

TEMPLATE VOOR MAALTIJDSALADE

Met deze template kun je eindeloos variëren in de samenstelling van je eigen maaltijdsalade. Zelf een topcombinatie bedacht? Deel het recept in onze Facebookgroep [Keukenpraatjes](#).

voor 2 personen:

- 150 g groente 1: rauwe bladgroente zoals rucola, jonge spinazie, slasoorten, groene kruiden
- 150 g groente 2: geraspte of fijngesneden rauwe groente zoals rode biet, wortel, koolrabi, witte- of rodekool, ui
- 150 g groente 3: gestoomde, gekookte, gegrilde of geroosterde groente zoals broccoli, pastinaak, rode biet, pompoen, paprika, courgette, boontjes, asperges
- 150 g gekookte peulvruchten of bereide vleesvervangers zoals tofoe, seitan of tempé (zie [spiekblad peulvruchten](#) en [spiekblad vleesvervangers](#))
- 150 g gekookte granen zoals couscous, quinoa, rijst, boekweit of een stuk brood naast de salade
- 100 g geroosterde pitten, zaden of noten
- dressing of vinaigrette naar keuze

Opties

- kaas zoals stukjes geitenkaas of feta
- Fruit van het seizoen

Stel zelf een mooie salade samen met je ingrediënten.

Begin met een basis van bladgroenten en rauwe groenten en bouw zo verder met de andere ingrediënten.