

## **Salade met wat je in huis hebt**

Het gebeurt mij nog wel eens dat ik groenten over heb waar ik geen hele maaltijd meer mee kan bereiden. Ik gebruik deze dan voor in een salade. Een salade kan net zo gevuld zijn als je zelf lekker vindt. Zelf experimenteer ik graag met verschillende ingrediënten in mijn salade, vaak weer een aangename verrassing! Heb je zelf een leuke salade ontdekt, stuur dan een foto hiervan naar ons op en wie weet verschijnt deze in de nieuwsbrief om anderen te inspireren 😊

Hieronder tips die je op weg kunnen helpen met het maken van salades, geen volledig recept maar een inspiratie lijst.

Veel plezier met bereiden en eet smakelijk!

Vrolijke groetjes, Jolien (activiteitentherapeut)

### **Basis voor een salade (hier kun je uit kiezen, net wat je lekker vindt of in huis hebt):**

- Bladgroenten
- Groenten
- Fruit
- Eiwitrijke vulling voor maaltijdsalade
- Kruiden
- Dressing



### **Bladgroenten**

Sla, spinazie, veldsla, Chinese kool, rucola, paksoi, boerenkool, etc. Probeer eens op verschillende manieren te snijden (reepjes, stukjes afscheuren, verschillende maten)

### **Groenten**

- Broccoli (gekookt in roosjes)
- Zoete aardappel bakken in de oven (30 minuten 200 °C, tussendoor omkeren)
- Courgette (mengen met wat olie, peper en zout en 20 minuten bakken in oven 200 °C of grillen of bakken)
- Spruitjes (opbakken in pan met ui en zongedroogde tomaat)
- Rode bieten (garneren met ketjap, bakken in de pan of oven)
- Komkommer in dunne sliertjes snijden
- Wortel raspen of met een wortelslijper slierten maken
- Rode of witte kool raspen
- Tomaat
- Avocado
- Paprika (reepjes, stukjes, even bakken in de pan, grillen in de oven of paninigrill)
- Zongedroogde tomaatjes in stukjes (olie gebruiken als dressing)
- Augurk (voor een lekkere bite in wat grotere stukjes)
- Witlof in dunne reepjes of stukjes (geeft een frisse smaak aan je salade, in combinatie met sinaasappel en een beetje honing, smullen maar!)

### **Fruit**

- Druiven
- Appel

- Sinaasappel
- Mango
- Ananas (even bakken in de pan)
- Gedroogd fruit zoals abrikozen en dadels (een aanrader!)

### Eiwitrijke vulling voor maaltijdsalade

- Nootjes, pompoen- of zonnebloempitten even bakken in een droge pan en garneren over je salade
- Vleesvervangers (tofu, falafel, vega kipstukjes etc. bakken in de pan)
- Granen: couscous, bulgur, zilvervliesrijst, quinoa
- Zuivel (feta, mozzarella, geitenkaas)
- Vis (makreelfilet, tonijn, zalmsnippen etc.)
- Vlees (stukjes kip, stukjes worst even bakken in de pan)



### Kruiden

Kruiden voeg ik vaak toe als ik een maaltijdsalade maak. Hiermee kun je eenzelfde salade geheel anders laten smaken door alleen de kruiden te veranderen. Ideaal voor als ik vaker een salade wil eten, maar niet elke keer dezelfde smaaksensaties behoef.

- Zout en peper op smaak toevoegen
- Ras el hanout
- Gember poeder (voor een frisse smaak)
- Kruidenmix, bijvoorbeeld: vadouvan, za'atar (van Jonnie Boer)
- Chilipeper
- Komijn

### Dressing

Kies je olie en je kruiden en ga deze mengen in een bakje en proeven. Ook hierbij kun je variëren en experimenteren. Soms gebruik ik helemaal geen dressing, ook wel eens een leuke afwisseling. Je salade is dan ook meteen langer houdbaar.

- Olie van zongedroogde tomaat
- Olijfolie, zonnebloemolie
- Walnootolie (wat nootachtige smaak)
- Honing
- Mosterd
- Crème balsamicozijn
- Azijn (klein scheutje, is snel teveel)
- Sriracha saus (voor de liefhebber van pittig eten)

