



SALAD SOLUTIONS

Smaakvolle salades serveren
met *Bonduelle*

“ Wil jij je gasten elke dag opnieuw verrassen met originele, complete en **smaakvolle salades**?
Ontdek ons totaalpakket van tips & tricks, samen met een reeks van heerlijke salade **recepten** voor ieder seizoen! ”

Je gasten iedere dag van het jaar een inspirerend salade aanbod serveren?

Bonduelle biedt dé oplossing met Salad Solutions.

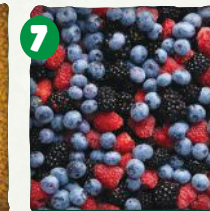
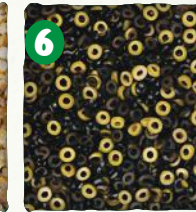
Uit welke componenten bestaat een **voedzame salade**? Hoe bouw je een aantrekkelijke salad bar op? Hoe zorg je voor meer marge en **minder foodwaste** in je saladebar? Wat kan je doen om je gasten elke dag opnieuw te verrassen met originele, complete en smaakvolle salades? Hoe je salade-aanbod afstemmen op de seizoenen? Op deze vragen geven wij het antwoord!

Ontdek **praktische tips & tricks** van onze chefs, interessante **weetjes** en een reeks van heerlijke salade **recepten**. Kortom, laat je **inspireren** om zoveel mogelijk uit je salade(s) (bar) te halen.

Onze **chefs Berry en Steve** nemen je mee met praktische **tips**, interessante **weetjes** en heerlijke **recepten**. Laat je door hen **inspireren** om elke dag opnieuw zoveel mogelijk uit je salade(s) (bar) te halen!



De ideale salade bar!



Zelf aan de slag?
We nemen je graag stap voor stap mee!

How to? Een aantrekkelijke salad bar!



1 Leg de **sla** altijd als eerste in de looprichting. Het is een volumerijk product met een **lage foodcost**. Zorg voor een mix van sla-soorten in verschillende vormen en kleuren zoals **kropsla, ijsberg, rucola en eikenblad**.

2 **Peulvruchten** zoals rode kidneybonen en kikkererwten zijn uitstekende ingrediënten voor het maken van een **voedzame en vullende salade**, boordevol eiwitten, langzame koolhydraten en voedingsvezels. En niet te vergeten, deze peulvruchten bieden ook een **heerlijke smaak en een stevige bite** die je gasten zeker zullen waarderen. Door te variëren in de peulvruchten die je serveert, verras je je gasten keer op keer met interessante **nieuwe smaken en texturen**.



Culinair Adviseur **Steve Passchyn** to the rescue:

"Bij Bonduelle heb je de keuze uit vriesverse peulvruchten, in blik of in easybag. Het assortiment biedt voor ieder wat wils! Bovendien hoef je je geen zorgen te maken over het wassen, weken en koken van de peulvruchten, want wij hebben dit al voor je gedaan. Handig toch?"



3 **Granen** zoals quinoa, bulgur en parelgerst maken een salade heel vullend, geven **variatie** in structuur en een mooie bite. Ze gaan goed samen in diverse variaties en **passen perfect bij gegrilde groenten**. Een volwaardige combinatie van granen en peulvruchten? Gebruik dan onze spelt & koraallinzen.



4 **Gegrilde groenten** verrijken elke salade met een intense en **authentieke grillsmaak**. Maar maak deze ook passend bij het seizoen. Winter? Wat dacht je van gegrilde pompoen!



Wist je dat...

...wij onze groenten grillen op een unieke manier waarbij tot wel 30% vocht onttrokken wordt? Dit zorgt voor een intense en authentieke grillsmaak. De gegrilde groenten kan je meteen na ontdooien gebruiken. Je hoeft dus niet meer te wassen, schillen, snijden en grillen, maar kan deze gewonnen tijd anders besteden.

5 **Eiwitbronnen!** Naast peulvruchten zijn er natuurlijk diverse eiwitbronnen die niet alleen voedzaam zijn, maar ook de salade **extra verzadigend** maken.

Eieren, van een kip of van een kwartel, zijn naast een bron van eiwitten leveranciers van ijzer en vitamine B12. Eén ei bevat maar liefst 39% van de benodigde vitamine B12 en 12% van het nodige ijzer per dag.

Kaas bevat, net als eieren en peulvruchten, veel gezonde eiwitten en leveren de **nodige vetten**. Tip: zorg hierbij ook voor variatie, van feta tot geitenkaas en zelfs plantaardige varianten. Voor iedere gast een eigen keuze!

Noten voegen **textuur, crunch en smaak** toe aan salades. Ze bevatten ook gezonde vetten, eiwitten en vezels, waardoor ze vullend zijn en de **voedingswaarde verrijken**. Bovendien bieden ze variatie en een heerlijke, nootachtige smaak die goed samengaat met groenten, kaas en dressings.

Vlees, gevogelte, vis en vleesvervangers zijn eiwitbronnen. Ze bieden **diversiteit in smaak** en textuur, terwijl ze een bron zijn van voedingsstoffen zoals ijzer, omega-3 vetzuren en B-vitamine.

6 Toppings zijn natuurlijk de perfecte finishing touch voor iedere salade. Denk aan knapperige **mini-komkommers** tot zoete kerstomaten. Geraspte knolselderij en wortel, de mogelijkheden zijn eindeloos. Voeg een **extra dimensie** toe aan je salades met prinsessenbonen, olijven, gedroogd fruit, kokos snippers, en een mix van pitten & zaden voor een textuur. **Experimenteer** met croutons voor een knapperige toets of voeg hummus toe voor een romige twist. Voor extra smaakbeleving kunnen gepekelde of gefermenteerde groenten worden toegevoegd.

7 Dressings! Kies voor dressings op **basis van olie, azijn en sojasaus** (bv. Ponzu dressing). Ga voor een exotische dressing met kokosroom en curry. Mag het romiger? Dan is tahin een prima keuze. Wil je het klassieker houden? Serveer dan een dressing op basis van mosterd of pesto.

Tip:

Serveer je dressings apart zodat je gasten hun **eigen keuze kunnen maken**. Dressings zijn perfect te serveren in makkelijk vervangbare 1/16 gastronorm bakken of je kan ze naast je saladebar plaatsen.



How to? Voedzame salades!

De ideale salade bevat minstens 70% groenten

Die zorgen voor de nodige vitamines, mineralen en vezels én bevatten beduidend minder calorieën dan granen, pasta's en kazen. Voor de overige 30% adviseren we een evenwichtige mix van granen, vetten en de nodige smaakmakers.



Volkoren granen, groenten, gezonde eiwitten en gezonde vetten zijn absolute must haves!

Gebruik zoveel mogelijk volkoren granen in combinatie met peulvruchten. Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten, maar bevatten minder verschillende soorten aminozuren dan vlees en vis. Door peulvruchten te combineren met andere eiwitbronnen is de voedingswaarde van je salades wel vergelijkbaar met die van vlees en vis.

"Wist je dat...peulvruchten rijk zijn aan lysine maar bevatten minder methionine, terwijl granen rijk zijn aan methionine maar minder lysine bevatten? Door peulvruchten en granen te combineren, vul je elkaars tekorten aan en creëer je een volledig aminozuurprofiel. Granen en peulvruchten bieden niet alleen een goede combinatie van aminozuren, maar ook een evenwichtige verhouding van koolhydraten en eiwitten. Dit helpt om een langdurig gevoel van verzadiging te behouden en zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Naast spelt & koraallinzen nog enkele voorbeelden:

-  Quinoa en zwarte bonen
-  Parelgerst en kikkererwten
-  Bulgur en linzen



Hoe bouw je een voedzame salade op?

Hoe meer **verschillende kleuren** in de salade, hoe gezonder. Er is namelijk niet één ingrediënt dat alle voedingsstoffen bevat. Volop combineren en variëren is dus de boodschap!





Ultieme tips om het maximale uit je salad bar te halen!

Geef je verkoop een duwtje met een aantrekkelijke presentatie en slimme communicatie.

- Creëer **verticaliteit en reliëf** in je salad bar en vermijd op die manier het **kantine-effect**.
- Plaats producten met een hogere marge vooraan in je salad bar, en **proteïne-rijke producten (die vaak duurder zijn) als laatste in de looproute**. Resultaat: een lekker vol bord, voor minder geld
- Gebruik opscheplepels waar je meteen de juiste hoeveelheid in kwijt kan. Kies voor een **kleine lepel bij de duurste ingrediënten**. Zo scheppen je gasten er minder van op. **Grote(re) lepels nodigen meestal uit om meer op te scheppen**.
- Denk na over welke producten je waar plaatst in de salad bar. Focus op **seizoensproducten en creëer een aantrekkelijk kleurenpalet!**
- **Stimuleer de keuze** met “wist je dat” en “meest gekozen door...”
- Geef tips voor het samenstellen van salades en communiceer dit ook aan je gast met bijvoorbeeld krijtbordjes

Voorkom op een eenvoudige manier onnodige meerkosten en voedselverspilling.

- Zorg voor **voldoende variatie** door bijvoorbeeld wekelijks bepaalde ingrediënten te wisselen. Zo kom je snel te weten wat je klanten het liefst eten en kan je je aanbod hierop afstemmen.
- **Hergebruik producten** die een beetje verkleurd of verdroogd zijn in een heerlijke soep of stoofpotje. Zo kunnen je gasten toch nog van genieten, en **vermijd je onnodige food waste**.
- Controleer voortdurend je voorraad en je waste en vermijd aldus dat je **producten te lang op stock blijven**, snel bederven of te snel niet meer beschikbaar zijn.



- Hou je producten langer vers door ze op een **correcte manier te bewaren**: in de juiste verpakking en op een aangepaste temperatuur
- Vervang vaker **kleinere bakjes om producten vers te houden** en verspilling te beperken.
- Zorg voor **ondiepe bakken en schalen zodat de producten minder snel verwelken** of verkleuren en er langer appetijtelijk uitzien
- Kies het **juiste bordformaat** dat je klanten toelaat hun bord mooi te vullen met een kleinere hoeveelheid, en dus een kleinere kans op overschot.
- Voorzie “**restorestjes**”, plastic bakjes waarin je gasten overschotten kunnen **meenemen voor later!**
- Werk met **lang houdbare producten**. Denk hierbij aan vriesverse groenten en peulvruchten, die je makkelijk kan portioneren. Ook ingrediënten conserven kan je lang bewaren en je hebt keuze uit verschillende formaten.
- Gebruik een **minimum aan zoute smaakmakers**, zoals rookzout en zongedroogde tomaatjes.
- Hoe **meer verschillende kleuren in de salade, hoe gezonder**. Er is namelijk niet één ingrediënt dat alle voedingsstoffen bevat. Volop **combineren en variëren** is dus de boodschap!





How to? Inspiratie per seizoen!

Het hele jaar door je gasten verrassen met smaakvolle salades en een aantrekkelijke, duurzame salad bar? Onze chefs helpen je graag verder! Op de volgende pagina's nemen ze je mee op een inspirerende reis doorheen de seizoenen: van kleurrijke saladerecepten voor de lente tot tips om je salade bar in een winters jasje te steken.



Klimaatlabel

Bij ieder recept vind je een klimaatlabel terug. Dit klimaatlabel geeft de CO₂ uitstoot van elke maaltijd weer in kilogram CO₂e (koolstofdioxide-equivalent). De voedingsindustrie draagt bij aan een derde van de wereldwijde CO₂-uitstoot. Een gemiddelde maaltijd veroorzaakt ongeveer 1.7 kg CO₂e uitstoot, maar om de VN-klimaatdoelstellingen te halen moeten we dit terugbrengen tot 0.5 kg CO₂e. Vervangen van vlees door peulvruchten is een eenvoudige manier om de klimaatimpact te verminderen. Binnen Bonduelle willen we jou als chefs dan ook graag helpen om klimaatvriendelijke recepten aan te bieden, die bovenal ook gewoon ontzettend lekker en voedzaam zijn.



LENTE



Voorbeeld menucyclus voor de lente

Dag 1: Kleurrijke bulgursalade met gegrilde paprika en labneh

Dag 2: Quinoa-bieten salade met gorgonzola en pistachenoten

Dag 3: Lente salade met halloumi, artisjok, spelt en koraallinzen

Dag 4: Griekse salade met bulgur, feta en kruiden

Dag 5: Bulgur-quinoa salade met jonge bladspinazie, gegrilde rode ui en amandelstiften

Tips voor de lente!

Lentegroenten zijn groenten die in het voorjaar op hun best zijn, vaak gekenmerkt door hun frisse, delicate smaken en zachte texturen.

- **Asperges:** Zowel groene als witte asperges zijn typische lentegroenten!
- **Spinazie:** Verse, jonge spinaziebladeren zijn mals en smaakvol, perfect voor salades of als aanvulling in verschillende gerechten.
- **Rucola:** Deze pittige bladgroente voegt een peperige smaak toe.
- **Lente-ui:** Ook wel bosuitjes genoemd, hebben een milde smaak en zijn heerlijk als garnering.
- **Radijsjes:** Deze knapperige, pittige knollen geven een frisse bite en zijn ook lekker als snack.
- **Tuinbonen:** Deze peulvruchten zijn vaak jong en zacht in de lente, en kunnen worden gegeten in salades, risotto's, of als bijgerecht.
- **Artisjokken:** Deze bloemknoppen zijn in de lente op hun best en kunnen worden gestoomd, gegrild, of gevuld.
- **Lamsoren en Zeekraal:** Dit zijn zouttolerante groenten die vaak worden geassocieerd met de lente vanwege hun beschikbaarheid en verse, ziltige smaak. Perfect als topping!



Kleurrijke bulgursalade met gegrilde paprika en labneh

B 0.60
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg Bonduelle groene linzen Service
- 1 kg Bonduelle gegrilde gele & rode paprikareepjes Service
- 1 kg Bonduelle bulgur Service
- 750 gr Bonduelle geraspte wortel Sous Vide
- 150 ml limoensap
- peper en zout
- 1 kg labneh
- 30 gr Za'atar kruiden
- 40 gr waterkers
- salad pea
- 10 gr krokante parelgort

Bereidingswijze

1. Laat de service producten ontdooien.
2. Giet de geraspte wortel af, spoel met koud water en laat uitlekken.
3. Meng de bulgur, groene linzen, geraspte wortel en de gegrild paprika reepjes met het citroensap, peper en zout.
4. Meng de labneh met de za'atar kruiden.
5. Dresseer het bulgur-groene linzen mengsel in bowl en garneer met de labneh, waterkers, de krokante parelgort en salad pea.





Quinoa-bieten salade met Gorgonzola en pistachenoten

B 0.53
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1,5 kg **Bonduelle quinoa Service**
- 2 kg **Bonduelle rode bietensalade blokjes Sous Vide**
- 250 gr jonge bladspinazie
- 100 gr pistachenoten
- 100 ml olijfolie
- peper en zout
- 400 ml citrus dressing
- 100 gr Gorgonzola
- 10 tops salad pea
- 10 tops shiso purple

Bereidingswijze

1. Laat de quinoa ontdooien in de koeling.
2. Giet de rode bietenblokjes af en laat goed uitlekken. Slinger droog, droog in een heteluchtoven op 160°C gedurende 10 minuten en koel terug.
3. Was de jonge bladspinazie en slinger droog. Rooster de pistachenoten kort in pan op matig vuur.
4. Meng de quinoa met olijfolie, peper en zout. Meng de rode bieten met de citrusdressing en vervolgens door de quinoa.
5. Dresseer de bladspinazie in een bowl, gevolgd door de quinoa en garneer met de Gorgonzola, pistachenoten, salad pea en shiso purple.

Lente salade met halloumi, artisjok, spelt en koraallinzen

B 0.68
kg CO₂e

Ingrediënten

- 600 gr **Bonduelle spelt en koraallinzen Service**
- 1.5 kg **Bonduelle knolselderijsalade Sous Vide**
- 400 gr **Bonduelle rode kidneybonen Sous Vide**
- 300 gr halloumi
- 700 gr komkommer
- 2 stuks rode chilipeper
- 2 stuks limoenen
- 200 ml groene kruidenvinaigrette
- 100 ml olijfolie
- 250 gr andijvie
- 500 gr artisjokharten
- 2 bakjes Atsina cress
- 100 gr groene olijven

Bereidingswijze

1. Laat de spelt en koraallinzen 24 uur van tevoren in koeling ontdooien.
2. Laat de Sous Vide producten uitlekken en spoel met koud water.
3. Snijd de halloumi in repen en grill in een grillpan. Snijd ondertussen de komkommer en rode peper julienne.
4. Meng de spelt en koraallinzen met de kidneybonen, komkommer en de geraspte knolselderij. Rasp de zest van de limoen en pers de limoenen. Meng door het geheel en breng op smaak met de groene kruidenvinaigrette en olijfolie.
5. Dresseer de andijvie in een schaal, gevolgd door het spelt-koraallinzen-mengsel en garneer met halloumi, artisjok, groene olijven, rode peper en Atsina cress.





Griekse salade met bulgur, feta en kruiden

B 0.71
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg Bonduelle gegrilde rode ui Service
- 500 gr Bonduelle bulgur Service
- 500 gr Bonduelle kikkererwten Service
- 50 stuks kerstomaten
- 50 ml olijfolie
- zout
- 1 kg tomaat
- 1 kg komkommer
- 20 gr peterselie
- 20 gr munt
- 200 ml kruidendressing
- 100 ml hazelnootolie
- 1 el kaneel
- 200 gr feta
- 250 gr pompoenpitten mix

Bereidingswijze

1. Laat de service producten 24 uur van tevoren in de koeling ontdooien.
2. Pof de kerstomaatjes met wat zout en olijfolie in de oven op 250°C hetelucht gedurende 5 minuten en laat afkoelen.
3. Snijd de tomaten en komkommer brunoise. Snijd de peterselie en munt fijn.
4. Meng de bulgur met de kikkererwten, gegrilde rode ui, tomaat en komkommer. Breng op smaak met kruidendressing, hazelnootolie, kaneel, munt en peterselie.
5. Dresseer het geheel op bord en garneer met de gepofte kerstomaten, feta en pompoenpitten mix.

Bulgur-quinoa salade met jonge bladspinazie, gegrilde rode ui en amandelstiften

B 0.53
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg **Bonduelle bulgur Service**
- 1 kg **Bonduelle quinoa Service**
- 1 kg **Bonduelle gegrilde rode ui Service**
- 500 gr jonge bladspinazie
- 50 stuks kersen
- 50 g munt
- 50 gr platte peterselie
- 100 gr amandelstiften
- 200 ml arganolie
- peper en zout
- 50 gr waterkers

Bereidingswijze

1. Laat de Service producten ontdooien in koeling.
2. Was de jonge bladspinazie en slinger droog. Ontpit de kersen, snijd de munt en de platte peterselie fijn.
3. Rooster de amandelstiften met een beetje zout in een pan op matig vuur.
4. Meng de bulgur, quinoa en de rode ui met de munt, platte peterselie en de arganolie. Maak op smaak met peper en zout.
5. Dresseer de bladspinazie als een bloem op bord, gevolgd door het bulgur-quinoamengsel en garneer met de kersen, de waterkers en amandelstiften.



ZOMER



Voorbeeld menucyclus voor de lente

Dag 1: Quinoa bietensalade met geitenkaas en geroosterde hazelnoot

Dag 2: Zomerse salade met gegrilde aardappel en courgette

Dag 3: Lente salade met halloumi, artisjok, spelt en koraallinzen

Dag 4: Italiaanse salade met tomaat, courgette & mozzarella

Dag 5: Quinoa bietensalade met geitenkaas en geroosterde hazelnoot

Tips voor de zomer!

Zomerse dressings zijn licht en fris, perfect om de smaken van zomergerechten zoals salades en gegrilde groenten te versterken.

- **Citroen-mosterduinaigrette:** Een klassieke vinaigrette gemaakt van olijfolie, citroensap, Dijon-mosterd, honing en een beetje knoflook.
- **Balsamico-honingdressing:** Een zoet-zure dressing met balsamicoazijn, olijfolie, honing, en een vleugje mosterd. Perfect voor salades met aardbeien, geitenkaas, en noten.
- **Munt-yoghurtdressing:** Een romige dressing op basis van Griekse yoghurt, verse munt, citroensap, knoflook, en komijn. Heerlijk bij komkommer- en tomatensalades.
- **Sesam-gemberdressing:** Een Aziatisch geïnspireerde dressing met sesamolie, rijstazijn, sojasaus, honing, gember, en knoflook. Lekker bij salades met kool, wortels en geroosterde sesamzaadjes.
- **Frambozendressing:** Een zoete en lichtzure dressing gemaakt van verse frambozen, olijfolie, balsamicoazijn, honing, en een snuffje zout. Heerlijk bij salades met gemengde groene bladgroenten en zachte kazen.
- **Tahini-citroendressing:** Een hartige dressing met tahini, citroensap, knoflook, olijfolie, en een beetje water om te verdunnen. Ideaal voor salades met geroosterde groenten of als topping voor falafel.





Quinoa bietensalade met geitenkaas en geroosterde hazelnoot

B 1.06
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1,5 kg **Bonduelle quinoa service**
- 1,5 kg **Bonduelle rode bietensalade blokjes**
- Sous Vide**
- 800 gr radijs, 3 kleuren
- 200 gr hazelnoten
- 50 gr munt
- 50 gr dille
- 100 ml rode wijnazijn
- 400 ml olijfolie
- 100 gr honing
- peper en zout
- 600 gr geitenkaas crumble

Bereidingswijze

1. Laat de quinoa ontdooien, giet de rode bietenblokjes af en laat goed uitlekken.
2. Was en snijd de radijsjes met een mandoline in dunne plakjes. Houd enkele radijsjes apart voor garnering.
3. Rooster de hazelnoten gedurende 6 minuten op 180°C hetelucht en laat afkoelen.
4. Snijd de munt en dille. Meng de rode wijnazijn, olijfolie en honing tot een homogene dressing.
5. Meng de quinoa met ½ van de dressing, gevolgd door peper en zout.
6. Meng de rode bietenblokjes met de resterende dressing, munt, dille, peper en zout.
7. Dresseer de radijsjes als carpaccio op bord. Pak een steekring, vul met de bietenblokjes, gevolgd door de quinoa en garneer met de geitenkaas crumble, stukjes radijs en geroosterde hazelnoten.

Zomerse salade met gegrilde aardappel en courgette

B 0.53
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1.5 kg **Bonduelle gegrilde gele courgette Service**
- 1 kg **Bonduelle sperziebonen zeer fijn Minute**
- 500 gr aardappelen
- 100 ml olijfolie
- 10 stuks eieren
- 500 gr appel
- 200 ml citrus dressing
- peper en zout
- 350 gr veldsla
- 200 gr geitenkaas

Bereidingswijze

1. Laat de gegrilde gele courgette 24 uur van tevoren in de koeling ontdooien.
2. Bereid de sperziebonen 120°C, 20% stoom gedurende 5 minuten en koel terug.
3. Kook de aardappelen gaar, laat ze afkoelen en halveer vervolgens. Meng de aardappelen met olijfolie en grill in de oven op 240°C gedurende 8 minuten. Kook en pel ondertussen de eieren.
4. Snijd de appel in batonnets en meng deze met de haricots verts, gegrilde gele courgette, de aardappelen en citrus dressing. Breng op smaak met peper en zout.
5. Dresseer de veldsla, gevolgd door het haricot verts-gele courgette-mengsel en garneer met geitenkaas, eieren en veldsla.





Italiaanse salade met tomaat, courgette & mozzarella

B 0.57
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1.5 kg **Bonduelle spelt en koraallinzen Service**
- 500 gr **Bonduelle kikkererwten Service**
- 500 gr **Bonduelle gegrilde paprika Service**
- 1 kg **Bonduelle gegrilde gele courgette Service**
- 500 gr tomato frito
- peper en zout
- 200 gr mini mozzarella
- 200 gr zwarte olijven
- 200 gr pijnboompitten
- 25 gr basilicum

Bereidingswijze

1. Laat de service producten 24 uur van tevoren in de koeling ontdooien.
2. Meng de service producten met tomato frito en maak op smaak met peper en zout.
3. Dresseer het groenten-tomato frito-mengsel op een schaal en garneer met de mini mozzarella, zwarte olijven, pijnboompitjes en basilicumblaadjes.

Zomerse parelgerst salade met gegrilde courgette en edamame

A 0.35
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg **Bonduelle parelgerst Service**
- 1 kg **Bonduelle gegrilde groene courgette**
- 1 kg **Bonduelle edamame Service**
- 200 gr hazelnoten
- 5 stuks pompelmoes roze
- 50 gr lente-ui
- 400 ml citrus dressing
- 50 gr munt
- peper en zout
- 50 gr basilicum
- 10 stuks salad pea

Bereidingswijze

1. Laat de service producten ontdooien in koelcel.
2. Rooster de hazelnoten gedurende 6 minuten op 180°C hetelucht en laat afkoelen.
3. Schil en snijd de pompelmoes in partjes zonder vlies. Snijd de lente-ui in schuine ringen en de munt grof.
4. Snijd de gegrilde courgette grof, meng met de parelgerst en edamame, gevolgd door de citrus dressing, munt, peper en zout.
5. Dresseer op bord en garneer met de salad pea, basilicum blaadjes, pompelmoes en lente ui en hazelnootjes.



HERFST



Voorbeeld menucyclus voor de herfst

Dag 1: Oosterse salade met appel & groene boontjes

Dag 2: Lenzensalade met broccoli en geitenkaas

Dag 3: Bulgur bowl van groene linzen, met rucola en granaatappel

Dag 4: Herfst-salade met gegrilde groenten en labneh

Dag 5: Gegrilde pompoen salade met geitenkaas en munt

Tips voor de herfst!

De herfst brengt een overvloed aan rijke kleuren en volle smaken die perfect passen bij het koeler wordende weer. Denk aan heerlijke, warme salades met geroosterde seizoensgroenten die de natuurlijke zoetheid naar voren brengen.

Het is ook de ideale tijd om te experimenteren met voedzame toevoegingen zoals noten, zaden en gedroogd fruit. Het gebruik van peulvruchten en volle granen voor een voedzame, vullende maaltijd.

Geef je gerechten een twist met herfstkruiden zoals kaneel, nootmuskaat, gember, kruidnagel, tijm en rozemarijn. Typische ingrediënten voor dit seizoen zijn champignons, pompoen, wortel en pastinaak.





Oosterse salade met appel & groene boontjes

B 0.44
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1.5 kg **Bonduelle spelt en koraallinzen Service**
- 500 gr **Bonduelle haricots verts Minute**
- 30 stuks kwarteleitjes
- 3 stuks **Granny Smith appels**
- 500 gr **Bonduelle knolselderijsalade Sous Vide**
- 500 gr edamame
- 200 ml geroosterde sesam dressing
- 1 el gomasio
- 15 gr peterselie

Bereidingswijze

1. Laat de spelt en koraallinzen 24 uur van tevoren in de koeling ontdooien.
2. Bereid de haricots verts op 120°C, 20% stoom gedurende 5 minuten en koel terug.
3. Kook en pel de kwarteleitjes en zet hierna koud. Snijd de appel in staafjes.
4. Meng de appel met de haricots verts, knolselderijsalade, de edamame, spelt en koraallinzen. Breng op smaak met de dressing.
5. Dresseer het geheel op een schaal en garneer met de kwarteleitjes, gomasio en een takje peterselie.

Linzensalade met broccoli en geitenkaas

B 0.60
kg CO₂e

Ingrediënten

- 850 gr **Bonduelle groene linzen Service**
- 2.5 kg **Bonduelle broccoliroosjes Minute**
- 400 gr avocado
- 200 gr gehakte hazelnoten
- 200 ml olijfolie
- 75 ml citroensap
- peper en zout
- 20 gr verse dille
- 200 gr geitenkaas crumble
- 350 gr mizuna sla

Bereidingswijze

1. Laat de groene linzen 24 uur van tevoren in de koeling ontdooien.
2. Bereid de broccoliroosjes op 120°C, 20% stoom gedurende 5 minuten en koel terug. Snijd ondertussen de avocado in parten.
3. Meng de linzen met de broccoliroosjes, hazelnoten en avocado. Breng op smaak met olijfolie, citroensap, peper en zout. Garneer met de dille, geitenkaas crumble en de mizuna sla.





Bulgar bowl van groene linzen, met rucola en granaatappel

B 0.55
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1.5 kg **Bonduelle groene linzen Service**
- 1.5 kg **Bonduelle bulgur Service**
- 50 stuks kerstomaten
- peper en zout
- 400 ml olijfolie
- 100 gr lente ui
- 50 gr dille
- 100 gr geroosterde pijnboompitten
- 100 ml balsamico azijn
- 100 gr rucola
- 200 gr granaatappelpitten

Bereidingswijze

1. Laat de Service producten ontdooien in koeling.
2. Pof de kerstomaatjes met wat zout en ¼ van de olie in de oven op 250°C hetelucht gedurende 5 minuten en laat afkoelen.
3. Snijd ondertussen de lente-ui in schuine ringen, de dille fijn, rooster de pijnboompitjes en laat afkoelen.
4. Meng de resterende olijfolie met balsamico tot een dressing en meng vervolgens met de groene linzen, bulgur, dille, peper en zout.
5. Dresseer het geheel op bord en garneer met rucola, granaatappelpitjes, lente-ui en de gepofte kerstomaatjes.

Herfst-salade met gegrilde groenten en labneh

A 0.54
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1.3 kg **Bonduelle gegrilde pompoen Service**
- 1.3 kg **Bonduelle gegrilde gele courgette Service**
- 1.3 kg **Bonduelle gegrilde paprika Service**
- 2 stuks uien
- 300 ml olijfolie Arbequina
- 2 el knoflookpuree
- 1 stuk Turks brood
- zout
- 500 gr kerstomaten
- 200 ml labneh
- 4 el Za'atar kruiden
- 100 gr kappertjes
- 20 gr bieslook

Bereidingswijze

1. Laat de gegrilde groenten 24 uur van tevoren in de koeling ontdooien.
2. Pel en snipper de uien. Meng de gegrilde groenten met 1/3 van de olijfolie, de helft van de knoflookpuree en ui.
3. Halveer het Turks brood zodat er 2 ronde helften zijn, bestrijk met 1/3 van de olijfolie, zout en de resterende knoflookpuree. Rooster het Turks brood goudbruin in de oven op 250°C hetelucht gedurende 4 minuten. Laat het terugkoelen en snijd in punten.
4. Pof de kerstomaatjes met wat zout en resterende olie in de oven op 250°C hetelucht gedurende 5 minuten en laat afkoelen. Meng ondertussen de labneh met de za'atar kruiden.
5. Halveer de bieslook. Dresseer de gegrilde groenten op bord, garneer met de gepofte kerstomaten, kappertjes, Turks brood, labneh en gesneden bieslook.





Gegrilde pompoen salade met geitenkaas en munt

B 0.72
kg CO₂e

Ingrediënten

- 2 kg **Bonduelle gegrilde pompoen Service**
- 1.5 kg **Bonduelle quinoa Service**
- 500 gr **Bonduelle maïskorrels crispy Sous Vide**
- 250 gr **Bonduelle zwarte bonen Easybag**
- 250 gr veldsla
- 200 ml olijfolie
- 100 ml appelciderazijn
- 100 ml honing-mosterd dressing
- 60 gr munt
- 200 gr geitenkaas crumble

Bereidingswijze

1. Laat de Service producten 24 uur van tevoren in koeling ontdooien. Laat de maïskorrels en zwarte bonen uitlekken en spoel samen met de veldsla met koud water.
2. Meng de gegrilde pompoen, maïskorrels en de quinoa. Breng op smaak met olijfolie, azijn en honing-mosterd dressing.
3. Snijd de munt grof en meng samen met de zwarte bonen door het geheel.
4. Dresseer op een schaal en garneer met veldsla en geitenkaas crumble.

WINTER



Voorbeeld menucyclus voor de winter

Dag 1: Spelt & koraallinzen met gegrilde perzik, rode ui en geroosterde pompoenpitten

Dag 2: Afrikaanse salade met kikkererwten, pastinaak en harissa

Dag 3: Kruidige wortel & pastinaak bulgur met kikkererwten en feta

Dag 4: Winterse spruitensalade met spelt, kikkererwten en appel

Dag 5: Bonen-paprika salade met frisse kruidendressing

Tips voor de winter!

Als de winter zijn intrede doet, hoeft een salade niet saai of koud te zijn. In plaats daarvan kun je voedzame, verwarmende salades serveren die perfect passen bij het seizoen. Gegrilde groenten met peulvruchten en granen voor een stevige maaltijd. Eventueel zelfs warm geserveerd of gecombineerd met (zoete) aardappel. Typische wintergroenten zijn spruiten, boerenkool, bieten en artisjokken.

Een echt winterse dressing?

Ciderazijn-mosterd! Deze stevige dressing op basis van appelciderazijn, Dijon-mosterd, honing en olijfolie. De combinatie van zoet en zuur gaat heel goed samen met geroosterde groenten.



Spelt & koraallinzen met gegrilde perzik, rode ui en geroosterde pompoenpitten

A 0.46
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg **Bonduelle gegrilde rode ui Service**
- 1.5 kg **Bonduelle spelt & koraallinzen Service**
- 1 kg **Bonduelle peultjes**
- 20 stuks perziken
- 30 gr bonenkruid
- 250 ml balsamico azijn
- 400 ml olijfolie
- 100 gr honing
- 20 gr Espelette peper
- peper en zout
- 100 gr geroosterde pompoenpitten

Bereidingswijze

1. Laat de service producten ontdooien. Verhit de peultjes 1 minuut op 20% stoom in de oven en koel terug.
2. Snijd de perziken in partjes, grill ze en laat afkoelen.
3. Snijd het bonenkruid deels en houd topjes achter voor garneren.
4. Meng de gegrilde rode ui met 1/3 van de balsamico, verhit in een pan, laat iets karameliseren en koel terug.
5. Meng de resterende balsamico, olijfolie, honing en Espelette peper tot een dressing. Voeg de peulen, gegrilde rode ui, spelt en koraallinzen toe. Maak op smaak met peper en zout.
6. Dresseer het geheel op bord en garneer met het bonenkruid, gegrilde en zonnebloempitjes.





Afrikaanse salade met kikkererwten, pastinaak en harissa

A 0.39
kg CO₂e

Ingrediënten

- 800 gr **Bonduelle zoete aardappel Home-made-style**
- 800 gr **Bonduelle pastinaak Home-made-style Bonduelle**
- 800 gr Roseval aardappeltjes
- 150 ml olijfolie
- zout
- 800 gr **Bonduelle kikkererwten Sous Vide**
- 800 gr **Bonduelle maïskorrels crispy Sous Vide**
- 25 gr platte peterselie
- 200 ml Za'atar vinaigrette
- 1 potje gezouten citroen
- 2 el harissa
- 1 el komijnzaadjes
- 1/2 el komijnpoeder
- 1 el kaneelpoeder
- 1 el gemberpoeder

Bereidingswijze

1. Laat de vriesverse producten 24 uur van tevoren in koeling ontdooien.
2. Bereid de zoete aardappel en pastinaak volgens bereidingswijze op de verpakking en koel terug.
3. Kook de Roseval aardappeltjes, laat afkoelen en halveer. Besprenkel de aardappeltjes met olijfolie en zout en grill in de oven op 240°C gedurende 8 minuten.
4. Laat de kikkererwten en maïskorrels uitlekken, spoel na met koud water.
5. Snijd de platte peterselie in grof en meng deze met de kikkererwten, zoete aardappel, pastinaak, roseval aardappeltjes en maïskorrels.
6. Maak het geheel op smaak met Za'atar vinaigrette, gezouten citroen, harissa, komijnzaadjes, komijnpoeder, kaneelpoeder en gemberpoeder. Dresseer vervolgens in een schaal.

Kruidige wortel & pastinaak bulgur met kikkererwten en feta

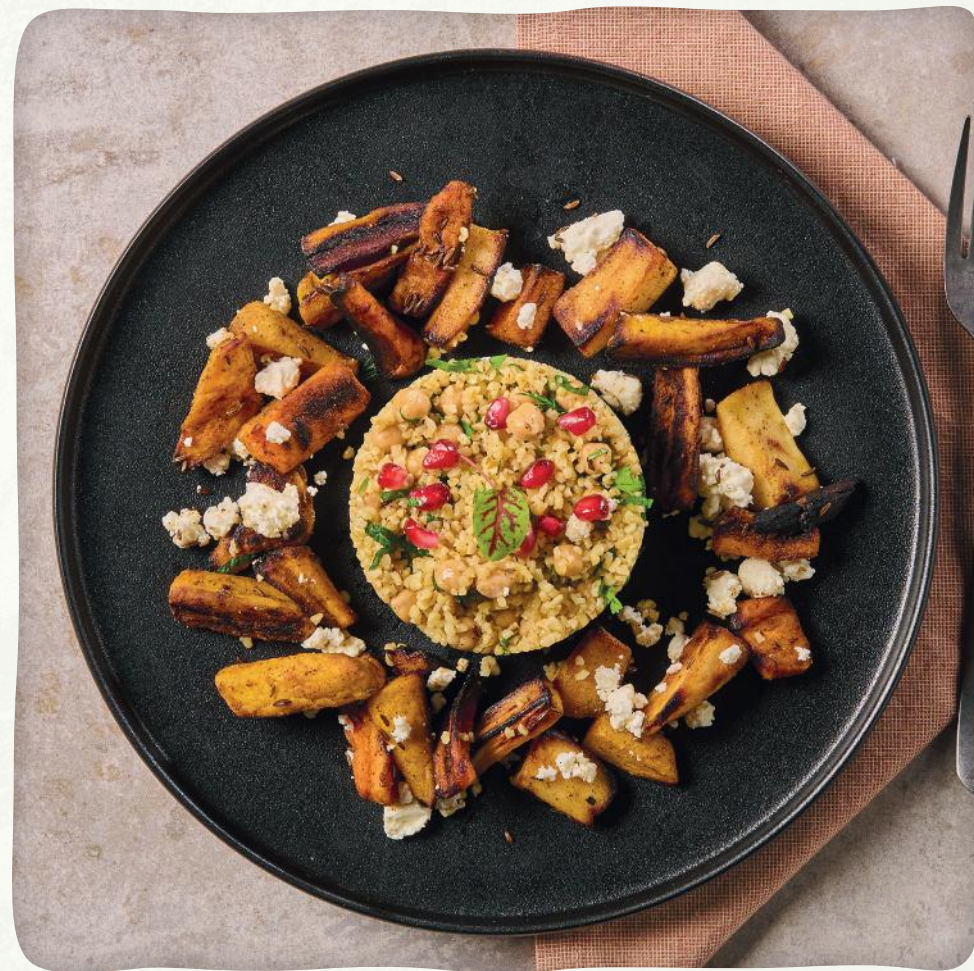
B 0.65
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1.5 kg **Bonduelle duo wortel & pastinaak**
- 100 gr gemalen komijn
- 50 gr gemalen koriander
- 500 ml olijfolie
- 100 gr venkelzaad
- 1 kg **Bonduelle kikkererwten Sous Vide**
- 50 gr munt
- 50 gr dille
- 50 gr platte peterselie
- 1 kg **Bonduelle bulgur Service**
- 10 stuks sap van gezouten opgelegde citroenen
- peper en zout
- 100 gr granaatappelpitjes
- 100 gr fetakaas

Bereidingswijze

1. Meng de wortel pastinaak mix met komijn, koriander en 2/3 van de olie. Rooster vervolgens op 230°C hetelucht 10 tot 12 minuten. Voeg dan venkelzaad toe en koel terug.
2. Giet de kikkererwten af en laat uitlekken.
3. Snijd de munt, dille en platte peterselie. Meng met de bulgur en kikkererwten.
4. Breng de bulgur op smaak met de resterende olie, sap van gezouten citroenen, peper en zout.
5. Dresseer de bulgur middels een steekring op bord, garneer met de granaatappelpitjes, fetakaas en geroosterde wortel pastinaak mix.





Winterse spruitensalade met spelt, kikkererwten en appel

A 0.44
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1 kg **Bonduelle spruiten Minute**
- 400 ml olijfolie
- 125 ml appelpciderazijn
- 100 gr esdoornsiroop
- 20 gr karwijzaad
- 500 gr witte kool
- 250 gr appel (Jonagold of Granny Smith)
- 1 kg **Bonduelle spelt & koraallinzen Service**
- 1 kg **Bonduelle groene kikkererwten Service**
- peper en zout
- 20 gr platte peterselie
- 50 gr zonnebloempitten
- cress shiso purple

Bereidingswijze

1. Meng de spruiten met 1/2 van de olie en rooster in de oven op 230°C hetelucht gedurende 8 minuten en koel terug.
2. Maak de dressing met de resterende olijfolie, appelpciderazijn, esdoornsiroop en 2/3 karwijzaad.
3. Snijd de witte kool julienne en maak op smaak met 1/2 van de dressing en resterende karwijzaad.
4. Snijd de appel julienne. Meng de spelt & koraallinzen mix met de geroosterde spruiten en groene kikkererwten. Maak op smaak met de resterende dressing, peper en zout.
5. Dresseer de witte kool op bord, gevolgd door het speltmengsel, garneer met de appel, platte peterselie, zonnebloempitten en shiso purple.

Bonen-paprika salade met frisse kruidendressing

B 0.68
kg CO₂e

Ingrediënten

- 1,5 kg Bonduelle gegrilde gele & rode paprikareepjes Service
- 1,5 kg Bonduelle witte bonen Easybag
- 1,5 kg Bonduelle rode kidneybonen Easybag
- 50 gr oregano
- 50 gr platte peterselie
- 60 stuks kerstomaten
- 30 ml olijfolie
- 400 ml kruidendressing
- peper en zout
- 200 gr rucola

Bereidingswijze

1. Laat de paprikareepjes ontdooien in de koeling.
2. Giet de witte bonen en kidneybonen af, spoel met koud water en houd gekoeld.
3. Pluk de verse oregano en snijd de platte peterselie.
4. Besprenkel de kerstomaten met wat olie en zout. Pof in een heteluchtoven op 250°C gedurende 5 minuten.
5. Meng de paprikareepjes, witte bonen, kidneybonen met de kruidendressing en maak op smaak met peper en zout.
6. Dresseer het geheel op bord en garneer met de kerstomaten, rucola, oregano en peterselie.





SALAD SOLUTIONS

**Smaakvolle salades serveren
met *Bonduelle***

Hooge Zijde 26 - 5626 DC Eindhoven - Nederland - foodservicebenelux@bonduelle.com