

### **Geroerbakte pastinaakblokjes**

*550 gram pastinaak, kokosolie of olijfolie en/of roomboter, snuffe nootmuskaat, snuf kerrie, snuf komijn- en korianderpoeder, paprikapoeder, zout en peper naar smaak.*

Was en snijd de pastinaak in blokjes (schillen hoeft niet). Verhit wat kokosolie of olijfolie en roomboter in de pan. Doe er een snuffe nootmuskaat in, een snuf kerrie, een beetje komijn- en koriander poeder en nog wat paprikapoeder, zout en peper. Roer tot je de kruiden ruikt en doe er dan de blokjes pastinaak bij. Roerbak zo'n 10 minuten op halfhoog vuur. Roer er tot slot een scheutje sojasaus bij en een paar druppels agavesiroop of honing. Proef of de blokjes pastinaak gaar zijn. Lekker met een frisse salade, een gekookt eitje en bijvoorbeeld tortillachips.

### **Salade van winterpostelein en erwtes**

*150 gr winterpostelein, 200 gr gare erwtes, 1 sjalotje. Voor de dressing: 80 ml mayonaise, 2 el tahin, 1 el citroensap, 1 el koud water, peper en zout naar smaak.*

Was de winterpostelein. Laat de erwtes (als je een potje gebruikt) goed uitlekken. Snijd het sjalotje zo fijn mogelijk. Meng door elkaar. Maak de dressing door alle ingrediënten goed te mengen en hussel het door de winterpostelein met de erwtes.

### **Gevulde tomaten**

*4 stevige tomaten, 2 kopjes geschilde en in blokjes gesneden aardappelen (0,5 cm), 2 eetlepels roomboter, scheutje olijfolie, 2 eetlepels zure room, 1 eetlepel yoghurt, 1 eetlepel sesamzaadjes, zout en peper, 2 sjalotjes, 1 teen knoflook, 1 eetlepel mosterd.*

Snipper de ui fijn. Verhit de roomboter en olijfolie in een koekenpan en fruit de ui. Doe na ca 2 minuten de fijngesnipperde knoflook erbij. Voeg een snuf peper en zout toe. Roer de aardappelblokjes erdoor, doe een deksel op de pan en laat 10 minuten garen. Strooi de sesamzaadjes erover. Daarna de zure room, de yoghurt en de mosterd. Roer door elkaar en haal de pan van het vuur. Snijd van de bovenkant van elke tomaat een dekseltje af en schep de tomaten leeg met een theelepeltje. Vul de tomaten met de gekruide aardappelen. Garneer met peterselie en paprikapoeder. Kan koud geserveerd worden.

### **In de oven gekarameliseerde sjalotjes**

*12 sjalotjes, flinke scheut olijfolie, theelepeltje honing, theelepeltje balsamicoazijn, zout en peper*

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng een scheut

olijfolie met de honing, balsamicoazijn, zout en peper. Ontvel de sjalotjes en snijd ze doormidden. Meng door de dressing en leg ze op de beklede bakplaat. Bak ze ca 25 minuten. Lekker bij (oven)friet en een salade.

### **Taart van spruiten met gorgonzola**

*Voor de bodem: 150 g speltmeel, 100 g havervlokken, 100 ml lauwwater, 1 el olijfolie, ½ tl zout.*

*Voor de vulling: 25 spruitjes, 100 g gorgonzola, 50 g amandelschilfers*

*Voor de binding: 2 eieren, 200 ml (soja)room, 1 tl zout, ½ tl peper, 1 tl maizena of arrowrootpoeder*

Verwarm de oven voor op 200° Celsius.

Meng in een kom alle ingrediënten voor het deeg, kneed het tot een samenhangende bal en rol het rond uit op een bebloemd oppervlak. Vet een taartvorm in en bebloem die ook. Leg het deeg in de vorm en druk het goed aan. Snijd de randjes eraf. Prik met een vork gaatjes in de bodem.

Maak de spruitjes schoon. Snijd een kruisje in het hart van de spruitjes. Blancheer of stoom de spruitjes beetgaar (ca. 5 minuten). Laat ze goed uitlekken, zodat ze niet te nat zijn.

Snijd de gorgonzola in blokjes. Klop de eieren los met de room, zout en peper, en maizena of arrowrootpoeder. Verdeel de spruitjes en de blokjes kaas over de bodem van de quiche. Giet het roommengsel erover. Bestrooi met amandelschilfers. Duw met je vingers de spruitjes en de amandelschilfers even goed onder, zodat ze straks niet aanbranden.

Bak de quiche een half uurtje of tot hij goudbruin kleurt. Zorg ervoor dat de kleur van de spruitjes mooi behouden blijft. Prik met een vork om te controleren of de eivulling gaar is.

De vork moet schoon zijn als je hem er weer uit haalt. Laat de quiche anders nog een paar minuten verder garen op 160° Celsius.

*(Recept van Velt)*