



Zomerse recepten

Salades

Salade met gerookte kip

Wat heb je nodig voor 4 personen?

- 2 avocado's
- 2 mango's
- 20 cherrytomaatjes
- 400 gram gerookte kipfilet in plakjes
- 2 handjes walnoten of evt. andere nootjes
- zak gemengde sla

Frambozendressing:

- 100 ml frambozenazijn
- 200 ml walnotenolie
- 100 ml extra vergine olijfolie
- 25 ml honing
- peper



Hoe maak je de salade?

Doe de frambozenazijn, de walnotenolie, de olijfolie en de honing samen in een kom. Mix met een staafmixer alles goed door elkaar. Voeg peper toe naar smaak.

Halveer de cherrytomaatjes. Schil de mango's en de avocado's. Snijd ze daarna in partjes.

Verdeel de sla over 4 borden. Leg op de sla de stukjes mango, avocado, cherrytomaatjes, de kip en de nootjes. Giet er daarna een beetje dressing over.

Smakelijk!

Heb je dressing over? Bewaar deze dan in een afgesloten fles voor een volgende keer.



Cesar Salade

Wat heb je nodig voor 4 personen?

- 1 krop sla
- 4 hard gekookte eieren
- groene olijven - naar smaak
- 15 gram peterselie
- 2 rode uien
- 2 avocado's in plakjes
- Parmezaanse kaas

Dressing

- olijfolie
- 12 ansjovisfilets uit een potje of blikje
- 2 teentjes knoflook
- sap van 1 citroen
- 2 theelepels mosterd
- 4 theelepels worchestersaus



Hoe maak je de salade?

Pers de knoflook en de citroen. Doe de knoflook en het citroensap samen met vier ansjovisfilets, de mosterd en de worchestersaus in een kom. Mix met de staafmixer. Voeg olijfolie toe, tot er een gladde dressing ontstaat.

Scheur de sla in grove stukken en snijd de uien in ringen. Meng de sla met de avocado's, de uien, de olijven en de peterselie. Meng de dressing door de sla. Verdeel de sla daarna over vier borden, garneer met partjes ei, ui, de rest van de ansjovisfilets en bestrooi met de Parmezaanse kaas.

Smakelijk!



Venkelsalade

Wat heb je nodig voor 4 personen?

- 2 venkelknollen
- 1 citroen
- 2 eetlepels kappertjes
- 1 zak rucola of gemengde sla
- 150 gram gepelde pistachenootjes
- 2 theelepels komijnzaad
- 400 gram gerookte kip in plakjes
- 2 eetlepels honing
- 2 eetlepels walnotenolie
- peper
- zout

Hoe maak je de salade?

Maak de venkelknollen schoon en snijd die in dunne reepjes. Pers de citroen uit. Meng het citroensap met wat peper en zout. Giet hiervan de helft over de venkelreepjes.

Rooster in een koekenpan de pistachenootjes. Voeg het komijnzaad toe en rooster dit mee.

Maak een dressing van de rest van het citroensap, de honing en de walnotenolie door elkaar te mengen.

Meng de sla door de venkelreepjes. Verdeel daarna over vier borden. Leg op de venkelsalade de plakjes gerookte kip, de kappertjes, de pistachenootjes en het komijnzaad. Giet er daarna de dressing overheen.

Smakelijk!