



Echt álles kan in een glazen pot

Niet alleen salade, alles van poké bowl tot kapsalon, maar ook een hele nacho-schotel. En behalve dat alles erin kan, tover je in een pot ook nog elk gerecht om tot een superverse lunch of maaltijd. Voor iedereen die meteen fan is én iedereen die ons niet gelooft; we leggen het hieronder uit!

Salade bouwen

Dat opbouwen is natuurlijk geen hogere wiskunde, maar als je 'm ergens mee naartoe wilt nemen wordt het vaak al moeilijker. Het handige aan een pot is dat je je salade, of andere lekkere meeneem-creatie, in laagjes opbouwt en het zo kakelvers blijft. Moet je alleen even weten hoe.

De onderste laag

Je begint altijd met de dressing of saus. Wanneer je je salade meteen opeet doe je dit natuurlijk als laatste, maar zo wordt alles na een tijdje helemaal zompig.

De body

Als tweede leg je de 'body' in de pot. Denk hierbij aan pasta, kikkererwten, rijst, maar ook kip. Bij deze ingrediënten is het helemaal niet erg als het in de saus ligt, het is juist wel lekker als ze een beetje marineren.

Waar blijft het groen?

Hierna komt de groente. Groente kan vaak wel tegen een stootje en de laagjes die nog volgen zijn niet meer zo zwaar. Wanneer je voor iets gaat dat echt heel fragiel is kun je dit beter bewaren tot de laatste laag.

De crunch mag ook niet ontbreken

Tijd voor wat crunch! Het is tijd voor zaden en noten, of wanneer je zin hebt in een salade zonder poespas: croutons. Dit hoeft natuurlijk niet, soms past het namelijk écht niet bij de rest.

Last but not least:

En als laatste natuurlijk het aller kwetsbaarste ingrediënt. In de meeste gevallen is dit natuurlijk de sla, maar wanneer je een nacho party in je pot houdt kunnen het ook de tortillachips zijn.

Wij hebben 3 heerlijke recepten voor thuis of onderweg

Kapsalon in een pot

Nacho party in een pot

Poké bowl in een pot

Kapsalon in een pot

Salade - Lunchgerecht 1 persoon

Dacht je dat kapsalon alleen maar in de late uurtjes kon? Think again! Deze superverse vega kapsalon kan de hele dag. En omdat 'ie in een pot zit kan hij ook nog overal mee naartoe.



20 – 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 100 gram avocado
- 1 eetlepel kwark
- 1 scheut water
- 1 takje peterselie
- 1 theelepel citroensap
- olijfolie
- peper
- zout
- 75 gram vegetarische kipstukjes
- shoarmakruiden
- 100 gram komkommer
- 1 tomaat
- 1 zoete aardappel
- paprikapoeder
- handje spinazie
- geraspte oude kaas
- 1 bosui

VOORBEREIDING

- Laag nummer 1 is je dressing. Prak de gesneden avocado en peterselie en voeg deze met de kwark, citroensap en olijfolie toe in de pot nadat je er een geheel van hebt gemaakt.

ZO MAAK JE HET:

1. Bak de vegetarische kipstukjes met shoarmakruiden, of als je weinig tijd hebt kun je ook kant-en-klare falafel gebruiken. Dit hoeft je namelijk niet te bakken maar kun je gewoon in stukjes scheuren en op de dressing leggen. De vega kip laat je eerst afkoelen.
2. Was de zoete aardappelen en maak er frietjes van. Breng de zoete aardappelen op smaak met zout, peper en paprikapoeder en verdeel hier een klein beetje olijfolie over.
3. Rooster de zoete aardappelen in 25 minuten in de oven op 200°C. Wanneer de aardappels klaar zijn laat je ze afkoelen en voeg je ze toe aan de pot.
4. Snijd bosui in ringen en de tomaat en komkommer in stukken. Leg het op de aardappels.
5. Als laatste scheur je de (gewassen) spinazie in stukken en voeg het toe aan het geheel. Top het naar smaak af met kaas.

SERVEREN

Deksel erop en je bent klaar om te gaan!



Nacho party in een pot

Salade - Lunchgerecht 1 persoon

Nacho's als avondeten is natuurlijk al een feest, maar tijdens de lunch? Het kan gewoon! En deze neem je ook nog eens overal mee naartoe zónder dat je nacho's zompig worden: gewoon in je salade pot.



10 - 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 eetlepel Griekse yoghurt
- 1 theelepel salsa saus
- 2 eetlepels kidneybonen (uit blik)
- 1 eetlepel maïs (uit blik)
- 75 gram kipfilet
- tacokruiden
- 6 cherrytomaten
- 100 gram avocado
- olie
- 1 handje eikenbladsla
- 1 handje nacho chips naturel
- citroensap

VOORBEREIDING

- De dressing is je eerste laag. Voeg de Griekse yoghurt en salsa saus toe en roer dit door elkaar.
- Voeg hier bovenop de kidneybonen en maïs toe.
- Marineer de kip in taco kruidenmix.

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit wat olie in een koekenpan en bak de kip tot deze gaar is.
2. Laat het afkoelen en leg bovenop de bonen.
3. Halveer de cherry tomaatjes en pel de avocado en snijd deze in blokjes.
4. Sprenkel wat citroensap over de avocado tegen het verkleuren.
5. Voeg beiden toe bovenop de kip.
6. Voeg als allerlaatste de wat eikenbladsla toe en natuurlijk de nacho's.

SERVEREN

Deksel erop en meenemen maar!



Poké bowl in een pot

Salade - Lunchgerecht 1 persoon

Verslaafd aan poké bowl? Helemaal begrijpelijk. Poké bowl in een pot is *dé manier om je nieuwe favo maaltijd altijd en overal te kunnen eten. Want dat is precies wat je nodig hebt in je leven, toch?*



10 – 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 100 gram basmati rijst
- 100 gram komkomres
- 100 gram mango's
- 75 gram garnalen
- 1 theelepel sesamzaadjes
- 1 bosui
- 4 radijsjes
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 theelepel citroensap
- 1 theelepel pittige chilisaus

VOORBEREIDING

- De allereerste laag is de dressing. Voeg de mayo, hete chilisaus en citroensap toe aan de pot en roeren maar!

ZO MAAK JE HET:

1. Voor laag twee kook je de basmati rijst gaar en laat dit vervolgens afkoelen. Voeg dit bovenop de dressing toe.
2. Snijd ondertussen de radijsjes, bosui en komkommer in blokjes of ringen en voeg dit ook toe.
3. Strooi het sesamzaad in de pot.
4. Het lekkerst bewaar je natuurlijk voor het laatst.
5. Voeg de voorgekookte en gepelde garnalen toe, snijd de mango in blokjes en drapeer deze eroverheen.

SERVEREN

Deksel erop en je bent klaar om te gaan! Het is wel het lekkerst om de pot in de koelkast te bewaren wanneer dit mogelijk is. Dus onderweg in een koeltas of -box.

