

Lichtwortel

Wat kun je ermee doen:

- >Elke dag een klein stukje rauw eten
- >Maak je eigen lichtwortelpoeder (voedingssupplement): de wortel goed borstelen en fijn raspen. Dit drogen op een bakpapier
- >gebruiken als groente in een mengsel.
- >Net als aardappel gebakken op een bakplaat. Hij hoeft niet geschild.

Winterse groentestoofpot met spruiten

100 gr linzen, 400 gr spruiten, 2 wortels, 6 aardappelen, 1 ui, 1 el olijfolie, 1 laurierblad, snuf tijm, zout en peper, 1 thl (gerookte) paprikapoeder, snuf nootmuskaat.

Snipper de ui en fruit in olijfolie. Doe na een paar minuten de linzen, de tijm en het laurierblad erbij. Voeg 2 dl water toe en breng aan de kook. Schil de aardappelen en snijd in brokken. Doe ze na 10 minuten koken bij de linzen. Snijd de wortelen in plakken en doe na vijf minuten bij de linzen in de pan met de spruiten. Kruid met zout, peper, paprikapoeder en een snuf nootmuskaat. Er mag nog wat water bij als dat nodig is. Laat een kwartiertje gaar stoven op een zacht vuurtje.
Recept van Velt.

Knolselderijsalade

1 kleine of een halve knolselderij, 1 eierdooier, thl mosterd, zout en peper, 1,5 dl olijfolie, citroensap, 0,5 bekertje zure room, 2 el azijn, roomboter en olijfolie.

Klop de eierdooier met de mosterd, zout en peper tot alles goed is gemengd en voeg druppelsgewijs de olie en het citroensap toe. Klop er tot slot de zure room door en breng op smaak met zout en peper. Pak een kom met water en doe daar wat azijn en/of citroensap in zodat de knolselderij straks niet verkleurd. Snijd de knolselderij in hanteerbare stukken, je mag schillen maar kunt ook goed wassen en rasp de groente. Verhit olijfolie en roomboter in een koekenpan en roerbak de selderij ruim een minuut. Laat direct afkoelen in de kom water. Laat vervolgens goed uitlekken en meng met de saus.

Gevulde tomaten

4 tomaten, 4 olijven, 4 ansjovisfilets, 1 teen knoflook, 1 theelepel gedroogde basilicum of oregano, 40 gram boter, 1 sneetje brood, zout en peper.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de tomaten doormidden (vanaf het kruintje). Hol ze uit met een theelepel. Pers het teentje knoflook. Snijd de olijven en ansjovis in kleine stukjes. Smelt de roomboter en verkruimel het plak brood. Meng de olijven, ansjovis, knoflook, basilicum, gesmolten boter, broodkruim en voeg naar smaak zout en peper toe. Vul de tomaten met dit

mengsel. Schik ze in een ovenschaal en laat ze in 15 minuten gaar worden in de oven.

Lasagne met tomaat en kaas

Voor 4 personen

250 gr lasagne, 4 el olijfolie, 2 ui, 2-3 teentjes knoflook, 500 gr (vegetarisch)gehakt, 500 gr tomaten, 2 thl basilicum of oregano, zout en peper, 75 gr boter, 1 laurierblad, 75 gr bloem, 2,5 dl bouillon, 5 dl melk, nootmuskaat, 400 gr mozzarella, 100 gr Parmezaanse kaas.

Snipper de ui en knoflook en fruit in de olie. Bak het gehakt mee. Snijd de tomaten in stukken en bak mee met de basilicum, wat zout en peper. Laat gedurende 15 minuten garen en onderwijl wat vocht verdampen. Smelt de roomboter en doe het laurierblad erbij. Roer de bloem erdoor en schenk een deel van de bouillon erbij, blijf roeren tot een gladde massa ontstaat. Voeg al roerend alle bouillon en melk toe en laat 2 minuten zachtjes doorkoken. Haal het laurierblad eruit en breng op smaak met zout, peper en wat nootmuskaat. Verwarm de oven voor op 200 graden. Beboter een ondiepe ovenschaal. Vul dat met laag om laag het gehaktmengsel, lasagne, half mozzarella en half geraspte Parmezaanse kaas; herhaal dit. Laat in 20 minuten garen.

Salade met yacon en winterpostelein.

1 el mosterd, 1 el azijn, 2 el olijfolie, 60 gram winterpostelein, 100 gram yacon, beetje citroensap, 20 gram walnoten.

Maak de dressing door de mosterd, azijn en olie door elkaar te kloppen. Was de winterpostelein en snijd in grove stukken. Schil de yacon en rasp de knol. Meng de rasp met een beetje citroensap. Snijd de walnoot in kleine stukjes en rooster ze even in een droge koekenpan. Meng alle ingrediënten. Ook lekker met een stronkje witlof.

Puree van zoete bataat met yacon.

250 gr yacon, 250 gr zoete bataat, zout en peper, 1 el roomboter, 50 ml melk

Schil de bataat en yacon, snijd in blokjes en kook zo'n 15 minuten. Maak er vervolgens puree van mbv de melk en boter en breng op smaak met zout en peper. Versier met bijv. plakjes tomaat, winterpostelein en een dun gesneden rode ui.