

Ida de Haart



**SLA**  
*easy*  
salades

VERRASSENDE SALADES  
VOOR ELKE DAG



# SLA *easy*

VERRASSENDE SALADES VOOR ELKE DAG

---

recepten van Ida de Haart

  
KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen







# INLEIDING

---

In de zomer van 2013 opende SLA haar deuren aan de Ceintuurbaan in Amsterdam. Daarmee was de eerste biologische saladebar van Amsterdam een feit. Inmiddels zijn er vier jaar voorbijgevlogen en hebben we tien prachtige SLA-vestigingen, niet alleen in Amsterdam, maar ook in Utrecht, Haarlem en Den Haag. Bij SLA zijn we dol op groenten en plantaardige, biologische voeding. We hebben een voorkeur voor vegetarische gerechten, maar voegen ook af en toe wat kip of vis aan onze salades toe. Omdat we je ook graag thuis een handje op weg helpen, staat dit boek bomvol makkelijk te bereiden maar natuurlijk vooral superlekkere saladerecepten.

Met dit boek hopen we dan ook SLA een beetje bij je thuis te brengen. De salades die we in onze winkels serveren zijn vaak complex en bestaan uit veel verschillende ingrediënten met verschillende bereidingswijzen. Als je deze thuis wilt maken, kost dat vaak net te veel tijd. Omdat wij dolgraag willen dat iedereen thuis van een lekkere, gezonde SLA-salade kan genieten, heb ik vijftig salades samengesteld die je thuis zonder al te veel moeite op tafel zet. Je maakt ze met ingrediënten uit de betere gesorteerde of biologische supermarkt.

De recepten in dit boek zijn geordend naar bereidingstijd. Lekker makkelijk als je weinig tijd hebt, want je ziet meteen hoe lang het duurt om de salade te maken. Je vindt achterin ook een apart hoofdstuk met dressings en extra toevoegingen voor in je salades, zoals hummus of zelfgemaakte zuurdesemcroutons. Bij sommige

recepten staan tips om ze nog lekkerder te maken of ze bijvoorbeeld helemaal in een vegan jasje te gieten. Zoals jullie van SLA gewend zijn spelen groenten de hoofdrol. Dat is in dit boek niet anders. Wij vinden dat je nooit genoeg groenten kunt eten en de salades in dit boek bevatten dan ook een flinke portie per persoon. Dierlijke producten zijn in de meeste gevallen bijzaak; bij SLA geloven we in gevarieerd eten op plantaardige basis. Salades zijn hier natuurlijk de perfecte gerechten voor, omdat je begint met een basis van veel (blad)groenten. De salades in dit boek zijn bedoeld als hoofdgerecht, maar je kunt ze ook makkelijk als voor- of bijgerecht serveren door de hoeveelheden te halveren.

En mocht je nou toch een avondje geen zin hebben om te koken, dan ben je van harte welkom in een van onze winkels!

# GESCHAAFDE MEIKNOL, WATERMELOEN, GEITENKAAS & POMPOENPITTEN

4 personen

200 ml frisse sinaasappel & peterseliedressing (blz. 127)

2 kleine meiknollen

400 g watermeloen

1 el zonnebloemolie

60 gr pompoenpitjes

125 g rucola, gewassen

300 - 400 g zachte

geitenkaas

½ bosje krulpeterselie,

gehakt

Deze heerlijk frisse salade is ideaal voor zonnige dagen op het balkon of in de tuin met een goed glas witte wijn. Je zet hem in een handomdraai op tafel, dus heb je des te meer tijd om te relaxen.

Maak eerst de dressing, dan staat die vast klaar.

**stap 1** Was de meiknollen en snijd ze in de lengte door-midden. Snijd de meiknollen op een mandoline of met een scherp koksmes in zo dun mogelijke plakjes, en het vruchtvlees van de watermeloen in blokjes van 2 cm.

**stap 2** Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en voeg de pompoenpitten toe. Rooster ze ongeveer 4 minuten en voeg een snufje zout toe; schud de pan af en toe.

**stap 3** Stel je salade samen op individuele bordjes of een grote schaal. Begin met de rucola en verdeel hier de plakjes meiknol en blokjes watermeloen over. Verkrummel de geitenkaas over de salades en maak ze af met de geroosterde pompoenpitten en de gehakte peterselie.

Wil je je salade extra vullend maken? Voeg dan nog wat belugalinzen toe.





# SALADE VAN GESTOOMDE VOORJAARS- GROENTEN, GEPOCHEERD EI & PARMEZAAN

4 personen

1 bos jonge worteltjes  
1 bosje radijs  
100 g gedopte tuinerwten  
100 g gedopte tuinbonen  
100 g aspergetips  
2 el appelciderazijn  
4 eieren  
200 g waterkers  
100 g Parmezaanse  
kaas, geschaafd  
1 bakje broccolicress  
150 ml citroen, kervel &  
dragondressing (blz. 133)

**Als je een moestuin hebt kun je je eerste oogst gebruiken om deze lichte lenteachtige salade te maken. Lauwwarm is hij het lekkerst!**

**stap 1** Breng een ruime pan water met zout aan de kook en hang hier een stoommandje of grote zeef in. Was de worteltjes en radijs goed en snijd het loof af tot ½ cm. Stoom ze in ongeveer 10 minuten beetgaar en laat ze een beetje afkoelen.

**stap 2** Breng een andere ruime pan water met zout aan de kook. Kook eerst de tuinerwten 2 minuten, dan de tuinbonen 4 minuten en als laatste de aspergetips 2 minuten. Laat deze groenten even goed afkoelen in een grote bak ijskoud water voordat je ze laat uitlekken.

**stap 3** Breng een middelgrote pan water met een scheut appelciderazijn aan de kook om de eieren te pocheren.

**stap 4** Breek elk ei boven een apart klein kopje of kommetje. Zorg dat er geen schil in terecht komt en houd de dooier heel. Roer met een lange lepel flink in de pan kokend water tot er een draaikolk ontstaat. Laat voorzichtig een ei in de draaikolk zakken en haal hem na 3 minuten met een schuimspaan of zeefje uit de pan. Pocheer niet meer dan 2 eieren tegelijk, dan weet je zeker dat het goed gaat!

**stap 5** Verdeel de waterkers en groenten over vier borden en leg in het midden van elk bord een gepocheerd ei. Schaaf dan de Parmezaanse kaas over het ei en maak de salades af met wat broccolicress en de dressing.







# GADOGADOSALADE MET GEMARINEERDE TEMPÉ

4 personen

100 ml Japanse sojasaus  
2 cm verse gember  
1 tl korianderzaad  
1 el agavesiroop  
1 teentje knoflook, gepeld  
1 stengel citroengras  
1 sjalotje, gesnipperd  
1 tl sesamolie  
300 g tempé  
1 komkommer  
150 ml rijstazijn  
150 ml water  
300-400 zilervliesrijst  
400 g sperziebonen  
200 g spinazie  
250 g taugé  
supersmeuige snelle  
pindasaus (blz. 130)

**Gadogado is een gerecht uit Indonesië dat bestaat uit groenten en verse pindasaus. Superlekker en echt comfortfood. Ik houd ervan om de gadogado uit een kom met een boel lekkere dingen te eten.**

**stap 1** Maak de marinade voor de tempé door sojasaus, gember, korianderzaad, agavesiroop, knoflook, citroengras, sjalot en sesamolie even goed te mengen in een blender of met een staafmixer. Snijd de tempé in mooie dunne reepjes en meng de marinade erdoor. Laat dit minimaal een halfuur afgedekt in de koelkast staan. Verwarm na 15 minuten de oven voor op 180 °C.

**stap 2** Snijd de komkommer in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes. Doe deze in een kommetje, giet de rijstazijn en het water erover en laat 15 minuten staan.

**stap 3** Kook de zilervliesrijst volgens de instructie op de verpakking. Kook de sperziebonen ongeveer 5 minuten in een ruime pan kokend water met zout en laat ze afkoelen in koud water.

**stap 4** Verdeel de gemarineerde tempé over een met bakpapier beklede ovenschaal en zet deze in het midden van de voorverwarmde oven. Schep de tempé elke 5 minuten even om zodat hij mooi gelijkmatig gaart. Haal hem na 15-20 minuten uit de oven; hij is klaar als hij mooi bruin en krokant is.

**stap 5** Verdeel de spinazie over vier grote borden en schep hier de zilervliesrijst op. Verdeel dan de tempé, sperziebonen, taugé en gemarineerde komkommer erover en serveer de salades met een flinke lepel snelle pindasaus.

**Let op: de tempé in deze salade moet 30 minuten marineren.**









www.kosmosuitgevers.nl

© 2017 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen  
Tekst en recepten: Ida de Haart  
Culinaire redactie: Lars Hamer  
Redactie: Kirsten Verhagen  
Foodfotografie en styling: wij zijn kees, co-styling: Stefanie Maas  
Uitvoerend kok: Françoise de Thouars  
Omslagontwerp en vormgeving: Jolien Dorgelo en Josselin Bijl

ISBN 978 90 215 6483 8  
NUR 440

#### OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.

#### ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

‘SLA: meer dan alleen lekker groen en inspiratie’ | delicious. magazine

‘Gezond leven is een keuze, nu SLA er is zéker.’ | Het Parool

‘Echte mannen aten geen konijnenvoer. Tot ze door het SLA-virus werden aangestoken.’ | NRC Handelsblad



De salades van SLA maak je nu ook heel gemakkelijk thuis.  
In dit nieuwe *easy* kookboek van SLA vind je 50 nieuwe en verrassende  
maaltijdsalades & bowls die je snel op tafel tovert.

De recepten zijn ingedeeld op bereidingstijd: 15, 30 of 45 minuten  
en voor het hele jaar, zodat je altijd, druk of niet, zomer of winter,  
een goed gevulde salade kunt maken. Met SLA Easy heb je elke dag  
inspiratie voor een gezonde en lekkere maaltijd!

De saladebar SLA is hard op weg om heel Nederland te veroveren,  
met vestigingen in Amsterdam, Den Haag, Utrecht & Haarlem.  
Oprichters Jop van de Graaf, Ida de Haart en Nina Pierson willen met SLA  
gezond & duurzaam eten voor iedereen toegankelijk maken.



9

789021 564838

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)



KOSMOS

NUR 440

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen