

ZIN IN SALADE

MEER DAN 50 SALADES DIE JE
HET HELE JAAR DOOR WILT ETEN

BIBI LOOMANS

FONTAINE UITGEVERS



INHOUD

Voorwoord	7
The world is your salad	10
Do's en don'ts	13
De voorraadkast	14
Alleen nog even dit	20
LENTE	23
ZOMER	57
HERFST	95
WINTER	123
EXTRA'S VOOR JE SALADEBAR	151
Dressings en sauzen die altijd kunnen	152
Extra smaakmakers	155
Knapperige toppings	160
Altijd lekker voor erbij	163
Nog meer salade-inspiratie	166
Dank je wel	168
Register	170

Let's go for it!



'MAMAAA, WAT GAAN WE ETEN?'

Mijn moeder werd die vraag zo beu, dat ze die steevast beantwoordde met: 'Poep met scheten.' Maar altijd vroeg ze daarna wat we wilden eten. Zo betrok ze mijn broer, zus en mij van kinds af aan bij het koken en dit hielp ons al vroeg na te denken over verschillende gerechten en ingrediënten. De keuken was het hart van ons huis, en ik stond altijd bij het aanrecht. Voornamelijk om de oren van mijn moeders hoofd te kletsen, maar ook om te observeren wat zij allemaal deed. Soms kookte ze wel drie verschillende gerechten. Dat was het nadeel van iedereen zelf laten kiezen waar ze zin in hadden.

Ieder weekend maakten we tapas en kozen we recepten uit mama's kookboeken. Ook het ontbijt pakten we groots aan; zo zaten we vaak van tien uur 's ochtends tot twee uur 's middags te eten en te kletsen. En altijd met een plof-ei van mijn vader: een enorme omelet met de restjes van de week, te groot voor de koekenpan. We lachen hem nog steeds uit om zijn plof-ei met aardbeien. Experimenteren met ingrediënten heb ik dus duidelijk van hem geleerd.

Tot twee jaar geleden at mijn opa twee dagen in de week bij ons. Hij had een eigen moestuin, waar ik elke keer een rondleiding kreeg als ik bij hem op bezoek was. Ik wilde van álles wat er groeide weten wat het was, en hoe hij dat dan het liefste at. Hij nam altijd groente mee naar ons huis, wat betekende dat we aten

wat er geogst werd. Soms wekenlang witte asperges, courgettes en snijbonen, maar we aten nooit twee dagen precies hetzelfde. Mijn moeder maakte er iedere dag weer wat anders mee, en een standaard avg'tje (aard-appels, vlees, groente) kwam niet vaak voor in haar culinaire repertoire.

Mijn moeder noemt me haar 'culidochter', en met een zoon met eigen cateringbedrijf is ze ineens bang geworden dat wat zij voor ons kookt te min is. Ze is te bescheiden om zich te realiseren dat zij ons – culinaire monsters en puristen – gecreëerd heeft, en tot op de dag van vandaag weet ze niet waar we het van hebben. Nou mam, bij dezen: dat ik nu een kookboek schrijf, komt door jou. En daar ben ik je dankbaar voor.

Zo is mijn liefde voor eten ontstaan. Ik werd een groot fan. Als ik televisie keek kon ik alleen maar letten op wat er gegeten werd. En als ik met mijn barbies speelde, waren ze altijd aan het koken. Ik maakte in de barbiepannetjes 'verrukkelijke' maaltijden van gras en water, een klodder mayo en een beetje cup-a-soup-poeder. Die obsessie is nooit meer weggaan.

Net voordat ik ging studeren, fietste ik tegen de liefde van mijn leven aan: Jay. Ik wist al snel dat ik met hem wilde trouwen, want (gelukkig!) ook zijn leven draait om eten. Aan het eind van iedere werkdag, vragen we elkaar: 'Wat heb jij vandaag allemaal gegeten?', in plaats van: 'Hoe was het op je werk?' Al wordt het hem toch nog weleens te veel, als ik hem weer



ONTBIJTSALADE

4 eieren
8 plakken halloumi
olie, om te bakken
4 kleine komkommers,
in de lengte gehalveerd
20 cherrytomaten, gehalveerd
10 radijsjes, in kwarten
¼ watermeloen, geschild,
in stukken
1 avocado, schil verwijderd,
gehalveerd en ontpit
15 g verse munt en of dille,
fijngehakt
sap van 1 biologische citroen
olijfolie extra vierge
peper en zout
15-20 Turkse olijven
simit (Turks brood met sesam-
zaad), geroosterd brood of
zelfgemaakte pita (blz. 164)
labneh (blz. 157)

Nodig je familie of vrienden eens uit om te komen ontbijten, in plaats van te lunchen of dineren en maak deze geweldige ontbijtsalade. Of maak hem gewoon voor jezelf!

Als het om ontbijt gaat, denk ik weleens dat ik in het verkeerde land ben geboren. Er is namelijk niets dat mij zoveel energie geeft als een Turks ontbijt. Verse, knapperige groenten bij het ontbijt; zij hebben het goed begrepen. Zéker in het weekend, de ochtend na een feestje, knap je hier helemaal van op. Dat durf ik met zekerheid te zeggen, want dit katerontbijt heeft mij al vaker gered. Er zijn veel variaties mogelijk en ik zou zeggen maak het vooral met de dingen die je in de koelkast hebt liggen. Ik heb in de lente en zomer altijd kleine komkommers, cherrytomaten en paprika of radijs in de koelkast, maar het kan ook met little gem. Verder eet ik er ei, labneh, halloumi of Turkse kaas, olijven en brood bij. In de zomer met watermeloen, is het nog lekkerder.

1. Zet een pannetje met water op het vuur en leg de eieren er voorzichtig in zodra het water kookt. Kook de eieren 6½ minuut, dan is het eigeel nog zacht en lopend, maar het eiwit mooi hard. Pel en halveer de eieren.
2. Bak de halloumi in een koekenpan in wat olie krokant.
3. Verdeel op een grote schaal de groenten, watermeloen en avocadohelften. Doe de verse kruiden erbij. Besprenkel met citroensap en olijfolie extra vierge. Giet wat olijfolie in het gaatje van de avocado. Breng alles op smaak met peper en zout. Doe de olijven en gebakken halloumi erbij en serveer met simit of geroosterd brood. Een stukje brood, wat labneh, schep er wat groenten op met ei en genieten maar. En neem een hapje watermeloen met halloumi en munt. Geloof me, er is geen betere start van je dag.

HITTEGOLFSALADE MET MELOEN, KOMKOMMER, AVOCADO, FETA EN SUMAK-UI

1 rode ui, in dunne ringen
2 eetl. sumak
sap van 1 biologische citroen
grof zeezout
20 g pompoenpitten
20 g zonnebloempitten
peper
¼ watermeloen,
 geschild, in blokjes
½ cantaloupe meloen,
 geschild, pitten verwijderd,
 in blokjes
½ komkommer, in halve maantjes
1 avocado, geschild, gehalveerd,
 ontpit en in plakken
1 theel. chilivlokken
70 g feta
15 g munt of citroenverbena

Eventueel

Oost-Indische kers
en eetbare bloemen

Wanneer het zó heet is dat je er niet aan moet denken boven de hete pannen te moeten staan of überhaupt aan eten (voor mij een onbekend gevoel), dan is dit dé salade die er altijd in gaat. Licht, verfrissend, met een pitje en vooral lekker snel op tafel.

Ik vul deze salade nog aan met Oost-Indische kers en eetbare bloemen uit de moestuin, maar die kun je ook vervangen door rucola of waterkers uit de supermarkt.

1. Meng de uienringen in een bakje met de sumak en het sap van ½ citroen. Breng op smaak met grof zeezout en zet even weg.
2. Rooster in een droge koekenpan de pompoen- en zonnebloempitten en breng op smaak met peper en zout. Meng de meloen, komkommer, avocado en chilivlokken door elkaar. Pers het sap van de andere citroenhelft hierover uit. Voeg de ui, inclusief het sap, toe en verkruiemel de feta over de salade. Maak af met de geroosterde pitten en munt of citroenverbena.



GEROOSTERDE POMPOEN, GESTOOFDE EN RAUWE ROODLOF, VIJGEN, HAZELNOTEN EN PECORINO

½ biologische pompoen,
geschild, pitten verwijderd,
in dunne plakken
8 stronkjes roodlof
zout
30 g boter
8 vijgen, gehalveerd
6 tijmtakjes
peper
30 g hazelnoten
2 eetl. balsamicoazijn
2 eetl. honing
6 eetl. olijfolie extra vierge
pecorino

Benodigdheden

bakplaat met bakpapier
kaasschaaf

Ook lekker met burrata.

Indian Summer, ook wel nazomer genoemd, is mijn favoriete periode van het jaar. Het is geen zomer meer, maar het voelt ook niet echt als herfst met zon en soms nog 20 °C. De bomen zijn prachtig geel en rood van kleur. Niet geheel toevallig heeft mijn huis daarom dezelfde kleuren. Ik krijg niet alleen interieurinspiratie door deze kleuren en periode, maar ook eetinspiratie. Deze salade is geïnspireerd op mijn lievelingsseizoen. Met al het lekkers dat het te bieden heeft en in de kleuren van het bos.

1. Verwarm de oven tot 180 °C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier en rooster de plakken pompoen in 30 minuten zacht maar ook knapperig.
3. Breek de blaadjes van 4 stronkjes roodlof los en verdeel ze losjes over één grote schaal of vier kleine saladekommen. Breng op smaak met zout. Halveer de andere kropjes roodlof. Laat een stuk van de onderkant eraan, dat houdt de kropjes bij elkaar.
4. Smelt de boter op middelhoog vuur in een grote koekenpan waar een deksel op past. Karamelliseer de vijgen 3 minuten en haal ze uit de pan. Doe de roodlofhelften samen met 4 takjes tijm in de pan. Breng op smaak met peper en zout. Schenk er 150 ml water bij en stoof de roodlof 5 minuten met de deksel op de pan. Haal de deksel van de pan en kook de roodlof nog 3-5 minuten tot het water is verdampt. Verwijder de tijmtakjes.
5. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan en hak vervolgens grof met een mes.
6. Meng in een bakje de balsamico, honing en olijfolie door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
7. Verdeel de pompoen, gestoofde roodlof en vijgen over de rauwe blaadjes roodlof. Ris de tijmblaadjes van de 2 overgebleven steeltjes en strooi over de salade. Verdeel tot slot de hazelnoten, dressing en wat geschaafde krullen pecorino erover.



CAVOLO NERO MET GRAPEFRUIT, HALLOUMI, TAHIN EN QUINOA-CRUNCH

200 g cavolo nero-bladeren
(zonder de stelen)
2 grapefruits
olijfolie extra vierge
2 eetl. tahin
peper en zout
6 dikke plakken halloumi,
in de lengte doormidden
gesneden
2 eetrijpe avocado's, in parten
6 eetl. semolina
20 g ongebrande amandelen
met vlies, in dunne plakjes
gesneden
20 g quinoa
grof zeezout

Benodigheden
keukenpapier

In de winter lunch ik graag met deze salade. Ik ben dol op grapefruit. Op de zoetzure maar ook licht bittere smaak. Het snijden van citrusfruit is altijd een beetje gedoe, maar ik leg je uit hoe je dat doet zonder witte randjes over te houden. Het sap dat in de schil achterblijft niet meteen weggoeien, want daar maken we de dressing mee. Let bij het kopen van grapefruits goed op een glanzende schil, want dat betekent lekker veel sap. Grapefruits met een ruwe schil hebben uitgedroogd vruchtvlees.

Cavolo nero (of palmkool) vind je in grotere supermarkten en met de stelen eraan in biologische winkels, op de markt of bij de groenteboer. Het Italiaanse broertje van boerenkool, zeggen ze ook wel. Het bittere van deze groente en dit fruit zijn heerlijk in combinatie met zoutige halloumi, romige avocado en de tahin. En voor een crunch bakken we nog wat quinoa krokant.

1. Scheur de bladeren cavolo nero in kleine stukken en doe ze in een saladekom. Als je gesneden cavolo nero in een zak koopt, kun je dat meteen in de kom doen.
2. Snijd de grapefruit op de volgende manier: snijd de onder- en bovenkant van de grapefruit en zet hem rechtop neer. Door het verwijderen van de onderkant kan deze nu stabiel staan. Snijd nu de zijkanten van de grapefruit. Dat mag best dik zijn, dan weet je zeker dat je geen witte, bittere randen op je grapefruit overhoudt. Snijd vervolgens met je mes langs alle vliesjes en snijd de parten er zo uit. Pers het sap dat nog in de onder- en bovenkant van de schil zit in een bakje. Doe dit ook met de zijkanten van de schil. Je hebt zo'n 6 eetlepels sap nodig.

Vervolg recept op blz. 128



Ik heb het er al vaker over gehad in dit boek, een goede voorraadkast is hét geheim om in een handomdraai snel een lekkere salade te maken. Een saladebar noem ik die ook wel. En die saladebar kun je aanvullen met allemaal extra's die je voorbij hebt zien komen in de recepten uit dit boek. En het leuke is dat je die extra's ook in allerlei andere salades kunt gebruiken. Het lijkt dus misschien even veel werk om kruidenpesto, gemarineerde feta of crispy sjalotten te maken, maar die eet je de volgende dag gewoon weer, in een andere heerlijke salade. Maar ook in ieder ander gerecht.

heerlijke

EXTRA'S

voor je saladebar

GEKONFIJTE TOMATEN MET TOMATENOLIE

In de zomer, met een overschot aan cherry-tomaten (of je ze nu in je tuin hebt staan, of veel voor goedkoop kunt krijgen op de markt), ga je ze natúúrlijk konfijten. Je kunt ze dan weken bewaren in de koelkast. Op deze manier heb je in de herfst ook nog de allerzoetste zomerse tomaten door je salade of pasta. Ook lekker bij de andijvie (blz. 118) of gegrilde groentesla (blz. 32). De olie wordt wel wat hard in de koelkast, dus let erop dat je het 30-60 minuten voor gebruik uit de koelkast haalt.

250 g cherrytomaten
5 tenen knoflook, schil eraf
2 takjes rozemarijn
250 ml olijfolie extra vierge
peper en zout

Benodigdheden

schone glazen (weck)pot of bakje

Verwarm de oven voor tot 160 °C.

Doe de hele tomaten met de hele tenen knoflook en de rozemarijn in een ovenschaal. Schenk de olijfolie erbij. Breng op smaak met peper en zout en konfijt 1 uur in de oven. De tomaten inclusief de olie kun je in een glazen pot of een bak met deksel een paar weken in de koelkast bewaren. De olie is lekker voor allerlei soorten dressings en de tomaten smaken ook fantastisch op brood of door de pasta.

CHILI-JAM

Ideaal om te maken op zo'n moment dat je in de mood bent om lekker in de keuken bezig te zijn, want geloof me: het is je redding op momenten dat je géén zin hebt om te koken. Ook lekker is een beetje, vermengd met een scheutje water, door geroerbakte broccoli of bimi, of om de vis mee te lakken. Het maakt alles net even iets lekkerder. Deze jam mag ook niet ontbreken op je kaasplank of op een tosti na een avond uit.

1 puntpaprika, zaadjes en lijsten verwijderd,
in kleine stukken
2 rode pepers, zaadjes en lijsten verwijderd,
in kleine stukken
200 g witte basterdsuiker
75 ml rodewijnazijn
8 cherrytomaten

Benodigdheden

opzetbakje van de staafmixer met mesje
schone weckpot

Mix de paprika en rode pepers fijn in het opzetbakje van de staafmixer. Breng de suiker met de rodewijnazijn aan de kook. Voeg de fijngemalen paprika en rode peper toe. Doe de hele tomaten erbij. Laat de jam in 50-60 minuten op middelhoog vuur inkoken en blijf tussendoor goed roeren tot je een dikke jam hebt.