

Winterposteleinsalade met mieriksworteldressing

120 gr winterpostelein, 2 eetlepels geraspte mierikswortel, 2 dl zure room, 1 el gehakte peterselie, paar druppels citroensap, snuf zout.

Variant: *vervang zure room door 2 el mayonaise en 2 el yoghurt*

Veganistische variant: *vervang zure room door 3 el soja cuisine en 2 el veganistische mayo.*

Yacon, of appelwortel, bevat inuline. Dat is een natuurlijk zoet waarvan je suikerspiegel niet omhoog schiet. Yacon wordt meestal vers en rauw gegeten; hussel door een salade of bak mee in een roerbakgerecht. Je kunt het ook meekoken met haverhout voor je ontbijt of in blokjes met de rode kool. In blokjes door de pannenkoek of de blokjes roerbakken in roomboter en dan over je yoghurt. Meebakken in je appeltaart of bananencake kan ook.

Yoghurdip met yacon

Meng wat *volle yoghurt* met geraspte *yacon*. Doe er wat *peper en zout* bij, een beetje *citroensap* en een geperst *knoflookteentje*. Lekker bij een curry.

Hete bliksem met yacon en pastinaak.

3 ons aardappelen, 250 gr pastinaak, 1 appel, 3 ons yacon, 1 rode ui, handje walnoten, 150 gr gehakt of paddestoelen, tijm, kaneel, zout en peper

Snijd de pastinaak en aardappelen in blokjes en kook ze gaar. Schil de yacon en snijd de appel en yacon in blokjes. Kook de appel en de helft van de yacon 10 minuten met de aardappels mee. Giet af en laat nog even nastomen. Bewaar het kookvocht. Maak gehaktballetjes met zout, peper en mosterd. En bak in 10 minuten rondom bruin. Of bak champignons in plakjes met zout en peper. Snij de ui in ringen en bak met de andere helft van de yacon gaar met zout, peper en tijm, zo'n 10 minuten. Stamp de aardappels, pastinaak, appel, yacon tot puree evt mbv kookvocht. Breng op smaak met kaneel, zout en peper. Serveer de hete bliksem met gehaktballetjes of paddestoelen, ui en gebakken yacon. Strooi de walnoten erover.

Prei in een curry

500 gr prei, 1 teentje knoflook, 1 el korianderpoeder, 0,5 el komijnpoeder, 0,5 el mosterd, 0,5 tl peper, 0,5 tl zout, 0,5 el azijn, 2 el olijfolie.

Snijd de prei in de lengte doormidden. Snijd een stuk van de wortel af. Was het zand tussen de bladeren en snijd in stukken van ca 2 cm.

Roerbak gaar in roomboter en/of olie met een beetje zout en peper, zo'n 10 minuten. Maak de curry door alle ingredienten goed te mengen. Snipper daarbij de knoflook zo fijn mogelijk. Roer alles door de prei en laat goed garen en opwarmen. Lekker met een yoghurt dip en rijst.

Prei in een vinaigrette

1 prei, 1 tl mosterd, 1 tl honing, 1 el balsamicoazijn, 3 el olijfolie, beetje groen bijv bieslook of kervel

Snijd de prei doormidden, was het zand tussen de bladeren en snijd in stukken van ca 2 cm.

Kook gaar in ca 5 minuten. Klop de ingredienten voor de vinaigrette doorelkaar en giet over de gare (afgegoten) prei.

Komkommer in een dressing van gembersiroop en azijn.

1 komkommer, 3 eetlepel azijn, 1,5 el gembersiroop, zout en peper.

Was en rasp de komkommer. Klop de siroop met de azijn, zout en peper tot een geheel. Meng met de geraspte komkommer en laat een tijdje intrekken.

Kippensoep met bleekselderij

1 soepkip, 1 bleekselderij, 1 winterwortel, 2 aardappels of zoete bataat, 2 foeliestukjes, bouillonpoeder, peper, 2 rode ui, scheutje citroensap, kokoscreme, 1 liter water.

Laat de soepkip ontdooien en breng aan de kook in 1 liter water. Laat op een zacht pitje zo'n 3 uur garen. Snijd de groentes in stukjes. Haal de gare kip uit de bouillon. Laat afkoelen. Laat ondertussen de groentes met de foelie garen in de bouillon. Stamp een beetje fijn, zodat de (zoete) aardappels voor binding zorgen. Pluk en snijd het vlees van de inmiddels wat afgekoelde kip. Gebruik wat vlees voor de soep en bewaar de rest in de diepvries voor bijvoorbeeld een ragout of curry. Voeg de kokoscreme toe aan de gestampte groentes. Breng op smaak met bouillonpoeder, citroensap, en doe de kip erbij.