



Opbouwen van salade in een potje

Als je een salade in een potje meeneemt, wil je niet dat het een slappe drapperige boel wordt, en daarom is juiste volgorde van laagjes: van nat naar droog en van zwaar naar licht.

De juist volgorde van ingrediënten is als volgt:

1. De eerste laag is de dressing naar keuze. Doordat de dressing onderin zit, blijven de verse, knapperige slablaadjes krokant;
2. Dan volgt de laag met hardere groente of fruit soorten. Denk aan wortels, pastinaak, courgette, komkommers of paprika;
3. De laag die daarop volgt is een dun koolhydraatrijke laagje. Dus rijstnoodles, zilvervliesrijst, quinoa of bonen; Ben je aan de lijn, haal dan vooral je koolhydraten uit je groenten en maak dit laagje heel dun of laat het weg.
4. Als je de salade dezelfde of de volgende dag gaat eten, dan kan je de laag met eiwitrijke ingrediënten er al bij doen. Denk aan gerookte kipfilet, restjes vlees, gekookte ei, stukjes omelet of tonijn uit blik,
5. Dan komt de laag met zachtere groente of fruit soorten. (Zongedroogde) Tomaatjes, avocado druiven, etc;
6. Bestrooi het geheel met zaden, pitten of noten;
7. Maak de laatste dikke laag van de salade af met een dikke laag groene bladgroenten; zoals slasoorten, boerenkool, koolreepjes of spinazieblaadjes.

Zorg ervoor dat er nog wat ruimte in de pot overblijft om de pot vlak voor gebruik te schudden zodat de salade en dressing kan mengen.....

SALAD in a JAR

