

Je lunch in een potje: mason jar salades



'Meal prepping', je ziet het overal tegenwoordig. Een snelle en gezonde lunch meenemen naar je werk? Een salade in een glazen potje maakt van je pauze echt een plezier. Zo ga je aan de slag!

Waarom ook jij fan moet worden van mason jar salades

- Je kan in slechts een paar uur tijd een voorraad maken (en vullen) voor een hele week.
- Het is goedkoper dan een dagelijkse stop aan een broodjeszaak.
- Het is zo makkelijk dat gezond eten totaal niet voelt als een opgave.
- Je kan zoveel mix 'n matchen als je zelf wilt.
- De kans is groot dat je eigenlijk al een heel aanbod aan ingrediënten gewoon in huis hebt.
- Vlekken of een blijvend geurtje zijn geen match voor een glazen pot.

Het geheim van de perfecte laagjes

Een wakke, triestige salade is niet bepaald wat je je voorstelt bij een gezonde lunch. Het geheim zit hem in het layeren van de verschillende ingrediënten. Van beneden naar boven:

- Dressing (of saus)
- Granen (quinoa bijvoorbeeld), proteïnen (kipfilet of kikkererwten ter inspiratie) en "grote brokken" gaan als tweede in je pot.
- Al je groenten en/of fruit
- bladgroen

Tip: draai je pot een paar minuten voor je lunch op zijn kop, zo kan je dressing zich verspreiden zonder dat alles soggy wordt. Even voorzichtig schudden en klaar! Zit je pot iets te vol? Draai de pot dan ondersteboven met een bord eronder.

Hoe blijft mijn salade langer lekker?

Hoe meer de ingrediënten van elkaar gescheiden zijn, hoe beter. Fijne en delicate toppings (zaadjes en croutons bijvoorbeeld)? Plaats deze dan altijd bovenaan. Experimenteer welke groenten of proteïnen iets langer fris blijven dan andere. Gesneden tomaat, avocado, kaas, noten, rijst of granola verkleuren iets sneller of worden een beetje wak als je ze niet binnen de 24u opeet. Welke dingen wel heerlijk vers blijven? Sla, bladgroenten, ui, quinoa, edamame of wortelen blijven zelfs na enkele uren in je rugzak knapperig en kan je een week in de koelkast bewaren.

De juiste dressing

De dressing maakt je mason jar salade helemaal af. Met een dressing of vinaigrette gebaseerd op olie of azijn doe je namelijk nooit verkeerd. Wat citroensap zorgt ervoor dat verse groenten minder snel beurs worden.