

# SALADES

*Fris en boordevol vitamines*

Waarom een broodmaaltijd of zelfs een warme maaltijd niet eens vervangen door een goed gevulde maaltijdsalade? Leuk ook om mee te nemen naar je werk of naar school. Of gewoon ter afwisseling voor een boterham



# Hoe maak je een lekkere salade?

*Een lekkere maaltijdsalade is meer dan wat sla en tomaten in een bord gooien. Het vergt wat werk en voorbereiding en je zal wat aandacht moeten besteden aan de keuze van je verschillende ingrediënten. De smaken moeten goed samen passen en je hebt zowel eiwitten, vetten als koolhydraten nodig om een evenwichtige maaltijd te hebben.*

01

**Start met groen!** Kies de slablaadjes die je wil gebruiken. Er zijn zeer veel soorten salade die allemaal verschillen in textuur en smaak.

- ijsbiersla =
- rucola =
- jonge sla blaadjes =
- witloof =

Mengen is natuurlijk toegelaten en zelfs aan te raden

02

**Voeg kleur toe.** Extra groenten en fruit zorgen voor extra kleur (dat ziet er leuk uit) en leveren extra vitamines. Ze zorgen er ook voor dat je salade beter vult.

Denk aan:

- geroosterde (zoete) aardappel of pompoen
- geroosterde of geraspte worteltjes
- fijn gesneden reepjes paprika
- ovengeroosterde bloemkool
- zoete maïs korrels, komkommer, radijs, tomaat...
- Perzik, appeltjes, meloenbolletjes, ....

03

**Voeg eiwitten toe om je maaltijd te vervolledigen.**

- Dierlijke eiwitten:
  - ...
  - ...
  - ...
- Plantaardige eiwitten:
  - ...
  - ...
  - ...

04

**Voeg wat extra koolhydraten toe.** Om je maaltijdsalade wat verder te pimpen, kan je eventueel nog wat extra koolhydraten toevoegen:

- granen: gekookte pasta, rijst, quinoa, ...
- gekookte of gebakken aardappeltjes, couscous

05

**Ook wat gezonde vetten mogen niet ontbreken.** Je kan je salade verder uitbreiden met oa

- nootjes (geroosterd, voor extra smaak): pinda's, amandel,...
- kaas
- olijfjes
- avocado

06

**De dressing maakt het af.** Een slaatje zonder dressing is vaak een droge en saaie bedoening. Zorg dus zeker voor een lekkere dressing die past bij je slaatje

Denk aan:

- honing/mosterd vinaigrette bij een slaatje met geitenkaas of brie
- Soja- en sesam vinaigrette bij een Aziatische salade
- Currymayonaise bij een slaatje met kip
- Pikante rode currymayonaise bij een slaatje met scampi's
- ...

07

**Vergeet de toppings niet.** Alles wordt beter van een beetje extra crunch

- Knapperige croutons of gefrituurde uitjes
- gedroogd fruit (rozijntjes, ...)
- sesam- of pompoenzaadjes, ...



*Kijk op de volgende pagina als je liever met beelden werkt*



01

## Groene groenten



Sla Spinazie Boerenkool Snijbiet Bladkool Rucola Waterkers Kool

02

## Kleur en crunchy textuur



Wortel Scheuten Komkommer Croutons Courgette Paprika Appel Zaden

03

## Kleur en zachte textuur



Geroosterde zoete aardappel Feta blokjes Avocado Tomaat Gekookte rijst of pasta Olijfjes

04

## Jets onverwacht misschien?



Watermeloen Ricotta Hummus Spek Gepekeld groentjes Verse kruiden Gedroogd fruit

05

## Vergeet de eiwitten niet!



Bonen Eieren Tonijn Kip Steak Tofu Erwt Quinoa Noot

06

## Een dressing op basis van...



Mosterd Tahin Yoghurt Olie en azijn Pesto Fruit



# Saladeregels

Je kan heel creatief zijn bij het samenstellen van een salade, dat maakt het zo leuk.

Het lijkt misschien simpel maar een echt lekkere maaltijdsalade is niet zo eenvoudig te maken.

Hou je aan de volgende spelregels:

# Perfekte maaltijdsalades

*Wil je als echte slmaster door het leven gaan? Hou dan rekening met de volgende regels*

01

Wil je een frisse salade, zorg er dan voor dat alle warme ingrediënten volledig zijn afgekoeld, alvorens ze tussen je sla te mengen. Anders worden de slablaadjes slap en bruin. Niet echt smakelijk dus.

02

Dien je salade op in een mooie bowl of een diep bord - zo kan je beter dresser. Het oog wil immers ook wat. Start met je groene blaadjes en bouw dan verder op, zodat je een leuk en mooi bord krijgt. Je eindigt met de toppings, die geven extra kleur

03

Hou zeker rekening met smaken! Beslis vooraf met welke smaken je wil werken. Of kies een paar ingrediënten en ga dan op zoek wat er lekker bij is. Zoek voor onderstaande ingrediënten dingen die er lekker bij zijn (min. 3)

Geitenkaas

Gebakken zalm

Gekookte pasta

04

Voeg je dressing helemaal op het einde toe - net voor je de salade gaat eten. Dressing zorgt er voor dat je knapperige ingrediënten en je groene blaadjes slap en onsmakelijk worden, als ze er te lang op is.



# Oefeningen: 1e jaar bahoe

Een bekende combinatie voor een salade is mozzarella, tomaat, pesto, rucola en pijnboompitjes. Je zou er kunnen voor kiezen om alles willekeurig op een bord te gooien, maar in deze oefening gaan we vooral oog hebben voor de manier waarop we onze salade dresser.

Je ziet hieronder een aantal voorbeelden. Kies er eentje uit, of beter nog, ga zelf op zoek op internet naar een mooie manier om deze salade te presenteren.

Ga daarna aan de slag en maak een mooi bordje. Maak zelf je pesto en zorg voor knapperig brood voor erbij.





# Oefeningen: 2e jaars BAHOR

Kies 1 van de receptjes en maak het helemaal zelfstandig klaar. Zorg er voor dat je salade mooi gedresseerd is en gebruik bij voorkeur een diep bord of schotel

## Caesar salade

Een van de meest bekende salades is de Caesar salade. Een klassieke Caesar salade bestaat uit romaine sla, krokante croutons, Parmezaanse kaas en een romige dressing op basis van ansjovis, knoflook, eidooier, citroen en olijfolie. Ze werd oorspronkelijk in de jaren 1920 bedacht door chef Caesar Cardini in Tijuana, Mexico. Om van de basis salade een maaltijdsalade te maken, kan je stukjes gebakken kip toevoegen



## Salade Geitenkaas

Een klassieke salade met geitenkaas is een warm-koude salade waarin zachte, warme geitenkaas contrasteert met frisse sla, noten en een zoete toets. Gebruik zeker ook wat krokant brood.





# Oefeningen: 2e jaar Bahoer

Kies 1 van de receptjes en maak het helemaal zelfstandig klaar. Zorg er voor dat je salade mooi gedresseerd is en gebruik bij voorkeur een diep bord of schotel

## Salade Niçoise

ESalade Niçoise is een frisse Franse salade uit Nice, gemaakt met tonijn, hardgekookte eieren, tomaat, olijven en gekookte boontjes of aardappelen. Ze wordt koud geserveerd en op smaak gebracht met olijfolie of vinaigrette.








## Griekse salade

Griekse salade is een frisse en kleurrijke salade uit Griekenland met tomaat, komkommer, rode ui, olijven en feta. Ze wordt op smaak gebracht met olijfolie, oregano en soms wat citroensap. Er komt traditioneel geen sla aan te pas – alles wordt grof gesneden en koud geserveerd.



# Evaluatie

1. Ik heb de opdracht goed begrepen en uitgevoerd zoals gevraagd		
2. Mijn gerecht bevatte alle nodige ingrediënten zoals gevraagd		
3. Ik heb veel aandacht besteed aan het visuele aspect. Mijn bord zag er smakelijk uit.		
4. De smaak van mijn salade was lekker		
5. Ik kon een correct portie inschatten. Mijn bord was voldoende voor een lichte lunch.		
6. Ik heb hygiënisch en proper gewerkt. Ik hield rekening met de veiligheidsvoorschriften		
7. Ik heb deze opdracht rustig en met de nodige aandacht uitgevoerd. Ik heb geconcentreerd gewerkt		
8. Ik heb goed in team gewerkt. Ik was respectvol en luisterde naar mijn teamgenoot. We konden goed overleggen		