

1 portie spruiten bevat meer vitamine C dan 1 sinaasappel.

Als je spruiten in de oven roostert, wordt de smaak zoeter.

Geroosterde spruitjes

500 gr spruitjes, 1 ui, 2 teen knoflook, 100 gr spekjes (of bijv paddenstoelen), 75 gr hazelnoten, 100 gr geraspte kaas, 100 gr creme fraiche.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de spruiten schoon en snijd ze doormidden. Doe ze in een kom en strooi er zout en peper over, een geperst teentje knoflook, 2 eetlepels olijfolie en een paar druppels citroensap. Hussel alles goed door elkaar. Bekleed een bakplaat met bakpapier en rooster de spruiten bruin in 20 minuten. Bak spekjes (of paddenstoelen) in de koekenpan en bak op het laagst de gesnipperde ui mee. Doe de spruitjes erbij en roer de creme fraiche erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met geroosterde hazelnoten en geraspte kaas. Lekker bij een puree.

Puree van knolselderij

500 gr knolselderij, 250 gr aardappelen, 70 gr creme fraiche, 25 gr boter, zout.

Was de knolselderij en snijd in plakken. Leg de plakken op je snijplank en snijd de schil eraf (als je goed wast hoeft dat niet). Snijd de plakken in blokjes. Schil de aardappelen en snijd in blokjes. Kook gaar (zo'n 10 minuten) in gezouten water. Giet af en stamp of pureer tot puree met de creme fraiche en de roomboter.

Knolselderij met gebakken appel

0,5 knolselderij, 50 gr boter, 2 knoflooktenen, 3 jeneverbessen, 1 appel, 1 laurierblad 75 ml droge witte wijn, 0,5 el miso, 50 ml room, handje geroosterde zonnebloempitten of amandelschijfjes

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de knolselderij en snijd de knol doormidden. Leg de halve knol op een vel aluminiumfolie met een teen knoflook, een laurierblad, wat zout en peper en besprenkel met olijfolie. Maak een pakketje van de folie en pof gaar in zo'n 40 minuten. Snijd ondertussen de appel in vieren, het klokhuis eruit en in dunne schijfjes. Verhit wat boter in de koekenpan en bak de schijfjes appel met een laurierbladje. Als ze beginnen te bruinen kan de witte wijn erbij. Schep de appels eruit en roer 1 el miso door het vocht. Laat koken en giet de room erbij. Laat wat inkoken.

Roer de knoflookpulp uit het pakketje erdoor met de (geplette) jeneverbessen. Snijd de

gepofte knol in plakken, schik de appelschijfjes erover en vervolgens de saus. Verstrooi de amandelschijfjes erover. Gesnipperde peterselie maakt het mooi af.

Recept van Yvette van Boven

Heerlijke mosterdsaus voor bij de broccoli

200 gr creme fraiche, 4 el roomboter, 2 el mosterd, 2 el witte wijn of water, 1 el venkelzaad, peper en zout.

Snijd het venkelzaad klein. Doe dit samen met wijn of water, boter en een laurierbladje in een steelpannetje. Laat het aan de kook komen en voeg vervolgens de crème fraîche toe.

Recept van Alain Caron

Salade met pindasmaak

20 gr pindakaas, 1 eetlepel citroensap, 0,5 thlpl zout, snuf peper, 100 gr veldsla, halve rode paprika.

Doe de pindakaas, citroensap, zout en peper in een kom en klop glad met 0,6 dl water. Snijd de paprika in blokjes, was de veldsla en hussel door de dressing.

Roertofu met broccoli

2 el olijfolie, 1 rode ui, 500 gr broccoli, 1 thlpl zout, snuf peper, 200 gr tofu, paar druppels citroensap, 50 gram kastanjechampignons, rode paprika, scheut sojasaus en een paar druppels citroensap.

Snipper de ui. Was de broccoli en snijd in roosjes. De stengel mag in blokjes. Wikkel de tofu in een droge theedoek en pers het vocht eruit door er iets zwaars op te zetten (5 min.). Snijd de paprika in repen en de paddenstoelen in plakjes. Roerbak de ui met zout en peper. Voeg 3 dl water en de broccoli toe. Laat zo'n 6 minuten koken. Verkruiemel de tofoe boven de pan, voeg de paprika en paddenstoelen toe en roerbak alles gaar. Maak af met een scheutje sojasaus en wat citroensap.