

Spruitjes met pompoen

200 gr spruitjes, 200 gr pompoen, 1 ui, zout en peper, nootmuskaat, olijfolie.

Snijd een stukje van de bodem van de spruitjes en verwijder lelijke blaadjes. Halveer de spruitjes. Verwijder de schil van ca 200 gr pompoen en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Snipper de ui. Verwarm olijfolie en fruit de ui. Voeg de spruitjes toe en bak mee. Doe er een bodempje water bij en stoof de spruitjes, met een deksel op de pan, op een zacht vuur gaar. Na ca 5 minuten kunnen de pompoenblokjes erbij. Laat gaar stoven en breng op smaak met zout, peper en een snuf nootmuskaat. Kip smaakt hier goed bij.

Indische knolselderijtaart met dadels

Als lunch of hoofdgerecht.

Voor de bodem: 180 gr bloem, 80 ml water, 1 el olijfolie, 0,5 tl zout, snuf peper. **Voor de binding:** 3 eieren, 120 ml (plantaardige)melk, snuf zout en peper en 6 gram maizena. **Voor de vulling:** 80 gr (soja)gehakt, 200 gr knolselderij, 240 ml bouillon, 1 el sojasaus, 1 teen knoflook, 1 tl kerrie, 0,5 tl komijnpoeder, 0,5 thlpl koriandepoeder, peper en zout, 10 dadels, olie
Meng alle ingredienten voor het deeg in een kom en kneed tot een geheel. Rol uit tot een cirkel. Vet een taartvorm in en bekleed de bodem en rand met het deeg. Prik gaatjes in de bodem met een vork. Marineer het gehakt in de bouillon met de soja en een fijngesneden knoflookteentje, ca 20 minuten. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de knolselderij (goed wassen, dan is schillen niet nodig) en snijd ca 200 gram in kleine blokjes. Bak in wat olie met kerrie, komijn en koriander gaar. Verhit wat olijfolie en bak het gehakt samen met de marinade, het vocht verdampt. Mix alle ingredienten voor de binding. Doe de knolselderij en het gehakt in de taartvorm. Giet de gemengde ingredienten voor de binding erover. Halveer de dadels, haal de pitten eruit en schik ze op de taart. Bak in een half uur bruin in de oven. Controleer met een vork of de taart te vochtig is. Dan mag het nog een kwartiertje op 140 graden in de oven.

Krielaardappeltjes in de oven.

900 gram krielaardappeltjes, zout en peper, olijfolie, 3 teentjes knoflook, wat rozemarijn of tijm, beetje paprikapoeder.

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was en sorteer de krieltjes; de grootste mogen doormidden. Breng een pannetje met water aan de kook en doe de krieltjes 10 minuten in kokend water. Giet af en hussel de krieltjes met

de deksel op de pan even flink doorelkaar (hun oppervlak wordt ruwer en bakt daardoor krokanter). Meng olijfolie met wat zout en peper, kruiden en paprika poeder. Bekleed een ovenschaal met bakpapier en giet de olijfolie erover. Zorg dat alle krieltjes ingevet zijn. Snijd de knoflook in stukjes en verdeel tussen de krieltjes. Bak in 35 minuten goudbruin.

Zuurkoolsalade met appel en pruimen

500 gr zuurkool, 1 goudrenet of andere appel, 7 gedroogde pruimen, flinke hand walnoten.

Dressing: een paar el zure zuivel (yoghurt of kefir), een paar el olie, 1 el mosterd, 2 el azijn,

1 el honing of agavesiroop, snuf peper en zout

Laat de zuurkool uitlekken in een vergiet. Snijd de appel in kleine stukjes. Snijd de pruimen in kleine stukjes. Snijd een flinke hand walnoten in kleine stukjes. Meng de ingredienten voor de dressing. Proef en breng verder naar wens op smaak. Meng alles met de zuurkool en garneer met bijvoorbeeld kiemen of wat blaadjes veldsla.

Kleurige salade van bieten en veldsla

3 gekookte bieten, 100 gr veldsla, handje

walnoten, 1 kleine rode ui, stuk yacon

(appelwortel). Voor de dressing: 2 el olijfolie,

2el notenolie, 1 el appelazijn, 1 kleine tl

karwijzaad, zout en peper.

Kook de bieten gaar (25 minuten). Kneus de karwijzaadjes in een vijzel. Meng de ingredienten voor de dressing incl. de gekneusde zaadjes. Was de veldsla. Pel de ui en snijd in dunne ringetjes. Schil de yacon en rasp de wortel. Schil en snijd de gekookte bietjes in blokjes. Doe de bieten in een schaal en meng met de dressing en de yacon. Verdeel de veldsla erover en bestrooi met de (gehakte) walnoten.
Saladerecepten uit de workshop 'Koken met de seizoenen' van Velt. Op 18 april is de volgende workshop.