

Witte bonen met boerenkool of palmkool

1 potje witte bonen van 340 ml, 200 gram boerenkool of palmkool, 50 gram boter of kokosolie, 1 of 2 eetlepels fijngehakte salie, 2 of 3 teentjes knoflook, geraspte schil van 1 citroen, 30 gram zonnebloempitten, 75 gram Parmezaanse (of een andere soort) kaas.

Laat de witte bonen uitlekken. Snijd de boerenkool in stukjes. Breng een pan water aan de kook en blancheer de gesneden boerenkool twee minuten. Laat uitlekken. Smelt de boter in een koekenpan. Bak de uitgelekte witte bonen tot er zich een bruin laagje op vormt. Snijd salie en knoflook fijn en rasp de schil van de citroen. Verspreid dat over de witte bonen met wat zout. Doe de boerenkool erbij. Rooster de zonnebloempitten. Rasp de kaas. Serveer met een beetje peper erdoor en strooi de kaas en pitten erover.

Rode bietensalade met rode nierbonen of kidneybonen

Potje rode nierbonen 370 ml, 2 noribladen, 80 gr augurk, 1 kleine rode ui, 1 appel, 200 gram gare rode biet, 100 gram mayonaise, zout, peper en wat vocht van de augurken.

Laat de bonen uitlekken en prak ze grof met een vork. Verhit de noribladeren even in een droge koekenpan (1 minuutje) aan beide kanten en versnipper ze door de bonen. Snijd de augurk en de ui zeer fijn. Snijd de appel en rode biet in blokjes van ca een halve centimeter. Meng alle ingrediënten tot een salade.

Salade van winterpostelein met sinaasappel

120 gram winterpostelein, 1 bloedsinaasappel, handje walnoten, 5 el olijfolie, 1 tl zachte honing, 2 el azijn, 0,5 tl mosterd peper en zout.

Was de winterpostelein laat uitlekken (op een droge theedoek bijvoorbeeld). Klop de dressing van olie, azijn, mosterd, honing en peper en zout. Pel de sinaasappel en snijd in kleine stukjes. Meng de sinaasappelstukjes en dressing met de winterpostelein. Hak de walnoten in niet te kleine stukjes en rooster ze even in een droge koekenpan. Strooi die vlak voor het serveren over de salade.

Wat is wortelpeterselie?

De smaak is een mix van pastinaak en knolselderij. De groente is rijk aan vitamine B2 en C. Wortelpeterselie kun je in stampotten verwerken en bezit nauwelijks koolhydraten. Je kunt de wortel als vervanger voor aardappelen gebruiken als je weinig koolhydraten wilt eten.

Wortelpeterselie roerbakken

100 gram wortelpeterselie, klont roomboter of kokosolie, zout en peper, wat rozemarijn, 4 sjalotjes.

Snijd de sjalotjes in halve ringetjes en roerbak ze in olie of boter. Was de wortelpeterselie en snijd in stukken. Doe bij de sjalotjes in de pan en laat zachtjes garen. Roer er tot slot wat zout en peper door en wat rozemarijn (of een ander groen kruid). Lekker bij een salade met een gekookt ei.

Courgette crème met kip

500 gram courgette, 400 gram aardappelen, 100 ml karnemelk, 2 eetlepels roomkaas, paar druppels citroensap en/of scheut witte wijn, peper en zout, 2 stukjes kipfilet.

Kook de aardappelen gaar en maak er puree van met peper, zout en de karnemelk. Houd warm. Rasp de courgette. Warm de scheut wijn op met wat citroensap, doe er wat water bij en laat de geraspte courgette in vijf minuten garen. Giet af en doe de roomkaas erbij. Mix (staafmixer) tot een crème en breng op smaak met zout en peper. Bak de kipfilets met zout en peper. Serveer met een paar blaadjes winterpostelein.

Quinoa geraspte courgette pannenkoek

100 gram quinoa meel, 4 grote eieren, 250 gram geraspte courgette, 1 eetlepel agavesiroop, snuf zout, 4 theelepels bakpoeder, kokosolie.

Klop de eieren in een grote kom en doe de geraspte courgette erbij. Roer dan het meel, de agavesiroop en het zout erbij en blijf goed roeren. Tot slot roer je het bakpoeder erdoor totdat alles goed gemengd is. Verhit kokosolie in een koekenpan en gebruik 1 soeplepel per pannenkoek. Bak op middelhoog vuur aan beide kanten. Dit beslag is voor 4 tot 6 pannenkoeken. Uit: 'Het gezonde pannenkoekenboek' van Detty Mook