

Pastinaaksoep met appel

550 gr pastinaak, 2 uien, 2 appels, 1 thlpl kurkuma, een klont roomboter, een scheutje olijfolie, zout, 1 thlpl kerrie en mosterd.
Snipper de ui. Rasp de kurkuma (schil eraf). Smelt de boter met een scheutje olijfolie. Fruit de ui en doe daar de kurkuma, mosterd en kerrie bij. Was de pastinaak (je hoeft ze niet te schillen, er zit geen gif op) en snijd in stukken. Als de uien glazig zijn doe je de pastinaak erbij. Even aanbakken en alles net onder water zetten. Breng aan de kook en laat op een zacht vuur garen. Snijd de appels in stukken (verwijder het klokhuis en de minder mooie stukken. Ook hier kun je de schil-de vitamines zitten er vlak onder- gewoon meekoken) en doe bij de pastinaak. Na ca 15 minuten kun je de soep fijnmalen met de staafmixer. Maak de soep zo dik als je wilt door water toe te voegen (niet te veel, laat de soep lekker romig zijn). Als je hebt kun je wat peterselie over de soep strooien. Serveer bijv met een (stok)broodje.

Appeltaart

350 gr bloem, 250 gram boter, 100 gram suiker, snuf zout. Voor de vulling: 800 gram (moes)appels, 50 gram suiker, 70 gram rozijnen, 3 theelepels kaneel, handje walnoten. Verder nodig: 1 bakvorm, 1 eidooier
Laat de boter op kamertemperatuur komen. Haal de bodem uit de bakvorm en bekleed met bakpapier. Klem de bodem weer in de vorm. Vet de randen in met boter. Kneed boter, bloem, suiker en zout tot een samenhangende bal en zet een half uur in de koelkast. Was de appels, haal de minder mooie plekjes en de klokhuisen eruit en snijd in blokjes of dunne plakjes (schillen niet nodig). Meng de appel met de suiker, rozijnen, kaneel en walnoten. Bekleed de bodem en rand van de bakvorm met ruim de helft van het deeg. Vul met de appel. Vorm van het overgebleven deeg rolletjes en en leg ze in ruiten op het vulsel. Maak rondom nog een rand over de uiteinden van de deegreepjes. Bestrijk het deeg met een eidooier. Bak in 75 minuten op 180 graden.

Gevulde paprika's

2 puntpaprika's, 2 el olijfolie, 2 uien, 2 tomaten of een blikje tomatenpuree, 2 tenen knoflook, 25 gram gehakte nootjes (amandelen, walnoten, cashewnotem, zonnebloempitten), 40 gram witte basmatirijst, 15 gram oregano, 15 gram rozijnen, zout en peper, evt handje geraspte kaas.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de paprika's doormidden maar laat de steeltjes eraan. Verwijder het zaad en de zaadlijsten. Besmeer de paprika's met een beetje olie en zet

ze in een ovenschaal 15 minuten in de oven. Kook de rijst gaar. Snipper de ui en knoflook en bak in olijfolie. Doe de tomaten(puree) er na 5 minuten bij. Bestrooi met zout en peper. Schep de gare rijst door het uimengsel. Breng op smaak met zout en peper en roer er de gehakte noten en oregano door. Vul de puntpaprika's met dit mengsel en zet in een ovenschaal 20 minuten in de oven. Op het laatst kun je er nog wat geraspte kaas over strooien.

Plaattaart van boerenkool, pompoen of pastinaak

4 ons pompoen of pastinaak, 1 ui, 150 gram boerenkool, 1 pak bladerdeeg, 2 teentjes knoflook, 4 eieren, zout en peper, 1 theelepel kurkuma, 5 zongedroogde tomaten in olijfolie, 75 gram feta, een scheutje melk.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Laat het bladerdeeg ontdooien. Snipper de ui en fruit in olie met zout en peper. Snipper de knoflook en fruit na 2 minuten mee. Snijd de pompoen/pastinaak in kleine blokjes en fruit mee met de ui. Snijd de boerenkool fijn en doe erbij in de pan. Klop de eieren met een scheutje melk en de kurkuma. Snijd de tomaatjes fijn. Bekleed de bakplaat met het bladerdeeg en smeer de geroerbakte groentes erover. Giet het eimengsel erover en verbrokkel de feta. 30 minuten in de oven op 180 graden.

Winterpostelein met avocado

1 rode ui, 120 gram winterpostelein, 1 avocado, 1 thlpl citroensap. Voor de dressing: 4 el olijfolie, sap van een ½ citroen, zout en peper.
Snijd de rode ui in fijne halve ringetjes en bak even in olijfolie met zout en peper. Laat afkoelen. Doe voor de dressing de olijfolie, het citroensap en wat zout en peper in een potje met schroefdeksel en schud tot alles goed gemengd is. Was de winterpostelein en laat uitlekken. Snijd 1 of 2x doormidden en doe in een kom. Schil de avocado en snijd in grove brokken, meng met citroensap tegen verkleuring. Giet de dressing erover en schep losjes om met de rode ui. Croutons zijn lekker bij deze salade.