

# SALADE NICOISE

## INGREDIËNTEN:

- 200 gram tonijn uit blik
- 4 hardgekookte eieren, in vieren gesneden
- 100 g gekookte sperziebonen
- 2 tomaten, in vieren gesneden
- 1 kleine rode ui, gesnippert
- 50 g zwarte olijven
- Kropsla
- 2 eetlepels rode wijnazijn
- 4 eetlepels olijfolie
- Zout en zwarte peper



- Schik de sla op een grote schaal
- Verdeel de tonijn, hardgekookte eieren, sperziebonen, tomatenpartjes, gesnipperde rode uien en zwarte olijven over de sla.
- Meng in een kleine kom de rode wijnazijn, olijfolie, zout en peper om de vinaigrette te maken
- Giet vlak voor het serveren de vinaigrette over de salade

# QUINOA SALADE MET GEGRILDE GROENTEN



## INGREDIËNTEN:

- 1 kopje gekookte quinoa
- 1 rode paprika, in reepjes gesneden
- 1 gele paprika, in reepjes gesneden
- 1 courgette, in plakjes gesneden
- 1 aubergine, in plakjes gesneden
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 eetlepels olijfolie
- Citroensap
- Zout en peper
- Verse basilicum

- Verwarm de grill voor. Bestrijk de groenten met olijfolie, zout en peper
- Grill de groenten tot er mooie grillstrepen ontstaan
- Meng in een grote kom de gekookte quinoa met de gegrilde groenten
- Breng op smaak met citroensap, zout en peper
- Garneer voor het serveren met verse basilicumblaadjes

# CAESARSALADE

## INGREDIËNTEN:

- 1 romainesla
- 2 sneetjes ambachtelijk brood
- 50 g Parmezaanse kaas
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 citroen
- 4 ansjovisfilets
- 2 eetlepels Worcestershiresaus
- 1 theelepel Dijon-mosterd
- 4 eetlepels olijfolie
- Zout en versgemalen zwarte peper



- Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de sneetjes brood in blokjes en leg ze op een bakplaat om croutons te maken
- Bak ongeveer 10 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn
- Bereid de vinaigrette voor. Pureer de ansjovisfilets en de fijngehakte knoflook in een kleine blender of vijzel tot een gladde pasta. Voeg de Dijon-mosterd, Worcestershire-saus en het citroensap toe. Goed mengen. Voeg vervolgens geleidelijk de olijfolie toe en blijf voortdurend kloppen tot de dressing glad is. Breng op smaak met zout en peper
- Was en droog de romainesla, scheur de blaadjes in stukjes en doe ze in een grote slakom
- Voeg de croutons toe aan de sla
- Giet de vinaigrette over de salade en roer voorzichtig zodat alle ingrediënten goed gemengd zijn
- Strooi er vers geraspte Parmezaanse kaas overheen

# LINZENSALADE MET GEROOSTERDE GROENTEN



## INGREDIËNTEN:

- 1 kopje gekookte quinoa
- 1 rode paprika, in reepjes gesneden
- 1 gele paprika, in reepjes gesneden
- 1 courgette, in plakjes gesneden
- 1 aubergine, in plakjes gesneden
- 1 rode ui, gehakt
- 2 eetlepels olijfolie
- Citroensap
- Zout en peper
- Verse basilicumblaadjes

- Verwarm de oven voor op 200°C
- Meng in een grote ovenschaal de gesneden groenten met de gehakte knoflook, olijfolie, verse kruiden, citroensap, zout en peper
- Verdeel de groenten in een enkele laag en rooster ze ongeveer 25-30 minuten in de oven, of tot ze zacht en lichtbruin zijn
- Meng in een grote kom de gekookte linzen met de geroosterde groenten
- Breng indien nodig op smaak met wat citroensap, zout en peper
- Serveer warm of op kamertemperatuur

# KIPSALADE MET ZELFGEMAAKTE DRESSING

## INGREDIËNTEN:

- 2 kipfilets, gegrild en in reepjes gesneden
- 150 gram rucola
- 1 kopje aardbeien, in plakjes gesneden
- 1 avocado, in plakjes gesneden
- 1/2 kopje amandelen, geroosterd
- 1/4 kopje geitenkaas, verkruimeld

## VOOR DE VINAIGRETTE:

- 3 eetlepels balsamicoazijn
- 1/4 kopje extra vergine olijfolie
- 1 eetlepel honing
- Zout en zwarte peper



- Verdeel de rucola in een grote kom als basis van de salade.
- Voeg de gegrilde kipreepjes, plakjes avocado, gesneden aardbeien, geroosterde amandelen en verkruimelde geitenkaas toe
- Bereid de balsamicovinaigrette door de balsamicoazijn, olijfolie, honing, zout en peper in een kleine kom te combineren
- Giet vlak voor het serveren de vinaigrette over de salade
- Meng alle ingrediënten voorzichtig zodat ze goed bedekt zijn met de vinaigrette
- Serveer direct en geniet van deze verfrissende en heerlijke zomerse salade!