

de

6 ALLERLEKKERSTE SALADE RECEPTEN





BACON/EGG SALADE

Ingrediënten:

- 100 gram ijsbergsla
- 2 – 3 eieren (in plakjes gesneden)
- 6 – 8 plakken Streaky bacon
- 2 eetlepels Zaanse mayonaise
- 1/2 theelepel mosterd
- Een druppel ketchup (diameter 0,5 cm)

Bereiding:

Het bereiden is heel simpel. Gooi alle ingrediënten in een kom, roeren... et voila! De eieren kun je bijvoorbeeld snijden met een eiersnijder en de Streaky bacon knip ik vaak zelf in kleine reepjes met een schaar.

Let op met de ketchup! Die is natuurlijk niet koolhydraatarm, dus het mag echt niet meer zijn dan een klein druppeltje. Dat is voldoende om op een subtiele manier wat smaak toe te voegen aan je salade.



HOLLANDSE NOTEN EN RAUWKOST SALADE

Ingrediënten

- Ijsbergsla – 50 gram
- Hollandse rauwkost (Jumbo) – 50 gram
- Komkommer – 1/4 in plakken snijden
- Zongedroogde tomaatjes – 4 stukjes klein gesneden
- Luxe noten melange – 40 gram
- Belze Franse Mayonaise – 3 theelepels
- Ei – 1 stuk
- Voorgebakken bacon – 3 Plakken (in stukjes snijden)

Optioneel:

Ik weet zeker dat een verse tomaat een fantastische toevoeging is om de salade wat frisser te maken. Ook zou je nog een augurk toe kunnen voegen voor de smaak.

Bereiding:

Gooi alles in een middelgrote schaal.... en je kunt eten!



GEZONDE CEASAR SALADE

Ingrediënten:

- Ijsbergsla
- 2 Eieren
- 1/4 Rode ui
- Pijnboompitten
- Zongedroogde tomaatjes
- Parmezaanse kaas (snippers)
- Olijfolie
- Citroensap (uit verse citroen)
- 3 Eetlepels Calve Ceasar dressing
- Knoflook
- Zwart peper (grof gemalen)

Bereiding:

Gewoon alles door elkaar gooien. Kook de eitjes ongeveer 6 minuten, zodat je ze makkelijker in 4 partjes kunt snijden.



SESAM KOMKOMMER SALADE

Ingrediënten:

- 4 komkommers
- Zout
- 1 Theelepel suiker
- 100 ml. (rijst) azijn
- 3 tenen knoflook (klein gesneden)
- Klein theelepeltje met stukjes chilipeper
- 1 Theelepel sesamzaad
- 6 Bosuitjes

Bereiding:

Doe de sla, het zout en de suiker gezamenlijk in een kom en roer het goed door elkaar. Laat het geheel 30 minuten intrekken en laat het daarna in een vergiet uitlekken. Druk in het vergiet alles nog goed aan, zodat het overtollige vocht goed weg kan lopen. Gooi het vervolgens in een nieuwe schaal.

Voeg nu het azijn, de knoflook, de fijngesneden chili en sesam toe en roer het geheel nog een keer goed door. Snijd als laatste de bosui in kleine stukje en strooi het verspreid over de salade heen. Laat het geheel nu minimaal 2 uur trekken in de koelkast met vershoudfolie eroverheen. En smullen maar!



BALSAMICO KIPSALADE

De ingrediënten:

- 1 kipfilet
- 75 gr. ijsbergsla
- 50 gr. Komkommerrauwkost (ik gebruikte een voorgesneden zakje)
- Olijfolie
- Balsamico
- Zout & peper
- Knoflook (1 grote teen of 2 kleine)

Bereiding:

- Marineer de kip in een schaaltje met 1 el. Balsamico, 1 el. olijfolie, vers gesneden knoflook en peper en zout naar smaak. Draai de kipfilet een aantal keren om in het schaaltje en laat het even een paar minuutjes in de marinade liggen.
- Gooi de kipfilet en de marinade in een koekenpan en bak de kipfilet gaar.
- Gooi de ijsbergsla en de komkommerrauwkost in een grote saladeschaal en besprenkel de salade met een beetje olijfolie en balsamico. Experimenteer met de hoeveelheid, maar begin met een heel klein beetje. Je kunt er altijd wat bij doen.
- Snij de kip in reepjes en laat de kip een klein beetje afkoelen. De kip moet lauwwarm zijn voor de beste smaak.



6. GRIEKSE EI-SALADE

Ingrediënten:

- Romeinse sla (ik heb ijsberg gebruikt)
- 8 Olijven
- 2 el Fetakaas
- 2 el Griekse yoghurt
- 1/4 Komkommer
- 1 Ei (ik deed er 2 in)
- Optioneel: Verse pesto
- 2 el Olijfolie
- 1/8 tl Knoflookpoeder
- Zout (naar smaak)
- Zwarte peper (naar smaak)

Bereiding:

Simpel... kook de eitjes en gooi alle ingrediënten in een grote saladekom. Binnen 5 minuten heb je een heerlijke salade op tafel staan.

Lekker genieten!

Voor meer recepten en gezondheidstips ga naar Gezondblog.nl