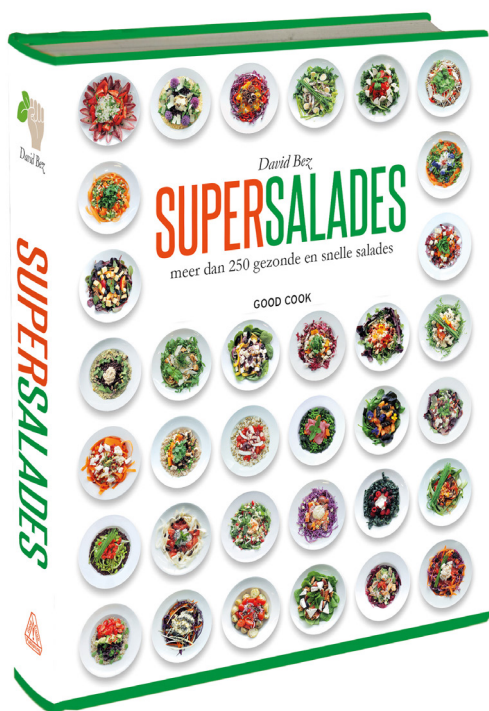




BIJ UITGEVERIJ GOOD COOK VERSCHIJNT JUNI 2014

Supersalades

meer dan 250 gezonde & snelle salades



Iedereen houdt van salades. Als de ster van een maaltijd, als een smakelijk bijgerecht of voorgerecht of als lunch; een salade is snel gemaakt en je kunt er oneindig mee variëren: van vegetarische, rauwe en veganistische salades tot salades met vlees of vis.

In *Supersalades* staan meer dan 250 recepten voor gezonde en verse salades. De gerechten zijn ingedeeld per seizoen en nemen niet meer dan 20 minuten bereidingstijd in beslag. Ook worden er tientallen tips voor dressings gegeven.

De formule voor een supersalade is eenvoudig: je kiest een slasoort voor de basis, voegt groenten of fruit toe, vervolgens neem je een proteïnerijke topping en een extra topping. Om het geheel af te maken besprenkel je je salade met verse kruiden en een dressing.

Je salades zullen nooit meer hetzelfde zijn!

- Met uitgebreide inleiding over welke ingrediënten ideaal zijn qua voeding, smaak, eenvoud en presentatie
- Meer dan 250 saladerecepten en tientallen tips voor dressings
- Alle salades zijn gezond en vers
- Lichte en frisse fotografie en stijlvolle vormgeving

Supersalades

meer dan 250 gezonde & snelle salades

Omvang: 304 pagina's

Formaat: 17,5 x 22,5 cm, gebonden

ISBN: 978 94 6143 103 5

Prijs: € 22,50

David Bez komt oorspronkelijk uit Milaan. Als grafisch ontwerper is hij werkzaam in de reclamewereld. Drie jaar geleden stelde hij zichzelf de uitdaging om elke werkdag een nieuwe salade te bereiden. Het recept postte hij op zijn blog saladpride.blogspot.com. Inmiddels wordt het blog gevolgd door saladeliefhebbers over de hele wereld en publiceerden kranten zoals *The Times* zijn ervaringen.