



Maaltijdsalade RECEPTEN

Helma Eijkelkamp

Toscaanse bonensalade

4 personen

INGREDIËNTEN

2 hard gekookte eieren
600 gram sperziebonen
Zout na smaak
3 eetlepel balsamico azijn
4 eetlepel groentebouillon
Verse gemalen peper
1 teentje knoflook
4 tomaten
1 bosjes basilicum
8 zwarte olijven
2 eetlepels pijnboompitten
100 gram parmezaanse kaas
2 eetlepels olijfolie
3 eetlepels citroensap
Druppeltje stevia of ahornsiroop

BEREIDING

1. Pel de eieren en hak ze in stukjes
2. Was de bonen, maak ze schoon en halveer ze, kook ze beetgaar in licht gezouten water en laat ze uitlekken.
3. Maak een dressing van de azijn met 2 eetlepels bouillon en wat peper, laat de bonen hierin marineren.
4. Pel de knoflook en hak hey fijn.
5. Was de tomaten en snij ze in vieren
6. Was de basilicum en schudt deze droog, gebruik alleen de blaadjes
7. Snij de olijven in dunne ringetjes
8. Pureer de pijnboompitten met 2/3 van de kaas, de olie, de helft van de basilicum, het citroensap, de rest van de bouillon en de zoetstof met de staafmixer.
9. Schep deze pesto door de gemarineerde bonen, voeg de tomaten toe.
10. Verdeel het over 4 borden
11. Bestooi het met de rest van de kaas en de olijven
12. Garneer het met de rest van de basilicum en het gehakte ei

EET SMAKELIJK!

Asperge salade met zalm

4 personen

INGREDIËNTEN

1 kilo verse groene asperges
Zout na smaak
Mespuntje suiker
250 gram gerookte zalm
½ bosje lente-ui
250 gram rucola
4 eetlepels citroensap
4 eetlepels olijfolie
Vers gemalen peper

BEREIDING

1. Was de asperges en snij het onderste houtige gedeelte eraf.
2. Snij ze in stukken en kook ze in gezouten water met beetje suiker in 10 minuten gaar maar niet zacht. Laat ze uitlekken
3. Snij de zalm in dunne reepjes,
4. Was de lente-ui en snij ze in dunne ringetjes
5. Was en droog de rucola
6. Meng de asperges met de rucola en lente-ui ringetjes
7. Maak een dressing van de olie, citroensap, peper en zout en schep het door de groente
8. Voeg de zalm toe en serveer het meteen

EET SMAKELIJK!