

### **Bloemkool met romescosaus**

*1 bloemkool, 3 el olijfolie, snuf zout en peper, tomatenstukjes in blik (400 gr) of 3 ons tomaat, 50 gr amandelschaafsel, 2 knoflooktenen, paar druppels citroensap of azijn, beetje gedroogd (of vers) groen (peterselie, oregano)*

Verwarm de oven voor op 230 graden. Snijd de bloemkool in roosjes en de stam in blokjes. Doe ze in een ovenschaal en besprenkel met wat olijfolie, zout en peper. Pak nog een ovenschaal en doe daar de tomaten in met de amandelen en de fijngesneden knoflooktenen. Meng alles met 2 eetlepels olijfolie en zout en peper. Zet de bloemkool in de oven. Roer de roosjes na ca 15 minuten om en zet dan de schaal met tomaten erbij. Check na 10 minuten of de bloemkool gaar is en haal de tomaten uit de oven. Met een staafmixer of een blender maal je de tomaten met een klein beetje azijn, tot een gladde saus. Als het nodig is kun je nog een beetje water toevoegen. Warm op en breng verder op smaak met zout en peper. Schep over de bloemkool en garneer met wat peterselie oid. Lekker bij rijst en bijv. gebakken toefoef of kip.

### **Een sladressing**

*8 el olijfolie, 8 el azijn, 4 el mosterd, 1 thlpl tijm of dragon (vers of gedroogd), zout en peper.*

Doe alle ingrediënten in een potje. Deksel erop en schudden. Dit kun je een week in de koelkast bewaren en steeds een beetje gebruiken als je een salade maakt. *Variaties:*

- gebruik 1 el sojasaus i.p.v. zout
- Vervang de helft van de olie door yoghurt, room of mayo(vega-)naisé
- voeg een eetlepel (geroosterde) sesamzaadjes toe

Gebruik deze dressing bijv. voor een handje winterpostelein, wat geraspte wortel en 2 in kleine stukjes gesneden stengels bleekselderij

### **Bleekselderij met gember, miso en ahorn**

*1 struik bleekselderij, olijfolie, zout en peper, 1 el gember, snuf chilipeper, 1 el miso, 1 thlpl ahornsiroop of andere zoetstof.*

Was en snijd de bleekselderij in kleine stukjes, zowel de stelen als het blad. Verhit olijfolie in een koekenpan. Doe er 2 el olijfolie in met 1 el geraspte gember of wat poeder, samen met de chilipeper (je kunt ook wat verse peper gebruiken), de miso, peper en zout. Roer tot het gaat geuren en voeg dan de siroop toe met wat water en roer tot er een saus ontstaat. Doe de fijngesneden bleekselderij erbij en roerbak een paar minuten tot beetgaar. Breng op smaak. Lekker met rijst en bijv geroerbakte entrecote of seitan.

### **Makkelijke aardpeersoep**

*1 ui of een beetje prei, 1 aardappel, 2 waspeen, 2 stronken bleekselderij, 3 of 4 aardpeerknolletjes, scheut (soja)room, bouillonpoeder of -blokje, peper.*

Kook alles, pureer en breng op smaak.

### **Geroosterde aardperen**

*550 gr aardperen, scheutje olijfolie, 1 tl zout.*

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de aardperen goed, gebruik een borstel om het zand er goed af te spoelen. Snijd in gelijke stukken. Doe ze in een ovenschaal en hussel ze met olijfolie en zout. Rooster 30 tot 40 minuten.

### **Aardpeer met wijn en rozemarijn**

*550 gr aardpeer, 2 el olijfolie, 2 teentjes knoflook, 1 tl rozemarijn, zout en peper, 120 ml witte wijn, 60 ml room*

Schrob de aardperen en snijd ze in plakjes. Snipper de knoflook. Snijd de rozemarijn in stukjes. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de aardpeer met knoflook twee minuten. Kruid dan met zout en peper, voeg de witte wijn en de rozemarijn toe en laat wat inkoken. Voeg 1 tl water toe, doe een deksel op de pan en laat garen (kleine 10 minuten). Haal de deksel eraf, voeg de room toe en laat nog wat inkoken. Lekker bij mungbonen en een salade met een gekookt eitje.

### **Bananenbrood, iets lekkers tussendoor**

*2 bananen, 3 eieren, 1 el griekse yoghurt, 120 gr amandelmeel, 120 gr havermout, 1 thlpl bakpoeder, 1 thlpl kaneel, 1 thlpl geraspte sinaasappelschil, snuf zout, gewelde rozijnen.*

Verwarm de oven voor op 120 graden. Doe de rozijnen in een kom, leg er een theezakje bij en laat 10 minuten wellen in gekookt water. Mix de bananen (in plakjes snijden), eieren en griekse yoghurt. Meng dat met het amandelmeel, havermout, bakpoeder, kaneel, sinaasappelzeste en zout. Bekleed een cakeblik met bakpapier en schep de helft van het beslag erin. Verdeel de uitgelekte rozijnen en giet de rest van het beslag erover. TIP: in plaats van rozijnen kun je ook stukjes peer, druif of ander fruit gebruiken.

Uit: Lekker Weten.