



SALADE BOUWSTENEN

Met onze heerlijke dressings
en maaltijdcomponenten



INHOUD

De dressinglijn en salade bouwstenen van Henri5

Dressings

Garnalen met sweet chili dressing7

Makreel met thai soy dressing9

Salade nicoise10

Quinoa

Quinoasalade met pestodressing12

Quinoasalade met garnalen13

Parelcouscous

Parelcouscous met pestodressing14

Meer lekkere recepten of inspiratie?15



DE KOK VOOR DE CHEF
<https://www.henri.nl/>

Met de **SALADE BOUWSTENEN** van Henri, gecombineerd met andere componenten, maak je de mooiste salades voor je gast.

Het concept is eenvoudig: je kiest uit elke categorie 1 of meerdere ingrediënten. Deze vormen samen de mooiste salades!

1. HENRI'S SALADE BOUWSTENEN

Henri's salade bouwstenen danken hun naam aan de voedingswaarde die ze de salade geven. Quinoa zit boordevol vezels, mineralen en groenten. Ook couscous is hoog in vezelgehalte. Ideaal als broodvervanger, met trage koolhydraten die je voorzien van energie en een verzadigd gevoel geven.

2. SMAAKMAKER

Vervolgens kies je -optioneel- een dressing. Henri voorziet in een mooi basis aanbod aan dressings. Henri heeft heerlijke dressings in het assortiment. De lijn bestaat uit hoge kwaliteit dressings die stuk voor stuk lager in suiker zijn dan vergelijkbare producten. De dressings bevatten geen smaakversterkers of andere onnodige toevoegingen.

De dressings zijn verpakt in een gebruiksvriendelijke knijpfles, handig in de professionele keuken. De flessen zijn hersluitbaar en hebben een goede THT.

De overige bouwstenen vallen buiten onze expertise. Hiermee kan je groothandel of groenteleverancier je helpen. Maar we willen je natuurlijk wel inspireren.

3. SLABLAD

Allereerst een basis slablad: bijvoorbeeld spinazie babyleaf, mesclun of een andere slasoort. Maar denk ook buiten de slasoorten: ook paksoi of roodlof kan mooi combineren.

4. GROENTEN & FRUIT

Dan de extra, verse groenten. Kies bijvoorbeeld uit pompoen, wortel, komkommer, ui, tomaat, avocado, venkel, haricot verts of zoete aardappel. Of maak hier combinaties mee. Ook fruittoevoegingen zijn lekker: verse appel, peer of bijvoorbeeld gedroogde abrikozen of medjouldadels.

5. TOPPING

Natuurlijk walnoten of pijnboompitten, maar ook lekker zijn pompoenpitten, zonnebloempitten, chia zaad en bijvoorbeeld amandelen, pecan- of pistachenoten. En niet alleen omdat het mooi is: de cressen van Koppert Cress brengen ook een smaakverrijking aan je salade. Of gooi het over een andere boeg en top af met een lepeltje humus, falafel of (stukjes) vlees of vis.

Vol trots biedt Henri dit inspiratie magazine aan, vol met creatieve ideeën voor de lekkerste salade.

Onze smaakmakers wensen je veel kookplezier.

Liefs Henri

GARNALEN MET SWEET CHILI DRESSING

Een luxe salade waarmee je al je gasten zal verbazen.



1. BOUWSTEEN

-

2. SMAAKMAKER

20 gram Henri Sweet chili dressing

3. SLABLAD

10 gram Lupine cress
10 gram Rucola
10 gram Bieslook
Het binnenste van frisée

4. GROENTEN & FRUIT

1 mango
10 gram Roze peperbes

5. TOPPING

Garnalen

BEREIDING

Maak de garnalen schoon. Doe dit door het darmkanaal te verwijderen. Bak ze vervolgens in een pan gaar. Snijd de mango in plakjes met behulp van een mandoline. Voeg roze peperbes, bieslook, lupine cress, het binneste van frisée en rucola toe. Maak het af met Henri Sweet Chili dressing.

Henri Sweet Chili dressing
Art. 30633
900 gram



MAKREEL MET THAI SOY DRESSING

Voedzame makreel met China Rose Sprouts, wortel en lotuswortel



Ingrediënten voor 1 persoon



- 1. BOUWSTEEN**
Makreel
- 2. SMAAKMAKER**
5 gram Kurkuma
20 gram Henri Thai Soy dressing
- 3. SLABLAD**
China Rose Sprouts
- 4. GROENTEN & FRUIT**
Lotuswortel
Boksoi
Wortel
- 5. TOPPING**
-

BEREIDING
Bak de verse makreel in de pan met de filet naar beneden (niet omdraaien). Zorg dat deze licht aangebakken is. Kook de lotuswortel met kurkuma. Halveer de boksoi en grill deze. Maak het gerecht af met wortel, zorg dat deze gedraaid en geblanceerd is. Hierdoor laat je het lijken op spaghetti. Voeg nog wat China Rose Sprouts toe. Als finishing touch gaat er nog wat Henri Thai Soy dressing overheen.

Henri Thai Soy dressing
Art. 30653
900 gram



SALADE NICOISE

Klassieke salade van sperziebonen, tomaat, tonijn en olijven met onze heerlijke Vinaigrette.



1. BOUWSTEEN

-

2. SMAAKMAKER

20 gram Henri Vinaigrette

3. SLABLADE

Blad van sla Romaine

4. GROENTEN & FRUIT

Sperziebonen of haricot verts

15 gram Cherrytomaten in verschillende kleuren

10 gram rode ui

Zwarte olijven

5. TOPPING

1 ei

Blikje tonijn

Blikje ansjovis in olie

BEREIDING

Maak de garnalen schoon. Doe dit door het darmkanaal te verwijderen.

Bak ze vervolgens in een pan gaar.

Snijd de mango in plakjes met behulp van een mandoline. Voeg roze peperbes, bieslook, lupine cress, het binneste van frisée en rucola toe.

Maak het af met Henri Sweet Chili dressing.

Henri Vinaigrette

Art. 30656

900 gram



QUINOASALADE MET PESTODRESSING



Ingrediënten voor 1 persoon

Prachtige salade waar je gasten versteld van zullen staan. De salade heeft als bouwsteen onze Biologische quinoa met groenten.

1. BOUWSTEEN

80 gram Henri Biologische quinoa met groenten.

2. SMAAKMAKER

Henri Pestodressing (naar smaak)

3. SLABLAD

30 gram Mesclun sla

4. GROENTEN & FRUIT

35 gram Gekookte rode biet
30 gram Kikkiererwten
20 gram Lente-ui

5. TOPPING

15 gram Dagverse geitenkaas
Eetbaar viooltje (paars-geel)

BEREIDING

Maak de garnalen schoon. Doe dit door het darmkanaal te verwijderen. Bak ze vervolgens in een pan gaar. Snijd de mango in plakjes met behulp van een mandoline. Voeg roze peperbes, bieslook, lupine cress, het binneste van frisée en rucola toe. Maak het af met Henri Sweet Chili dressing.

Henri Pestodressing
Art. 30655
900 gram



QUINOASALADE MET GARNALEN



Ingrediënten voor 1 persoon

Supergezonde maaltijdsalade met spinazie, garnalen en onze Henri Quinoa met groenten.

1. BOUWSTEEN

100 gram Henri Biologische quinoa met groenten

2. SMAAKMAKER

Henri Caesardressing (naar smaak)

3. SLABLAD

40 gram Spinazieblad, fijn

4. GROENTEN & FRUIT

25 gram Tomaat, concassé
15 gram Lente-ui

5. TOPPING

25 gram Noorse garnalen, middelgroot
2 gram Crazy Pea
Eetbaar viooltje (geel)

BEREIDING

Snij de garnalen en de lente-ui fijn. Meng dit met de tomaat en de Henri Quinoa met groenten. Voeg de Henri Caesardressing naar smaak toe. Maak de spinazie aan met wat olijfolie. Leg deze op het bord. Hierop gaat het geheel. Als garnering gebruik je de Crazy Pea en het viooltje.

Quinoa Biologisch met groenten
Art. 40629
1 kilo





**PURE INGREDIËNTEN ZIJN
DE BASIS VOOR LEKKER ETEN**



PARELCOUSCOUS MET PESTODRESSING

Gezonde maaltijdsalade met onze heerlijke Parelcouscous met groenten.



1. BOUWSTEEN

Henri Parelcouscous met groenten

2. SMAAKMAKER

20 gram Henri Pestodressing

3. SLABLAD

5 gram Peterselie
5 gram Koriander
10 gram Bieslook
5 gram Bietenblad

4. GROENTEN & FRUIT

Granaatappel

5. TOPPING

15 gram Geitenkaas
Amandelen

BEREIDING

Kook de Henri Parelcouscous met groenten en spoel deze koud af. Zorg dat deze wordt gemengd met de Henri Pestodressing. Zo gaat het niet aan elkaar plakken. Meng de granaatappel erdoorheen. Rooster de amandelen licht en meng ze door het mengsel heen. Snijd de geitenkaas en de peterselie in stukjes. Zorg dat de koriander en de bieslook fijn gesneden worden. Meng als laatste het bietenblad door het geheel.

Parelcouscous met groenten

Art. 41301

2 kilo





MEER LEKKERE RECEPTEN OF INFORMATIE?

Neem een kijkje op onze website of
neem contact op met Henri@info.nl



[Digitale catalogus](#)



[Salade recepten](#)

