

Wintersalade voor 1 persoon

Benodigdheden

¼ rode kool geschaafd
1 witlofstruiken
1 stengel bleekselderij
1 kleine rode ui
½ citroen
8 walnoten grofgesneden

Dressing

2 theelepels duindoornmosterd
1 eetlepel wadden koolzaadhoning
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel witte wijnazijn
6 eetlepels olijfolie extra vergine

Bereiding

Maak de groente schoon. Rasp de ¼ rode kool in een kom. Snijd de witlof in reepjes, de bleekselderij in boogjes en de rode ui in kleine stukjes. Meng de groente in een kom en besprenkel de groente met citroensap. Maak de dressing zoals hierboven beschreven, in dezelfde volgorde en meng het door elkaar. Breek de walnoten en strooi ze over de groente. Meng de dressing erdoor.

Verse rode biet salade met geitenkaas voor 1 persoon

Benodigdheden

200g rode bieten
25g geitenkaas
15g bieslook

Dressing

1 eetlepel cranberryazijn
2 eetlepels extra vergine
1 teen knoflook geperst
1 eetlepel uitgelekte kappertjes

Bereiding

Borstel de bietjes goed schoon. Laat de bieten met schil in een grote pan water afgedekt 30 minuten zachtjes koken of tot u ze met een vork kunt inprikken. (De kooktijd kan variëren al naar gelang de grootte van de bieten.)

Laat de bieten afkoelen en ontdoe ze van de schil. Snijd de bieten in dunne plakjes. Verdeel de bieten over een schaal en verkruimel de geitenkaas over de salade. Bereid de dressing in dezelfde volgorde zoals beschreven en meng het goed door elkaar. Besprenkel de salade met de dressing en een beetje bieslook.

Maaltijd salade met veldsla, tonijn en ei voor 1 persoon

Benodigheden

1 gekookt ei
75g pennepasta volkoren
100g veldsla
1 kleine rode ui
1 teen knoflook
¼ blik tonijn
2 theelepels uitgelekte kappertjes
25g zongedroogde tomaatjes
25g groene olijven
25g pijnboompitten

Dressing

4 eetlepels yoghurt
1 eetlepel wadden mayonaise
½ eetlepel duindoornmosterd
1 eetlepel zeekruidenazijn

Bereiding

Kook het ei in heet water en laat het 10 minuten koken. Doe dit hetzelfde met de pennepasta. Was de veldsla en plaats het in een grote schaal. Snij de rode ui, knoflook, kappertjes en zongedroogde tomaatjes in fijne stukjes. Bestrooi het over de veldsla heen. Let op uw ei en pennepasta, de pennepasta moet beetbaar zijn. Laat de pennepasta en ei afkoelen (dit kan door het in koud water te leggen) en snijd het gekookte ei in plakjes. Voeg de olijven en tonijn toe aan de salade en bak kort de pijnboompitten in een pan tot licht bruin. Voeg dit daarna ook toe aan de Salade.

Bereid de dressing zoals hierboven beschreven en meng het weer goed door elkaar. Besprenkel de dressing over de salade.

Basilicum Mayonaise

1 eierdooier
1 eetlepel citroensap
1 theelepel duindoornmosterd
50ml zonnebloemolie
6 blaadjes verse basilicumblaadjes gesnipperd

Bereiding Basilicum mayonaise

Klop de eierdooier, het citroensap en de duindoornmosterd voor de basilicummayonaise tot een glad mengsel. Klop er **heel geleidelijk** de zonnebloemolie door, zodat het mengsel bindt. Roer er de basilicum door voor de smaak.

Totalen benodigdheden

¼ rode kool geschaafd 7x ¼ rode kool **2 rode kolen**
1 witlofstruiken **7 witlofstruiken**
1 stengel bleekselderij **7 stengels**
½ **kleine rode ui** **7 rode uien**
½ **citroen** **7 citroenen**
8 walnoten grofgesneden **56 walnoten**

Dressing

2 theelepels duindoornmosterd **1=5g 70g totaal**
1 eetlepel wadden koolzaadhoning **1=210g**
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel witte wijnazijn **1=15g 210g totaal**
6 eetlepels olijfolie extra vergine **1=15g 90ml**

100g rode bieten **1750g**
4 blokjes geitenkaas
15g bieslook **105g**

Dressing

1 eetlepel cranberryazijn **1-15g 210g totaal**
2 eetlepels extra vergine **1-15g 420ml**
1 teen knoflook geperst **14 tenen knoflook**
1 eetlepel uitgelekte kappertjes **1=15g 210g**

SALADE

2 gekookte eieren **7 eieren**
75g pennepasta volkoren **525g**
100g veldsla **700g veldsla**
½ **rode ui** **7 rode uien**
1 teen knoflook **7 tenen knoflook**
½ blik tonijn **4 blikken tonijn**
2 theelepels uitgelekte kappertjes **1=5g 70g**
25g zongedroogde tomaatjes **175g**
6 groene olijven
25g pijnboompitten **175g**

Dressing

4 eetlepels yoghurt **1=15 840ml**
1 eetlepel wadden mayonaise **1=15g 210g**
2 theelepels duindoornmosterd **1=5g 140g**
1 eetlepel zeekruidenazijn **1=15g 210ml**

Basilicum Mayonaise

1 eierdooier **14 eieren**
1 eetlepel citroensap **1=15g 210ml**
1 theelepel duindoornmosterd **1=5g 70g**

100ml zonnebloemolie 1400ml
25g verse basilicumblaadjes gesnipperd 350g

Rode ui 14 uien
Citroen 18
Duindoornmosterd 280g
Olijfolie extra vergine 510ml
Knoflook 21 tenen knoflook
Kappertjes 280g