslaatje met gegrilde nectarines en halloumi
- 197 Bietjessalade met peer, chorizo, manchego en sherrydressing
- 198 Koolsla met gegrilde ananas
- 199 Japanse meloensalade met krokante norichips en sojadressing
- 200 Panzanella met gegrilde tomaten en perzik
- 202 Rijtsalade met komkommer, vijgen en feta
- 205 Salade met aardbeien, groene asperges, gebakken feta en pistachecrumble
- 206 Vijgensalade met radicchio, krokante boerenham en kruidendressing
- 208 Rijtsalade met aubergine, granaatappel en yoghurt
- 211 Rijtsalade met warmgerookte zalm, roze pompelmoes en wasabidressing





Boordevol groenten

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 broccolischeutjes
- 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 grill 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. Sprengel er de mosterdvinaigrette 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...



Courgettisalade met groene asperges en kokosdressing

4 personen
40 minuten

- 2 kleine courgettes (of kant-en-klare courgetti)
- 1 bos groene asperges
- 150 g peultjes
- 2 dunne preistengels
- 1 chilipeper
- 1 handje korianderblaadjes
- 20 g gezouten pinda's
- olijfolie
- peper en zout

VOOR DE DRESSING

- 100 ml kokosroom
- 1 el limoensap
- peper en zout

1 Verwijder de harde uiteinden van de asperges en snijd de asperges in stukken van 3 centimeter. Blancheer ze 3 minuten in gezouten water. Kook de peultjes in 6 minuten beetgaar in lichtgezouten water.

2 Spoel de courgettes en snijd ze met een spirali-zer in lange slierten. Maak de prei schoon en snijd in stukken van 3 centimeter. Maak de chili schoon en snijd in ringen. Hak de pinda's fijn.

3 Gril de asperges en de prei goudbruin in een grillpan of op de barbecue. Kruid met peper en zout. Wok de courgetti in een pan met olijfolie in 3 minuten beetgaar.

4 Maak de dressing. Meng het limoensap onder de kokosroom en kruid met peper en zout.

5 Verdeel alle groenten over een schaal. Bestrooi met de pinda's, de chili en de koriander en sprenkel er wat van de kokosdressing over. Serveer er de rest bij. Geef er eventueel nog een partje limoen bij.

TIP

Houd je niet zo van pikant? Verwijder dan zeker de zaadjes van de chilipeper, die geven het meeste pit.





Griekse kruidensalade met tuinkers en jonge spinazie

4 personen

20 minuten

- ½ kropsla
- 100 g jonge spinazie
- 4 tomaten
- 1 komkommer
- 2 rode uien
- 1 bos dille
- ½ bosje peterselie
- 100 g tuinkers (1 bakje)
- 200 g zwarte olijven, blik of bokaal, ontpit
- 200 g feta
- peper en zout

VOOR DE DRESSING

- 1 teentje knoflook
- 1 citroen
- 200 ml yoghurt
- peper en zout

1 Spoel de sla en zwier ze droog. Spoel en droog de spinazie. Spoel de tomaten, verwijder de steeltjes en snijd ze in partjes. Schil de komkommer, halveer, verwijder de zaadjes met een lepel en snijd in halve maantjes. Pel de rode uien en snijd ze in dunne ringen. Hak de kruiden grof en halveer de olijven. Snijd de tuinkers uit het bakje.

2 Maak de dressing. Rasp de schil van de citroen en pers er het sap uit. Pel de knoflook. Doe alle ingrediënten in een maatbeker en mix ze glad.

3 Schik de sla en de spinazie op borden en verdeel er de tomaten, de komkommer, de olijven en de uiringen over. Brokkel er de feta over en besprenkel vlak voor het serveren met de dressing. Werk af met de groene kruiden en de tuinkers en kruid met versgemalen peper en zout.

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.

