

PALEO

ZOMERSE SALADES

PALEOLICIOUS

15 HEERLIJKE RECEPTEN



PALEO

ZOMERSE SALADES

www.paleolicious.nl

Recepten: Simone van der Koelen
Styling: Simone van der Koelen
Fotografie: Christiaan van Delsen
Bereiding: Joey van Iersel
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Neerloopweg 6a, 4814RS, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

INHOUDSOPGAVE

Bloemkoolsalade	**7**
Gegrilde little gem	**9**
Broccolisalade	**11**
Brunoise salade	**13**
Spinaziesalade met groene asperges en zalm	**15**
Rucola met fruit en noten	**17**
Gekleurde linten	**19**
Salade van Tomaten en avocado	**21**
Frisse salade met sinaasappeldressing	**23**
Salade met gemarineerde venkel en zalm	**25**
Courgettesalade met citroenkip	**27**
Salade met biefstuk	**29**
BLT salade	**31**
Gegrilde groenten en tomaten	**33**
Frisse witlofsalade	**35**

VOORWOORD

JUNI 2016!!

How are we feeling today?

We doen hier in de “Foodie villa” bijzondere dingen. Wedstrijdjes opdrukken en muurzitten zijn aan de orde van de dag.

Maar ook het voorbereiden van nieuwe Paleo boeken die gaan komen vergt de nodige aandacht.

En dan tussendoor natuurlijk nog een nieuwe Paleolicious.

Deze maand begint qua temperatuur de zomer natuurlijk ook een beetje door te breken met een gemiddelde temperatuur van +20 graden. Hier horen natuurlijk lekkere frisse salades bij.

Daarom staat Paleolicious deze maand in het teken van verschillende zomerse salades.

Een hoop mensen hoor ik altijd zeggen dat salades zo saai zijn.

Mijn mening… “Een salade is zo saai als JIJ hem zelf maakt”

Kijk dus eens in de spiegel en schuif de schuld niet alleen af op de salade die je voor je hebt. haha

Geniet van de heerlijke combinaties en plaats vooral foto’s van je salades op onze Paleo.nl Facebook pagina.

Groetjes Mitch



BLOEMKOOLSALADE

Dit is 1 van mijn favoriete salades in de zomer.

bereidingstijd: 15 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **1 bloemkool**
- **1 gele paprika**
- **1 rode paprika**
- **1 rode ui**
- **3 el olijfolie**
- **1 el appelciderazijn**
- **0,5 tl oregano**

Snijd de bloemkool in kleine roosjes.

Kook of stoom de bloemkool enkele minuten. Hij moet nog wel hard zijn, dus zeker niet gaar koken!

Spoel de bloemkool af met ijskoud water zodat het kookproces stopt en doe over in een schaal.

Maak de paprika's schoon en snijd deze in dunne reepjes. Voeg aan de bloemkool toe.

Snipper de ui en voeg ook toe.

Klop de olijfolie, azijn, oregano en een snuf zout en peper tot een egale dressing.

Mix dit door de salade.



GEGRILDE LITTLE GEM

Al eens je salade gegrild? Het is het proberen waard!

bereidingstijd: 15 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 little gem**
- **2 tomaten**
- **Handvol zwarte olijven**
- **Klein handje pijnboompitten**
- **Olijfolie**
- **Balsamico**
- **Zout en peper**

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadjes.

Snijd vervolgens het vruchtvlees in kleine blokjes.

Verhit een koekenpan zonder olie en rooster hierin de pijnboompitten tot ze goudbruin kleuren.

Snij de little gem in de lengte doormidden.

Verhit een grillpan op middelhoog vuur.

Leg hierin de little gem met de snijkant naar beneden, laat 2 minuten liggen tot er mooie grillstrepen ontstaan.

Keer de sla om en laat die kant 1 minuut liggen.

Leg de little gem op een bord en garneer met de tomatenblokjes, zwarte olijven en pijnboompitten.

Besprenkel met de olijfolie en balsamico. Bestrooi met een snuf zout en peper.



BROCCOLISALADE

Een heerlijke en kleurige maaltijd die snel op tafel staat.

bereidingstijd: 15 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **1 stronk broccoli**
- **Halve rode ui**
- **100 gr wortel julienne**
- **Flinke hand rode druiven**

Ingrediënten dressing:

- **2,5 el kokosyoghurt**
- **1 el water**
- **1 tl fijne mosterd**
- **Zout**

Snijd de broccoli in kleine roosjes en kook deze in 5 minuten beetgaar.

Snijd de rode ui in dunne halve ringen.

Snijd de druiven doormidden.

Mix de kokosyoghurt, water en mosterd met een snufje zout tot een egale dressing.

Giet de broccoli af en spel af met ijskoud water zodat het kookproces stopt.

Mix in een kom de broccoli met de wortel, ui en rode druiven.

Serveer de dressing er apart bij.



BRUNOISE SALADE

Brunoise is het snijden van blokjes of dobbelsteentjes, probeer alles in dezelfde grootte te snijden; dat maakt het extra mooi.

bereidingstijd: 15 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **1 grote vleestomaat**
- **Halve courgette**
- **Halve rode paprika**
- **Halve gele paprika**
- **Halve rode ui**
- **3 takjes verse peterselie**
- **Kwart citroen**
- **2 el olijfolie**

Snijd de tomaat, courgette, paprika's en rode ui brunoise. (in kleine blokjes)

Meng in een kom.

Hak de peterselie fijn en meng door de salade heen.

Knijp de citroen uit boven de salade en voeg de olijfolie toe.

Breng op smaak met zout en peper.



SPINAZIESALADE

MET GROENE ASPERGES EN ZALM

Een salade die boordevol goede voedingsstoffen zit.

bereidingstijd: 15 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 flinke handen spinazie**
- **2 eieren**
- **120 gr gerookte zalm**
- **100 gr groene aspergetips**
- **150 gr cherry tomaatjes**
- **halve citroen**
- **olijfolie**

Kook de eieren gaar zoals jij ze het lekkerste vind.

Verhit een koekenpan met een klein beetje olie en bak hierin de aspergetips beetgaar.

Snijd de cherrytomaatjes doormidden.

Leg de spinazie op een bord en verdeel daarover de aspergetips, cherry tomaatjes en gerookte zalm.

Laat de eieren schrikken, pel ze en snijd doormidden. Leg bij de salade.

Knijp de citroen over de salade en besprenkel met wat olijfolie.

Maak af met een snufje zout en peper



RUCOLA
MET FRUIT EN NOTEN

Het pittige van de rucola combineert heerlijk met fruit en noten.

bereidingstijd: 25 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **75 gr rucola**
- **2 perziken**
- **Halve rode ui**
- **Handvol blauwe bessen**
- **Handvol pecannoten**

Ingrediënten dressing:

- **halve perzik**
- **4,5 el olijfolie**
- **2 el witte wijnazijn**
- **4 blaadjes verse basilicum**
- **Snufje zout en peper**

Snijd de 2 perziken doormidden en haal de pit eruit.

Snijd het vruchtvlees in parten.

Verhit een grillpan en grill hierin de perziken snel aan beide kanten.

Snijd de rode ui in dunne halve ringen.

Hak de pecannoten grof.

Verhit een koekenpan en rooster hierin de pecannoten tot ze geurig zijn.

Leg de rucola over een bord en verdeel hier overheen de perziken, rode ui, blauwe bessen en geroosterde pecannoten.

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een blender of keukenmachine en mix tot een egale dressing.

Besprenkel hiermee de salade.



GEKLEURDE LINTEN

Een simpele, kleurige salade.

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 3 pers.

- **1 gele courgette**
- **1 groene courgette**
- **2 wortels**
- **1 bosui**
- **Olijfolie**
- **Peper**

Was de courgettes en wortels.

Gebruik een mandoline of dunschiller om linten te maken van de courgettes en wortels.

Doe deze in een kom.

Maak de bosui schoon en snijd deze in schuine dunne ringen.

Verdeel over de salade.

Besprenkel de salade met goede olijfolie en verse peper.



SALADE
VAN TOMATEN EN AVOCADO

De verschillende kleuren tomaten zorgen voor een echt feestje op je bord!

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **1 grote tomaat**
- **1 flinke handvol cherry tomaatjes in verschillende kleuren**
- **Halve rode ui**
- **1 avocado**
- **Verse oregano**
- **1,5 el olijfolie**
- **1 tl witte wijnazijn**

Snijd de tomaat in dikke plakken.

Snijd de helft van de cherry tomaten in plakjes en de andere helft doormidden.

Snijd de rode ui in super dunne halve ringen. (of gebruik hiervoor een mandoline)

Snijd de avocado in 6 parten.

Verdeel de tomaten over een bord, leg hierop de avocado en bestrooi met de rode ui.

Bestrooi naar smaak met verse oregano.

Besprenkel met de olijfolie en azijn en een snufje zout.



FRISSE SALADE

MET SINAASAPPELDRESSING

Een heerlijke salade met een smaakvolle dressing.

bereidingstijd: 12 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **Half plantje trio-sla op kluit**
- **1 gele paprika**
- **1 rode paprika**
- **100 gr wortel julienne**
- **Handvol amandelen**

Ingrediënten dressing:

- **4 el olijfolie**
- **7 el sinaasappel sap (verse)**
- **1 el appelciderazijn**

Maak de paprika's schoon en snijd in lange dunne repen.

Scheur de blaadjes van de trio-sla af en scheur in kleinere stukken.

Meng de sla met de paprika en wortel julienne in een kom.

Hak de amandelen grof en strooi over de salade.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje.

Giet de dressing over de salade net voordat je deze serveert.



SALADE

MET GEMARINEERDE VENKEL EN ZALM

Een heerlijke salade met een smaakvolle dressing.

bereidingstijd: 15 min + 60 min. wachttijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 flinke handen gemengde sla**
- **1 flinke venkelknol (of 2 kleine)**
- **2 sinaasappels**
- **0,5 el appelciderazijn**
- **1 el olie**
- **1 tl venkelzaadjes**
- **2 zalmmoten**

Maak de venkel schoon en schaaf deze met een mandoline in dunne plakjes.

Doe in een kom.

Pers de sinaasappels uit.

Kneus de venkelzaadjes.

Meng de venkel met het sinaasappelsap, azijn, olie, venkelzaadjes en een snuf zout. Laat minimaal 60 minuten marineren.

Verhit een pan op middelhoog vuur met een klein beetje kokosolie.

Bak hierin de zalm gaar.

Verdeel de sla over 2 borden en hier overheen de gemarineerde venkel.

Leg de zalmmoot erboven op.

Garneer eventueel met wat venkelgroen en verse peper.



COURGETTESALADE

MET CITROENKIP

Een lichte en zomerse maaltijd.

bereidingstijd: 15 min. + 60 min. wachttijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **1 groene courgette**
- **1 gele courgette**
- **Handvol cherry tomaatjes**
- **2 kipfilets**
- **1 citroen**
- **2 el olijfolie**
- **2 partjes citroen**

Gebruik een vleeshamer of een zware pan om de kipfilets zo dun mogelijk te maken.

Doe deze in een schaal.

Pers hierboven de citroen uit en voeg de olijfolie toe. Dek af en laat minimaal 1 uur marineren.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de kip gaar en rondom bruin.

Breng op smaak met zout en peper.

Maak zoodles van de courgettes en doe in een kom.

Snijd de tomaatjes in vieren en hussel door de courgette.

Snijd de kipfilets in schuine plakken en leg op de salade.

Besprenkel met wat verse olijfolie en zout en peper.



SALADE
MET BIEFSTUK

Een complete maaltijd op het bord.

bereidingstijd: 20 min. + 60 min. wachttijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 biefstukken**
- **2 teentjes knoflook**
- **4 el olijfolie**
- **1 rode ui**
- **2 eieren**
- **Handvol cherry tomaatjes**
- **2 flinke handen botersla**
- **1 avocado**
- **Halve komkommer**
- **Olijfolie**
- **Witte wijnazijn**

Leg de biefstukken in een platte schaal.

Giet hier de olijfolie overheen en pers de knoflook erboven uit. Draai de biefstukken enkele keren om zodat ze bedekt zijn met olie en knoflook.

Dek af en laat minimaal 1 uur marineren.

Kook de eieren gaar.

Verhit een grillpan en bak hierin de biefstuk medium.

Haal de biefstuk uit de pan, verpak in aluminiumfolie en laat 5-10 minuten rusten.

Verdeel de sla over 2 borden.

Snijd de biefstuk in plakken en leg op het midden van de sla.

Snijd de eieren in partjes, de komkommer in halve maantjes, de rode ui in dunne halve ringen, de cherry tomaatjes doormidden en de avocado in plakken.

Verdeel dit om de biefstuk heen.

Besprenkel met de olijfolie, witte wijnazijn en een snuf zout en peper.



BLT SALADE

Vervang eens de traditionele sla door bietjes.

bereidingstijd: 30 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **4 voorgekookte bietjes**
- **8 plakjes bacon**
- **4 flinke tomaten**

Ingrediënten dressing:

- **3 el mayonaise**
- **2 el olijfolie**
- **1 el witte wijn azijn**
- **1 el honing**
- **1 el mosterd**
- **Zout en peper**

Snijd de rode bietjes in plakken en deze vervolgens in reepjes.

Snijd de bacon in reepjes.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de bacon krokant.

Laat uitlekken op een keukenpapiertje.

Snijd de tomaten in dunne partjes.

Meng alle ingrediënten voor de dressing met een garde tot een egale saus.

Verdeel de snijbiet over 2 borden, doe daar overheen de tomaat en bacon.

Schenk er naar smaak dressing over heen.



GEGRILDE GROENTEN EN TOMATEN

Een heerlijk bijgerecht boordevol kleur.

bereidingstijd: 20 min. **hoeveelheid:** 3 pers.

- **1 courgette**
- **1 aubergine**
- **3 tomaten**
- **1 komkommer**

Ingrediënten dressing:

- **4 el olijfolie**
- **7 el sinaasappel sap (verse)**
- **1 el appelciderazijn**
- **1 handvol verse basilicum**

Snijd alle groenten in plakken van dezelfde dikte (ongeveer een halve centimeter)

Verhit een grillpan en bak hierin de courgette en aubergine tot ze gaar zijn.

Bestrooi tijdens het bakken met wat zout en peper.

Haal de blaadjes basilicum van de takjes af.

Verdeel de groenten om en om over een schaal.

Met af en toe een blaadje basilicum ertussen.

Meng de ingrediënten voor de dressing en serveer er naast.



FRISSE WITLOFSALADE

Een heerlijke frisse salade, die je snel op tafel zet.

bereidingstijd: 10 min. **hoeveelheid:** 1 pers.

- **1 stronk witlof**
- **1 sinaasappel**
- **1 tomaat**
- **¼ komkommer**
- **¼ rode ui**
- **Olijfolie**
- **Citroensap**

Snijd de harde onderkant van de witlof af en haal de blaadjes los.

Snijd de schil van de sinaasappel en het vruchtvlees in partjes.

Snijd de tomaat en komkommer in kleine stukjes.

Snijd de rode ui in dunne halve ringen.

Leg de witlofbootjes op een bord, verdeel hier overheen de sinaasappelpartjes, tomaat, komkommer en rode ui.

Besprenkel met olijfolie en vers citroensap.