



Zomerrecepten met sla

Rode sla (Radicchio) is familie van de witlof. Het is een stevige slasoort. De sla wassen en goed droog deppen met keukenrol of in een slacentrifuge doen of in een zeef doen met een deksel erop en het overvloedige water eruit schudden.

- De rode sla kan prima gecombineerd worden met andere slasoorten, uitgebakken spekjes; als laatste croutons toevoegen.
- Verder kun je rode sla met stukjes appel en een gesnipperd uitje mengen. Wat citroensap of sinaasappelsap erover sprenkelen. Als je geen sinaasappelsap hebt, kan een scheutje sinaasappellimonadesiroop ook. Naar smaak zwarte peper erover. Eventueel een eetlepel noten en rozijnen toevoegen.
- Flinterdunne omeletten bakken (één per persoon), laten afkoelen en oprollen en in dunne reepjes snijden en op de sla leggen.
- Pekelvlees (een ons, vleeswaren) in stukjes snijden en erdoor doen
- **Sladressing**
3 dl olijf-, of zonnebloemolie en 1 dl citroensap, in glazen flesje doen en goed schudden. Blijft lang goed in de koelkast
- **Gebakken croutons**
Liefst oud brood in dobbelsteentjes snijden, een gekneust teentje knoflook in een koekenpan wrijven en de dobbelsteentjes in een eetlepel olie of boter al omscheppend krokant bakken. Eventueel in plaats van knoflook gedroogde kruiden erover strooien (kerrie is ook heel lekker).

Gestoofde sla met rijst

Slasoorten als ijsbergsla en kropsla kun je heel goed stoven. Was de sla snijdt de sla in grove stukken en zet de sla op in een ruime pan met een kopje water en een maggiblokje erbij. Zodra de sla kookt, omscheppen en zacht nog 5 minuten laten garen.

Lekker met gekookte rijst en uitgebakken spekblokjes of ander vlees.

Slasoep (Voorgerecht voor 2-4 personen)

Gebruik ijsbergsla, kropsla of rucola (200 gram.)

Was de sla en snijdt de sla grof. In een ruime pan in een halve liter water met een bouillonblokje aan de kook brengen. Na 5 minuten pureren en wat peper toevoegen. Als je meer kroppen sla of veel rucola hebt, pas dan de hoeveelheid water en bouillonblokjes aan.

1 blokje per 1/2 liter water.

Eet smakelijk
Netty