

11 TASTY & EASY TO MAKE RECEPTEN

# SALAD GUIDE

---



[FOLLOWFITGIRLS.COM](https://followfitgirls.com)

# INHOUDSOPGAVE

- 1** | Salade met bonen & garnalen
- 2** | Skinny caesar salade
- 3** | Salade met boerenkool & zalm
- 4** | Zomerse salade met aardbeien
- 5** | Salade met geitenkaas, perzik & vijgen
- 6** | Salade met kip, geitenkaas & bramen vinaigrette
- 7** | Teriyaki salade met kip
- 8** | Couscoussalade met feta & watermeloen
- 9** | Griekse salade
- 10** | Zomerse salade met peer
- 11** | Vegan couscous salade met falafel

# 1 | SALADE MET BONEN & GARNALEN



# INGREDIËNTEN

(voor 4 personen)

- 500 gr garnalen (gepeld en gekookt)
- 60 ml olijfolie (+ extra voor de garnering)
- citroen
- zout en peper
- 150 gr rucola
- 2 blikjes (van 200 gr) cannellini bonen
- 120 gr in blokjes gesnede pancetta
- 150 gr fijngesneden sjalotjes
- handje verse tijm
- 30 gr parmezaanse kaas

## BEREIDING

1. Meng de garnalen, olijfolie, peper, zout en een theelepel citroensap in een kom en zet het 30 minuten in de koelkast.
2. Bak de pancetta in een koekenpan tot ze krokant zijn en zet het apart.
3. Fruit de sjalotjes en de tijm.
4. Meng de bonen, pancetta, sjalotjes, parmezaanse kaas en het sap van een halve citroen door elkaar en voeg naar eigen smaak peper en zout toe.
5. Grill de gemarineerde garnalen ongeveer 6 minuten in de oven.
6. Verdeel de rucola, het bonenmengsel en de garnalen over borden en garneer met een beetje olijfolie en het sap van een halve citroen.



## 2 | SKINNY CAESAR SALADE



# INGREDIËNTEN

(voor 4 personen)

Voor de salade:

- 1/2 ciabatta brood (gesneden)
- 500 gr kippenborst (verdeeld in 4 porties)
- 1 el knoflookpoeder
- 2 el peterselie
- zout
- 200 gr magere spekreepjes
- 2 eieren (gekookt)
- 2 kroppen Romeinse sla
- 1 avocado (gesneden in plakjes)
- 45 gr parmezaanse kaas

Voor de dressing:

- 180 ml Griekse yoghurt
- 1 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 2 ansjovisfilets (gesneden in stukjes)
- sap van een halve citroen
- 3 el Parmezaanse kaas
- zout en peper

## BEREIDING

1. Besprenkel het brood met olijfolie en gril het brood tot het knapperig is.
2. Wrijf de kip in met knoflookpoeder, peterselie en zout en bak de kip in een beetje olijfolie goudbruin aan beide kanten.
3. Bak de spekreepjes tot ze goudbruin en krokant zijn en kook ondertussen de eieren.
4. Meng alle ingrediënten voor de dressing door elkaar en voeg naar smaak zout en peper toe.
5. Maak de borden op met de sla, kip en de spekreepjes, voeg de gehalveerde eieren, plakjes avocado, parmezaanse kaas en de stukjes brood toe en besprenkel de salade met de dressing.

# 3 | SALADE MET BOERENKOOI & ZALM



# INGREDIËNTEN

(voor 6 personen)

- 60 ml citroensap
- 60 ml witte wijnazijn
- 1 el knoflookpoeder
- 2 el mosterd
- 250 ml extra virgin olijfolie
- zout en peper
- 450 gr zalm
- 150 gr gekookte quinoa
- 180 ml water
- 1 bos boerenkool (gewassen en gesneden)
- 1/2 komkommer
- 3 Roma tomaten
- 1/2 rode ui
- 1 el chilipeper (fijngesneden)
- 1 bosje koriander (fijngesneden)
- 1 el kappertjes

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden, marineer de zalm met peper en zout en bak de zalm in ongeveer 20 minuten gaar in de oven.
2. Kook de boerenkool 5 minuten zachtjes in een beetje water, giet het af en laat het afkoelen.
3. Maak de dressing door het citroensap, knoflookpoeder, de witte wijnazijn en de mosterd door elkaar te mengen en roer de olijfolie toe tot je een gladde dressing hebt.
4. Bereid de quinoa volgens de verpakking en snijd ondertussen de komkommer in stukjes, de tomaten in partjes en doe het in een kom.
5. Snijd de ui in stukjes en voeg dit samen met de chilipeper, kappertjes, gekookte quinoa en de boerenkool aan de kom.
6. Snijd de zalm in stukken en voeg de helft, samen met een deel van de dressing toe aan de kom.
7. Verdeel de salade en de zalm over de borden en voeg naar eigen smaak extra dressing toe.



# 4 | ZOMERSE SALADE MET AARDBEIEN



# INGREDIËNTEN

(voor 2 personen)

Voor de salade:

- 85 gr farro (graan)
- teenje knoflook
- 40 gr verse aardbeien
- 150 gr mozzarella
- 100 gr cherry tomaatjes

Voor de pesto:

- teenje knoflook
- 75 gr verse basilicum
- 40 gr pijnboompitten
- 80 ml extra virgin olijfolie
- 2 el parmezaanse kaas
- zout en peper

## BEREIDING

1. Vul een pan met koud water, voeg wat zout toe en breng het aan de kook. Voeg de ferro toe en laat dit in 25 tot 30 minuten gaar koken. Giet de farro af en laat afkoelen.
2. Ondertussen blend je de knoflook, basilicum en pijnboompitjes fijn, en voeg je beetje bij beetje de olijfolie toe. Blend net zo lang totdat je een gladde pesto hebt. Tot slot roer je de parmezaanse kaas, peper en zout door de pesto.
3. Snij de aardbeien in plakjes, de mozzarella in stukjes en de cherry tomaatjes in tweeën.
4. Roer de pesto door de afgekoelde ferro, voeg de aardbeien, mozzarella en cherry tomaatjes toe en breng de salade op smaak met zout en peper.

# 5 | SALADE MET GEITENKAAS, PERZIK & VIJGEN



# INGREDIËNTEN

(voor 4 personen)

Voor de geitenkaas:

- 30 gr salted caramel amandelen
- 30 gr panko breadcrumbs
- zout en peper
- 225 gr geitenkaas
- 1 ei (geklutst)

Voor de dressing:

- 3 el extra virgin olijfolie
- 2 el balsamicoazijn
- zout en peper

Voor de salade:

- 750 gr gemengde sla
- handje verse munt en basilicum
- 8 vijgen
- 2 perziken
- 40 gr salted caramel amandelen

## BEREIDING

De geitenkaas

1. Maal de amandelen fijn in een blender, voeg de panko breadcrumbs, zout en peper toe, blend alles goed door elkaar en leg het apart.
2. Kneed de geitenkaas tot platte balletjes, smeer ze in met het geklutse ei en dip het in het panko/amandelmengsel.
3. Bak de geitenkaasballetjes ca. 2 minuten per kant in een beetje olijfolie en leg ze apart.

De dressing en de salade

1. Meng alle ingrediënten voor de dressing door elkaar.
1. Doe de gemengde sla in een grote kom, voeg de kruiden en de dressing toe.
2. Verdeel de salade en de geitenkaas over de borden en garneer met 4 halve vijgen, een halve in plakjes gesneden perzik en een eetlepel amandelen.



# 6 | SALADE MET KIP & BRAMEN VINAIGRETTE



# INGREDIËNTEN

(voor 2 personen)

Voor de salade:

- 500 gr gemengde sla
- 2 gegrilde kippenborstfilets (gekruid met zout en peper)
- 150 gr bramen
- 60 gr geitenkaas (gekruimeld)

Voor de bramen vinaigrette:

- 150 gr bramen
- 2 el balsamico azijn
- 2 el water
- 1 tl mosterd
- 1 tl honing
- 1 tl verse thijm (optioneel)
- zout en peper

## BEREIDING

De bramen vinaigrette

1. Blend de bramen.

2. Laat de bramen uitlekken en meng de overige ingrediënten er door het tot je een gladde vinaigrette heb. Zet het apart in de koelkast.

Salade

1. Verdeel de sla, gegrilde kip, de geitenkaas en de bramen over de borden.

2. Sprenkel de salade met de bramen vinaigrette.

# 7 | TERIYAKI SALADE MET KIP



# INGREDIËNTEN

(voor 4 personen)

Voor de Teriyaki saus:

- 1 el verse gember
- 2 teentjes knoflook
- 80 ml tamari
- 60 gr bruine suiker
- 60 ml water
- 1 tl maïzena

Voor de Teriyaki dressing:

- 3 el teriyaki saus
- 1 tl serranopeper
- 3 el sesamolie
- 1 el honing
- 80 ml rijstazijn

Voor de kip en de salade:

- 675 gr kippendijen
- 1 el olie
- 1 Chinese kool
- bosje waterkers
- 50 gr broccoliroosjes (geblancheerd)
- 75 gr doperwten (geblancheerd)
- sesamzaadjes (voor de garnering)

## BEREIDING

1. Pureer de gember, knoflook, tamari, bruine suiker, water en de maïzena in een blender. Laat 3 el van de Teriyaki saus in de blender en zet de rest apart.
2. Bak de kippendijen in een beetje olie, keer ze na ca. 4 minuten om, na zo'n 2 minuten voeg je de Teriyaki saus toe en laat dit 2 minuten stoven.
3. In de blender (waar nog 3 eetlepels van de saus in zitten) voeg je de serranopeper, sesamolie, honing en rijstazijn toe en pureer tot een gladde dressing.
4. Meng de ingrediënten voor de salade in een kom, voeg de gesneden stukken van de kip toe en besprenkel de dressing en de sesamzaadjes over de salade.



# 8 | COUSCOUSSALADE MET FETA & WATERMELOEN





# INGREDIËNTEN

(voor 4 personen)

- 125 gr couscous
- 5 el olijfolie
- 1 rode ui (gesneden in dunne ringen)
- 40 gr amandelen
- 150 gr feta
- 400 gr watermeloen, (gesneden in blokjes)
- 5 takjes verse munt (fijngesneden)
- olijfolie
- zout en peper
- Turks brood (optioneel)

## BEREIDING

1. Bereid de couscous volgens de verpakking.
2. Schep de olijfolie, rode ui, amandelen, feta, munt en watermeloen door de couscous en breng op smaak met peper en zout.
3. Doe de salade in een kom en serveer met een stuk Turks brood.





# 9 | GRIEKSE SALADE



# INGREDIËNTEN

(voor 2 personen)

- groene paprika
- ui
- tomaat
- kleine komkommer
- 100 gr feta
- oregano
- Griekse olijven met pit
- Kropsla
- olijfolie
- peper en zout

## BEREIDING

1. Snijd alle ingrediënten in kleine stukken en meng alles in een grote kom door elkaar.
2. Voeg naar eigen smaak olijfolie, olijven, peper en zout toe en als finishing touch strooi je de oregano over de salade.



# 10 | ZOMERSE SALADE MET PEER



# INGREDIËNTEN

(voor 2 personen)

- 2 peren
- 100 gr sla naar keuze
- handje walnoten
- handje rozijnen
- 30 gr feta
- 2 el olijfolie
- 2 el citroensap
- peper en zout
- optioneel: kip, vijgen en quinoa

## BEREIDING

1. Verhit een grillpan op het vuur, schil ondertussen de peren, snijd ze in lange stukken en grill de peren in de pan.
2. Doe de sla in een grote kom, leg de gegrilde peer op de sla en strooi de walnoten, rozijnen en feta over de salade.
3. Maak een dressing van olijfolie, citroensap en wat peper en zout en besprenkel dit over de salade.
4. Als je het lekker vindt kun je optioneel stukjes gegrilde kip, vijgen en quinoa aan de salade toevoegen.

# 11 | VEGAN COUSCOUS SALADE MET FALAFEL



# INGREDIËNTEN

(voor 4 personen)

- bakje champignons
- bakje falafel
- 1 courgette
- 1 komkommer
- paar cherrytomaatjes
- 1/2 rode paprika
- 2 bosuitjes
- 250 gr couscous (ongekookt, spelt of gewoon)
- cashewnoten (ongeveer 4 handjes)
- olijfolie
- 1 groentebouillonblokje
- kruiden (naar keuze)

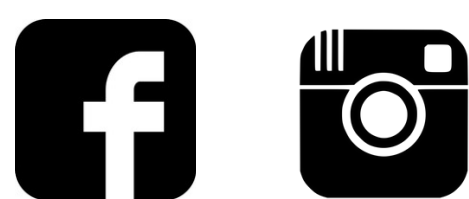
## BEREIDING

1. Snijd de courgette en champignons in kleine stukjes en bak het een paar minuten in een beetje olijfolie en kruiden.
2. Verkruimel het bouillonblokje door de couscous en bereid de couscous volgens de verpakking.
3. Snijd de paprika, tomaatjes, komkommer en bosuitjes in kleine stukjes/ringetjes en doe het in een grote kom.
4. Bak de falafelballetjes tot ze een beetje goudbruin zijn.
5. Meng de courgette, champignons, couscous met de gesneden rauwkost in de grote kom.
6. Schep de salade op de borden met de falafel en garneer elk bord met ongeveer een handje noten.



# EET SMAKELIJK!

VERGEET JE NIET EEN FOTO VAN  
JE SALADE MET ONS TE DELEN?



[FOLLOWFITGIRLS.COM](https://www.followfitgirls.com)

© FOLLOWFITGIRLS.COM

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**FOLLOWFITGIRLS.COM**