



Hocras
40 JAAR!

Lunch gerecht



Frisse salades op 3 manieren

Frisse salades

op 3 manieren

Benodigheden

(Lunchgerecht voor 4 personen)

Rauwkostsalade met kip:

- 20 gr kipdijfilet
- 340 gr rauwkostsalade met komkommer en rucola
- 1 bosje cresson (waterkers)
- 7 ml mosterddressing
- 4 gr croutons met bacon
- 0,5 gr vadouvan (Verstegen) naar smaak zeezout flakes

Rauwkostsalade met zalm:

- 32 gr zalm-royal-class
- 320 gr waldorfmix rauwkostsalade
- 8 gr veldsla
- 40 gr mandarijnen
- 8 gr walnoten
- 4 ml saladedressing (Kesbeke)

Rauwkostsalade met ossenhaas:

- 32 gr ossenhaasreepjes
- 280 gr Mexicaanse rauwkostsalade speciaal
- 80 gr mango
- 8 gr ijsbergsla
- 2 gr pittenmix (VHC)
- 0,1 gr gepeld sesamzaad
- 3 ml dille-mosterddressing

Mise en place & handelingen

Rauwkostsalade met kip:

Marineer de kippendijnen met zeezout, vadouvan en olie en bak ze in ca. 15 minuten in de oven op 210 °C. Koel ze terug en snij ze in stukjes op de gewenste grootte.

Maak vervolgens de rauwkostsalade aan met de mosterddressing en snij de waterkers klein. Begin met wat salade in een kom te doen en doe hier laagje voor laagje de overige ingrediënten bij.

Rauwkostsalade met zalm:

Was en droog de veldsla, pel de mandarijnen en maak de partjes schoon. Bruneer ondertussen de walnoten in de oven op 170 °C (ca. 8 minuten). Snij eventueel de zalm in kleinere plakjes. Maak de rauwkostsalade en de veldsla aan met de dressing en meng dit door elkaar.

Doe alle ingrediënten op speelse wijze in een (weck)pot of kom.

Rauwkostsalade met ossenhaas:

Bruneer de pittenmix ca. 8 minuten in de oven op 170 °C. Bak de ossenhaas kort in een hete koekenpan (let op dat het vlees rosé blijft). Bestrooi daarna met sesamzaadjes en naar smaak peper en zout.

Schil dan de mango, verwijder de pit en snij het vrucht vlees in stukjes op de gewenste grootte. Snij vervolgens de ijsbergsla en meng de dressing door de ijsbergsla en de rauwkost.

Verdeel alle ingrediënten op speelse wijze in een kom of weckpot stapelen.

Wijnadvies!

Sergio Mo Rosé

MIONETTO

spumante

fles 75 cl

08.926.47

frisse geur, rood fruit, vol, elegant



Hocras B.V.
Franse Kampweg 38
Bussum

T 035 69 79 777
E info@hocras.nl
W www.hocras.nl

Hocras