

INHOUD



VEGETARISCH

- 01 Salade van meloen en courgette
- 02 Tabouleh van couscous
- 03 Tabouleh van quinoa
- 04 Salade van avocado en citrusfruit
- 05 Koolsla met avocado en kwarteleitjes
- 06 Broccolisalade met wasabi
- 07 Pompoensalade met pecannoten en cranberry's
- 08 Salade van witte bonen en wortel
- 09 Quinoasalade met tomaat en feta
- 10 Snelle salade antipasti
- 11 Burrata verdura
- 12 Lizensalade met ei
- 13 Salade van kool met gegrilde halloumi
- 14 Zoetzure aardappelsalade met geitenkaas
- 15 Tarwesalade met tofu
- 16 Witlofsalade met roquefort en pitten
- 17 Salade met peulvruchten en spaghetti
- 18 Kikkererwtensalade met feta en avocado
- 19 Salade met peer en gorgonzola
- 20 Italiaanse tomatensalade

VLEES

- 21 Keftaspiesjes met tomatensalade
- 22 Salade met foie gras en gekonfijte eendenmaagjes
- 23 Aardappelsalade met kwartelei en ham
- 24 Aardappels, doperwtjes en ham
- 25 Herfstsalade met droge worst
- 26 Zonnige pastasalade
- 27 Runderroerbak met mihoen en broccoli
- 28 Salade pot-au-feu
- 29 Salade tagliata
- 30 Courgettelinten carbonara
- 31 Kalkoensalade met gedroogde vruchten
- 32 Pastasalade met kip en rucola
- 33 Aspergesalade met sperziebonen en kalkoen
- 34 Kalkoenbowl met ingelegde radijs en champignons
- 35 Salade met kipfilet en kaas

VIS

- 36 Salade van rode rijst, zalm en venkel
- 37 Zalmsalade met wintergroenten

- 38 Zuurkoolsalade met gerookte forel
- 39 Aardappelsalade met gerookte forel
- 40 Tonijnsalade met quinoa, sperziebonen en tomaat
- 41 Hartig-zoete rijstsalade met tonijn
- 42 Tonijnsalade
- 43 Salade van gestoomde kabeljauw en asperges
- 44 Bonentrio met sardientjes

SCHAALDIEREN

- 45 Salade van krab met citroen-honingdressing
- 46 Gegrilde garnalen met perzik en pistachenoten
- 47 Avocadosalade met garnalen en mango
- 48 Avocadosalade met asperges en garnalen
- 49 Siciliaanse pastasalade

EXOTISCH

- 50 Fattouche
- 51 Exotische salade met bresaola en radicchio
- 52 Tunesische mechouia
- 53 Koreaanse kimchi

- 54 Aziatische salade met ossenhaas
- 55 Vietnamese bo bun
- 56 Noord-Afrikaanse wortelsalade
- 57 Rijstsalade met tropisch fruit

FRUIT

- 58 Vruchtensalade met muesli
- 59 Quinoasalade met rode vruchten
- 60 Aardbeiensalade met komkommer en munt
- 61 Mojito-salade
- 62 Sinaasappelsalade met verkruimelde meringue
- 63 Meloensalade met muskaatwijn
- 64 Zomerse fruitsalade
- 65 Multivitaminesalade

BOODSCHAPPELIJSTJES

REGISTER PER INGREDIËNT



MAAR TOCH EERST EEN PAAR WOORDEN...

OMDAT WE IN ONZE BRUISENDE LEVENS MAAR WEINIG TIJD HEBBEN OM TE KOKEN, KRIJG JE IN DIT BOEK 65 RECEPTEN AANGEREIKT DIE IN EEN HANDOMDRAAI KLAAR ZIJN!

Heb je zin om te koken maar geen zin om een superlang recept te ontcijferen?

Wil je best witlof en garnalen kopen, maar heb je geen flauw idee hoe je die klaar moet maken? Hou je wel van frisse salades, maar schrikt het idee om langer dan een halfuur in de keuken te staan je elke keer weer af?

Dan zijn deze 65 makkelijke en snelle recepten precies wat je nodig hebt! Zo kun je elke dag weer van een heerlijke maaltijdsalade genieten! Hier vind je alleen het allerbelangrijkste: je hoeft alleen maar de pijltjes te volgen. En zowaar als twee keer twee vier is, weet je met deze 65 gerechten wonderen te verrichten!

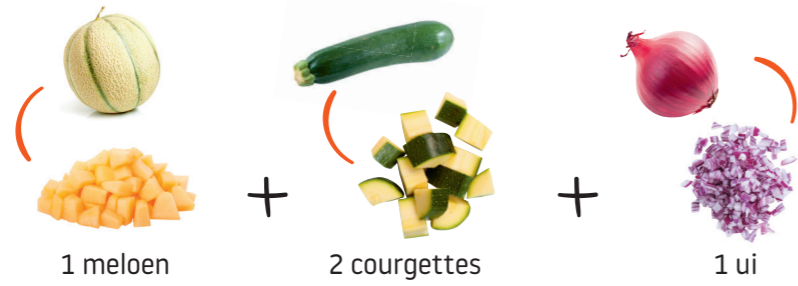
DE METHODE IS SIMPEL: bekijk eerst de foto met het eindresultaat zodat je een beeld hebt en kijk alle stappen eventjes door. Ga dan aan de slag: begin bij het eerste plaatje, volg de pijltjes en maak het recept. Hoe simpel kan koken zijn!



01

SALADE VAN MELOEN

en courgette



VOOR 4 PERSONEN

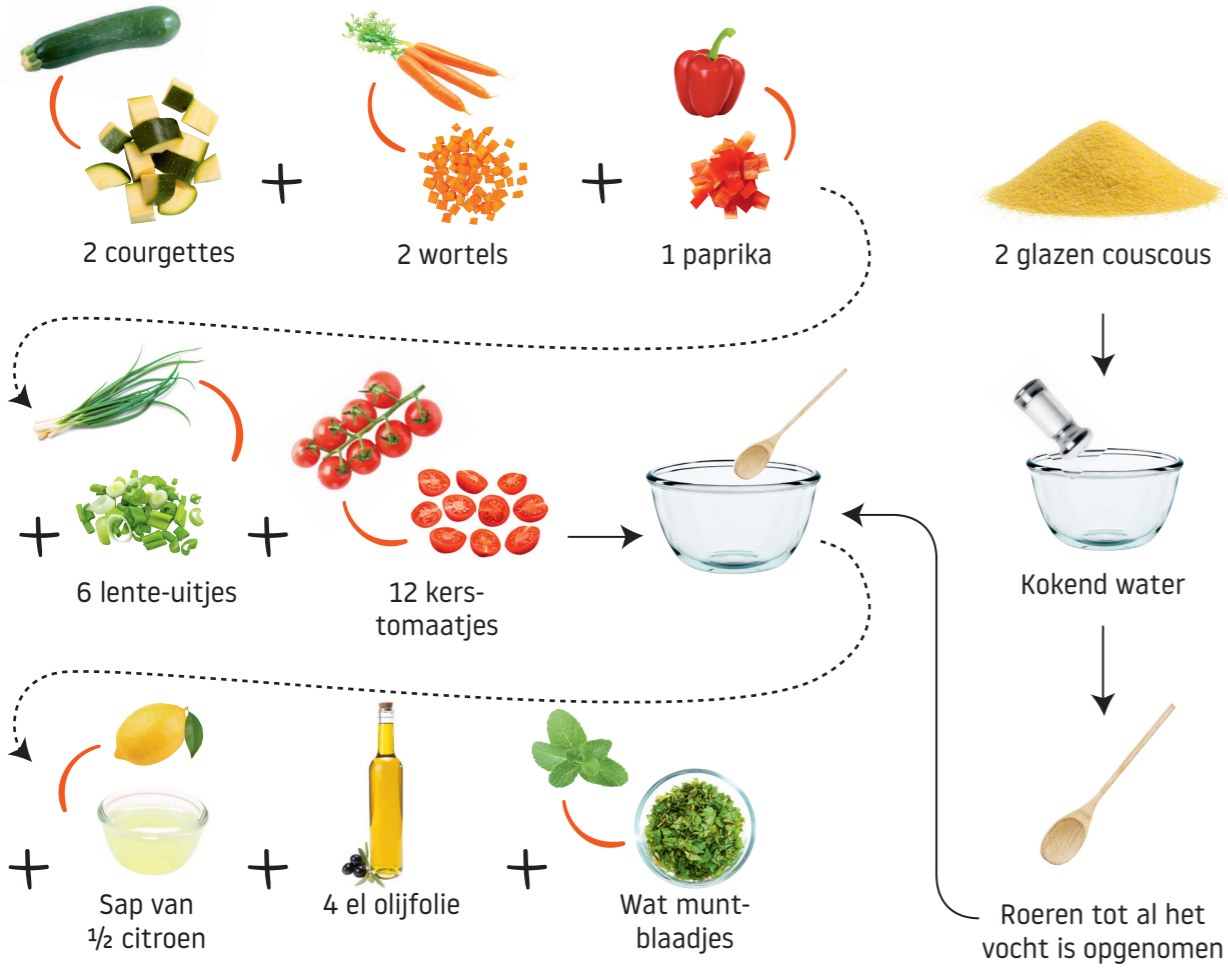
BEREIDING: 15 MIN.



02

TABOULEH

van couscous



VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 20 MIN.

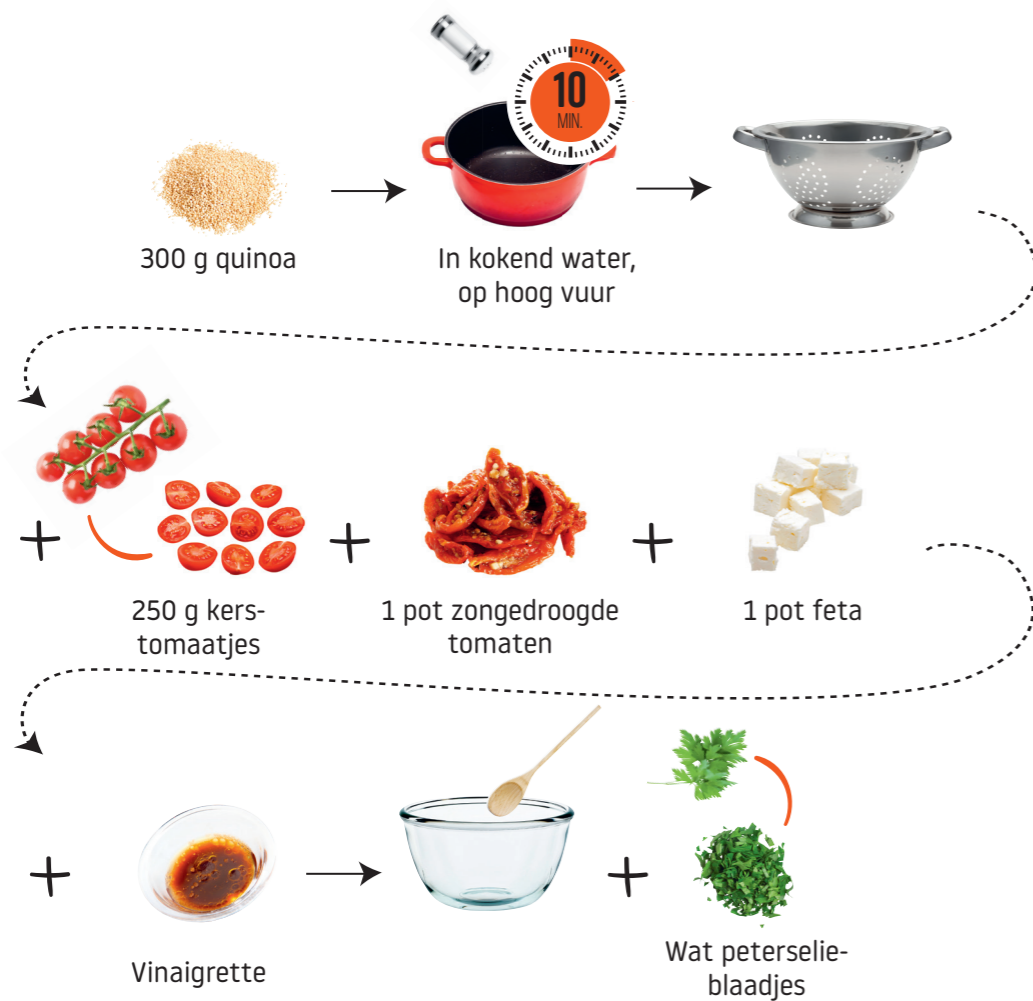
BEREIDING: 5 MIN.



03

TABOULEH

van quinoa



VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 10 MIN.

BEREIDING: 10 MIN.

