



inhoud

voorwoord 8

hallo daar 10

over dit boek: licht, vers
en echt verrukkelijk 12

over mindfulness 14

wat je altijd in huis moet
hebben 17

wat je nodig hebt voor
succesvolle salades 22

vragen die je jezelf moet
stellen voordat je inkopen
doet voor salades 26

een handleiding voor het
wassen en bewaren van
bladgroente 27

muziek voor tijdens het
maken van salades 28

lente 33
zomer 79
herfst 157
winter 203

alles over dressings 252

smaakmakers, knapperig
spul en andere dingen
voor bij een salade 256

dankwoord 265

index 266

hallo daar

De titel *Salade Freak* begon als een grapje. Toen ik mij probeerde voor te stellen dat het boek bij mij op de boekenplank stond en dat niet lukte en ik niet kon slapen omdat ik mij afvroeg of ik er klaar voor was om de ‘saladefreak’ te worden, werd het mij op pijnlijke wijze steeds duidelijker dat ik dat al was.

Ik heb echt een obsessie voor het maken van salades. Salade is altijd mijn favoriet geweest om te bereiden en het is het gerecht waar ik het meest naar uitkijk om te eten. Tijdens het wandelen over de streekmarkt om inspiratie op te doen, schieten de tranen in mijn ogen vanwege de pure schoonheid van het bescheiden blokje en de donkerpaarse tinten van de roodlof. Ik snak naar adem als ik de felrode tomaten weer zie en denk aan



hoe zoet ze zijn. Onderweg naar huis eet ik een hele papieren zak vol verse erwten leeg. Dat vind ik allemaal perfect normaal.

Natuurlijk ging ik naar het *French Culinary Institute* waar ik leerde om boter, bacon en suiker te gebruiken om gerechten smaak te geven. Natuurlijk kan ik versgeraspte truffel op een decadente pasta op waarde schatten, maar ik ben altijd geïnteresseerd geweest in het bereiden van eten dat

vers en ‘rauw’ aanvoelt. Nu dit een plek is geworden waar ik in alle openheid over mijn obsessie kan praten, is het tijd geworden om te vertellen over Martha Stewart. Hoewel ik nooit diensten heb gedraaid in restaurants en sommigen daarom zeggen dat dat mijn geloofwaardigheid als chef-kok beïnvloedt, hebben die mensen niet meer dan tien jaar gekookt voor Martha. Ik heb in veel verschillende hoedanigheden met Martha gewerkt. Tot een van mijn favoriete werkzaamheden behoorde altijd het bereiden van haar maaltijden en in het bijzonder de lunch. De lunches die ik bereidde voor Martha stonden bekend als mijn ‘drie uur’ lunches. Ze bestonden uit het bezoeken van de streekmarkt voor de die dag verkrijgbare ingrediënten van de beste kwaliteit. Vervolgens uit het bereiden van ieder onderdeel met meer focus en aandacht dan ik dacht in mij te hebben. Soms gaf ze mij een suggestie zoals ‘ik heb zin in iets wat licht, vers en echt verrukkelijk is’ of ze bracht eieren van haar eigen kippen mee; pastelkleurig en met de meest donkeroranje eidooiers die ik ooit heb gezien. De hele ochtend roosterde ik noten tot het precies goede goudbruin. Daarnaast bedacht ik iedere dag een unieke vinaigrette met een goed gedoseerd zuurtje, maar die fris of romig was, afhankelijk van wat het zou kunnen toevoegen aan de

andere ingrediënten zonder ze te overheersen.

Het maken van salades werd voor mij iets als een eigen kunstvorm. Iets om mijn perfectionistische neigingen te kanaliseren en een uitlaatklep voor creatieve uitingen. Ieder gerecht dat ik maakte was een soort salade. Toen in mijn carrière de nadruk meer op foodstyling kwam te liggen, ging ik net zo veel nadenken over de zichtbare compositie als over de culinaire. Het maken van salades werd hierdoor nog leuker. Een salade heeft alles in zich – een zorgvuldige (maar speelse) balans tussen smaken, texturen, vormen en kleuren. Ik ben net zo dol op het delen van salades als op het maken ervan en op het jou laten zien hoe makkelijk het kan zijn om een echt adembenemende en buitengewoon mooie salade te maken.

Of je nu al een zelfverklaarde *saladefreak* bent, bezig bent er een te worden of enkel probeert een beetje gezonder te eten, ik hoop dat dit boek je veel inspiratie geeft en je technieken leert om vertrouwen te krijgen en je te helpen betere (en allesbehalve saaie) salades te maken die je iedere dag wilt eten.

burrata met tuinbonen, erwten en ingelegde citroen

Als het seizoen voor doperwten is aangebroken en ze eindelijk zoet zijn, krijg ik er geen genoeg van om ze rechtstreeks uit hun peulen te eten. Het uit hun jasje knijpen van tuinbonen is ook behoorlijk plezierig – ik ben dol op het moment dat het velletje openscheurt en het felste, meest geweldige groen binnenin wordt onthuld.

Dit eenvoudige gerecht is zo prachtig en puur en laat de smaken van de tuinbonen en de erwten goed naar voren komen.

VERS

170 g gedopte
tuinbonen,
bij voorkeur
vers van 680 g
tuinboonpeulen
290 g gedopte
doperwten, bij
voorkeur vers van
680 g erwtenpeulen
verse
bieslookbloemen
(of gewone gehakte
bieslook, munt
of andere verse
kruiden)

ZUIVEL

2 bollen burrata
(ieder ongeveer
225 g)

VOORRAADKAST

(koosjer) zout en
versgemalen zwarte
peper
2 el fijngehakte
ingeleigde citroen
(verkrijgbaar
bij Turkse en
Midden-Oosterse
supermarkten)
extra vierge olijfolie
(gebruik je zeer
goede olijfolie)
zoutvlokken

BEREID: Breng water waar veel zout aan is toegevoegd in een kleine pan aan de kook. Vul een kom met ijswater en hang een fijnmazige zeef boven de kom (om je bonen en erwten in op te vangen). Blancheer de tuinbonen 3 tot 5 minuten. Schep ze in het ijswater en daarna op een met keukenpapier bekleed bord. Bewaar de pan met heet water voor de doperwten.

Kook de erwten tot ze na 3 tot 5 minuten knapperig zacht en felgroen zijn. Schep ze in het ijswater. Leg ze zodra ze zijn afgekoeld op een met keukenpapier bekleed bord. Dop de tuinbonen een tweede keer door ze uit hun jasje te knijpen, waardoor de mooie, felgroene boon binnenin onthuld wordt.

VOEG SAMEN EN SERVEER: Meng de tuinbonen met de doperwten in een serveerkom. Leg de bollen burrata erop en strooi de fijngehakte ingelegde citroen overal over. Besprenkel de salade met je zeer goede olijfolie en maal veel zwarte peper over de salade. Bestrooi de salade met zoutvlokken en bieslookbloemen of verse kruiden.



fattoush met matses

Dit is een geweldig gerecht om te serveren als onderdeel van een Pesach-maaltijd (of Paaslunch) en een nog betere manier om een paar extra overgebleven matses uit een open verpakking, die enigszins oudbakken zijn, op te maken. (Nadat je er een paar hebt achtergehouden voor het maken van *matsebrei* – gebakken matses met een soort eiervla, een van mijn favoriete ontbijtgerechten allertijden.)

VERS

1 citroen

½ kleine rode ui

5 snackkomkommers of 1 gewone komkommer

600 g cherrytomaten

1 handvol gehakte verse dille

1 handvol verse bladpeterselieblaadjes

1 handvol verse muntblaadjes

PROTEÏNEN

1 ei (L)

VOORRAADKAST

1 el granaatappelsiroop

60 ml extra vierge olijfolie

(koosjer) zout en versgemalen zwarte peper

3 matses

3 tl za'atar gemalen sumak

Verwarm de oven voor tot 175 °C.

MAAK DE GRANAATAPPELSIROOPVINAIGRETTE: Klop in een kleine kom het sap van de citroen, de granaatappelsiroop en olijfolie door elkaar en breng de vinaigrette goed op smaak met zout en peper.

BEREID: Leg de matses op een bakplaat met opstaande rand.

Klop het ei los, bestrijk de matses aan beide zijden met ei en bestrooi ze aan beide kanten met za'atar. Bak de matses, draai ze een keer om, tot ze na in totaal 15 minuten aan beide kanten goudbruin en knapperig zijn en laat ze afkoelen.

BEREID VOOR: Snijd de rode ui en de komkommers in dunne plakjes. Snijd de cherrytomaten doormidden.

VOEG SAMEN EN SERVEER: Breek de matses in eenhups stukken boven een grote kom. Voeg de ui, komkommer en tomaten toe. Voeg dille, peterselie en munt toe. Schenk de vinaigrette in de kom en hussel om alles te mengen. Bestrooi de salade met sumak en bestrooi hem indien nodig opnieuw met zout en peper. Meng alles op het laatste moment door elkaar om te voorkomen dat de matses slap worden.

Schep de salade op een serveerbord of in een serveerkom en bestrooi de salade met een beetje extra sumak.



aardbeien, rozen en sumak

Dit is het meest romantische ontbijt dat je maar kunt krijgen of voor iemand kunt maken. Laat de misvormde pannenkoeken die een enorme rommel geven en nooit helemaal goed uit de pan komen maar zitten. En ben je het geroosterde brood met avocado's en roerei niet helemaal zat? Ik wil dit gerecht in bed eten met de rijpste, zoetste aardbeitjes, tere rozenblaadjes, romige yoghurt met de smaak en geur van sinaasappel en dikke dadels en een sterke latte.

VERS

1 biologische
sinaasappel

600 g aardbeien

blaadjes van 1
roos (biologisch,
onbespoten, vraag
ernaar op de
streekmarkt of in de
biologische winkel of
pluk hem in je tuin.
Alsjeblieft niet van
de supermarkt of
bloemenzaak.)

1 handvol verse
muntblaadjes

ZUIVEL

240 ml naturel,
ongezoete yoghurt

VOORRAADKAST

6 zeer zachte dikke
Medjool of Barhi
dadels, ontpit en
fijnggehakt

¼ tl rozenwater
gemalen sumak

BEREID VOOR: Meng in een kleine kom de yoghurt met de gehakte dadels. Prak met een vork of een rubberen spatel de dadels zo goed mogelijk door de yoghurt. Rasp met een microplane (of een andere rasp) de schil van de sinaasappel boven de kom, pers de sinaasappel uit en schenk een paar eetlepels sinaasappelsap erbij in de kom. Voeg het rozenwater toe en meng alles goed.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd ze in plakjes.

VOEG SAMEN EN SERVEER: Verspreid het yoghurtmengsel over de bodem van twee ondiepe schalen of borden. Verdeel de aardbeien erover, strooi de rozenblaadjes over de aardbeien. Bestrooi alles met een beetje sumak en muntblaadjes.



gegrilde nectarines met gorgonzola, honing en hazelnoten

Terwijl de zomer voortschrijdt, worden de nectarines steeds zoeter – en je zult soorten met een loszittende steen aantreffen op de markt (steenvruchten waarvan de pit makkelijk te verwijderen is). Zulke nectarines zijn het best om te gebruiken in dit recept – het roosteren van halve nectarines zorgt ervoor dat ze makkelijker te verwerken zijn. Het grillen van fruit versterkt ook hun natuurlijke zoete smaak. Het serveren van geroosterd fruit dat nog een beetje warm is, met een scheutje honing uit de buurt en licht zurige gorgonzola levert een dessert op dat bijna moeiteeloos te bereiden is en dat precies goed is om een zomerse maaltijd mee af te sluiten.

VERS

4 rijpe, maar niet te rijpe nectarines of perziken met een loszittende pit

15 g verse muntbladeren

ZUIVEL

70 g verkruimelde gorgonzola

VOORRAADKAST

extra vierge olijfolie

3 el honing

70 g hazelnoten, geroosterd (zie pag. 20)

zoutvlokken

BEREID: Verwarm een elektrische barbecue tot halfhoog, 195 – 230 °C, of verwarm een hout-gasbarbecue. Als je dit niet hebt, kun je grillen in een grillpan op het fornuis. Het enige verschil is dat het dan niet mogelijk is om een exacte temperatuur in te stellen.

Snij de nectarines doormidden en verwijder de pit. Besprenkel de nectarines met een beetje olie en grill ze tot ze na ongeveer 3 minuten per kant donkere strepen hebben en helemaal verwarmd zijn.

VOEG SAMEN EN SERVEER: Leg de nectarines op een serveerschaal, besprenkel ze met honing en bestrooi ze met de verkruimelde gorgonzola en muntblaadjes. Hak de hazelnoten en strooi ze samen met wat zoutvlokken over de salade.



honingmeloen, feta, jalapeño en limoen

Ik weet zeker dat, als je de feta weg zou laten en deze salade zou pureren in een blender, je een ongelooflijke cocktail op tequila-basis kunt maken.

VERS

1 kleine, bijzonder rijpe honingmeloen
1 jalapeño of serrano chilipeper
2 biologische limoenen
30 gram verse basilicumblaadjes (grotere gescheurd, ik raad, indien verkrijgbaar, paarse basilicum aan)

ZUIVEL

115 g Griekse feta of Franse schapenkaas

VOORRAADKAST
extra vierge olijfolie (het goede spul)
zoutvlokken

BEREID VOOR: Snijd de boven- en onderkant van de honingmeloen zodat hij twee platte kanten heeft. Zet de meloen op een platte kant, snijd de schil van de meloen en neem hierbij zo min mogelijk vruchtvlees mee. Snijd de meloen doormidden en schep de pitten eruit. Halveer de twee meloenhelften en snijd ze in dunne schijven.

VOEG SAMEN EN SERVEER: Leg de meloen dakpansgewijs op een schaal. Snijd de feta in dunne plakken en leg de dunne plakjes op de schaal bij de meloen. Snijd de jalapeño peper in smalle ringetjes (ik doe dit altijd op een mandoline en laat het zaad zitten voor wat extra pit) en bestrooi de salade met de ringetjes. Rasp met een microplane (of een andere rasp) 1 limoen boven de schaal, pers de limoen uit en sprenkel het sap over de salade. Snijd de andere limoen in partjes en verdeel ze over de schaal. Besprenkel de salade met olie, bestrooi hem met zoutvlokken en basilicumblaadjes.



caesarsalade van boerenkool

Mensen zijn bang voor ansjovis en rauwe eidooiers, maar zijn wel dol op Caesarsalade. Wees niet bang voor deze ingrediënten. Deze salade is makkelijk te maken met een paar dingen uit de voorraadkast. Gebruik bladgroenten naar eigen voorkeur – de salade is ook lekker met romainesla, little gems (mini-romainesla) of andijvie.

VERS

1 teen knoflook
2 biologische citroenen

1 bos boerenkool
(of cavolo nero, ik ben hier dol op)
(ongeveer 225 g)

ZUIVEL EN PROTEÏNEN

1 eidooier
Parmezaanse kaas

VOORRAADKAST

90 g brood met harde korst, in kleinere stukken gescheurd

60 ml extra vierge olijfolie, plus extra voor besprenkelen
(koosjer) zout en versgemalen zwarte peper

3 ansjovisfilets, plus een paar boquerones (gezouten, witte ansjovis) om erbij te serveren als je chic wilt doen

1 tl dijonmosterd

BEREID: Verwarm de oven voor tot 205 °C. Verdeel de stukjes brood over een bakplaat met opstaande rand en besprenkel ze met ongeveer 3 eetlepels olie. Laat het brood de olie opnemen – de olie moet helemaal opgenomen worden door het brood. Bestrooi het

brood met zout. Rasp een beetje Parmezaanse kaas boven het brood. Rooster de stukjes brood, schep ze halverwege om, tot ze na 10 tot 15 minuten goudbruin zijn.

MAAK DE ORIGINELE CAESARDRESSING:

Hak de ansjovis en knoflook fijn, strooi hier 1 theelepel koosjer zout (of ½ theelepel fijn keukenzout) over. Maak een gladde pasta van het ansjovismengsel door met de zijkant van je mes het zout door de ansjovis en knoflook te prakken.

Klop in een middelgrote kom de eidooier, de rasp van 1 citroen, ongeveer 2 eetlepels citroensap en de mosterd door elkaar. Schenk er langzaam, in een dun, gestaag straaltje, al kloppend met een garde ongeveer 60 ml olie bij (het kan zijn dat je een beetje meer nodig hebt). Voeg het ansjovismengsel toe en klop om te mengen. Proef en voeg indien nodig meer zout toe.

BEREID VOOR: Verwijder de harde stengels van de boerenkool, scheur de bladeren in eenhups stukken, was ze en slinger ze droog in een slacentrifuge.

VOEG SAMEN EN SERVEER: Voeg de boerenkool toe aan de dressing in de kom. Masseer met schone handen de boerenkool een beetje, werk zachtjes de dressing door de boerenkool om hem zachter te maken – een paar keer is voldoende. Voeg bijna alle croustons toe, hussel en schep alles op een serveerschotel of op borden. Verdeel de overgebleven croustons, veel geschaafde Parmezaanse kaas en de chique ansjovis, als je die hebt, over de salade. Serveer de Caesarsalade met veel partjes citroen ernaast.

STYLINGTIP

Croutons van in stukken gescheurd brood zien er niet alleen perfect imperfect uit, maar hebben ook meer oppervlakte om bruin en knapperig te bakken en er zijn meer hoekjes en gaatjes die kleine beetje dressing kunnen opnemen.



citrusvruchten en radicchio met kurkuma-tahindressing

WINTER

Ik had dit recept bijna uit het boek geknipt omdat er al veel recepten zijn met lof en citrusvruchten, maar mijn vriendin Molly zei dat ze het recept bijna wekelijks maakte sinds ze het had getest. Zoete citrusvruchten, in het seizoen, samen met knapperig, bitter lof smaken samen zo goed. Ik heb radicchio gebruikt, een van de beste verkrijgbare soorten lof, maar je kunt ieder ander soort lof gebruiken, waaraan je maar de voorkeur geeft. De romige, volle tahindressing en de overvloed aan zaden en noten zorgen voor een vullende maaltijd, zelfs zonder de toevoeging van eiwitten in de vorm van vlees of vis.

VERS

1 el citroensap
6 kleine citrusvruchten, zoals bloedsinaasappels, satsuma mandarijnen of andere mandarijnen
1 krop radicchio
pitten van ½ grote granaatappel (ongeveer 60 g)

VOORRAADKAST

2 el tahin
¼ tl kurkumapoeder (koosjer) zout en versgemalen zwarte peper
4 Medjool of barhi dadels, ontpit en in reepjes gesneden
1 handvol geroosterde, gedopte pistachenoten, gehakt
2 el geroosterd sesamzaad
1 el maanzaad

MAAK DE KURKUMA-TAHINDRESSING:

Meng in een grote kom de tahin, kurkuma en het citroensap. Voeg water toe, begin met 1 eetlepel en voeg steeds 1 theelepel per keer toe tot de dressing nog steeds redelijk dik is, maar een schenkbare dikte heeft. Breng de dressing op smaak met zout en peper.

BEREID VOOR: Verwijder met een klein, scherp mes of een kartelmes de schil en het witte deel van de schil van het citrusvruchten, snijd de partjes tussen de vliezen uit of snijd het fruit in schijven – een verscheidenheid aan vormen werkt hier het beste.

Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes, als je ze gebruikt. (Zie de tip over de styling van citrusvruchten op pag. 209.)

Haal de bladeren van de radicchio los en scheur ze in eenhups stukken. Was de bladeren en slinger ze droog in een slacentrifuge.

VOEG SAMEN EN SERVEER: Leg de radicchio in een kom, op borden of op een schaal. Besprenkel de sla met de dressing, houd een deel apart om erbij te serveren. Verdeel de dadels, het klaargemaakte citrusvruchten en de granaatappelpitten over de sla en bestrooi de salade met pistachenoten, sesamzaad en maanzaad.



gebraden kip en wortels met linzen en crispy chili-olie

WINTER

Hoewel ik ernaar streef om milieubewust te zijn, in de zin van het hebben van een voorraadkast vol bulkvoorraad gedroogde bonen, denk ik er zelden aan om ze te weken, tot ik al begonnen ben met de bereiding van de rest van het gerecht. Hier komen de linzen kijken: een snel te bereiden peulvrucht die na ongeveer een half uur al klaar is. Braad een hele kip als je meer mensen te eten wilt geven. Ruil de kip om voor feta om de salade vegetarisch te maken. Vergeet echter niet de crispy chili-olie. Hij maakt het gerecht pittiger en geeft het een ongelooflijke hoeveelheid smaak.

VERS

2 bossen bospeen
of dunne wortels
(ongeveer 340 g)

2 kleine sinaasappels

1 kleine krop
radicchio

VLEES

2 kippenborstfilets

VOORRAADKAST

200 g Beluga of
Le Puy linzen,
afgespoeld

(koosjer) zout en
versgemalen zwarte
peper

4 el (60 ml) crispy
chili-olie, plus olie
met knapperige
stukjes, om
erbij te serveren
(zie pag. 260)

BEREID VOOR: Schraap de bospeen en snijd ze in de lengte doormidden. Pel de sinaasappels en snijd ze in dunne schijven. Haal de bladeren van de radicchio en scheur ze in eenhups stukken. Was de bladeren en slinger ze droog in een slacentrifuge.

BEREID: Breng een kleine pan met water aan de kook. Voeg de linzen toe, draai het vuur lager tot het water zachtjes kookt, leg een deksel deels op de pan en kook de linzen tot ze beetgaar zijn. Bij Beluga linzen is dat na 35 minuten en bij Le Puy duurt het iets langer. Check altijd even de verpakking. Breng de linzen op smaak met zout en peper.

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Bestrooi de kippenborstfilets met zout en peper. Verwarm een grote ovenbestendige braadpan op halfhoog vuur. Schenk een paar eetlepels olie van de crispy chili-olie (alleen de olie, niet de knapperige stukjes, omdat die zullen verbranden!). Leg de kipfilets in de pan en bak ze, zonder ze te verschuiven, tot de buitenkant na ongeveer 4 minuten goudbruin is. Keer de kip. Zet de koekenpan in de oven en braad de kip 15 tot 20 minuten (afhankelijk van het formaat) tot hij goudbruin en geheel gaar is. Houd de kipfilet apart (laat de oven aan).

Leg de wortels op een bakplaat met opstaande rand en schenk er 2 eetlepels olie van de crispy chili-olie over (en ook hier alleen de olie, niet de knapperige stukjes). Bestrooi de wortels met zout en peper en hussel ze tot ze bedekt zijn met de olie. Rooster de wortels 15 tot 20 minuten tot ze donkerbruin, maar nog niet geblakerd zijn.

VOEG SAMEN EN SERVEER: Verdeel de linzen en radicchio over een serveerschaal. Leg de wortels erop. Snijd de kip in dunne plakjes en verdeel ze over de salade. Schik de schijfjes sinaasappel op de salade en bestrooi hem met een royale hoeveelheid crispy chili-olie (nu met knapperige stukjes!).

