

Tip: was de raapsteel en veldsla, laat uitlekken en zet in een kom in de koelkast. Maak steeds een andere dressing en je hebt dagelijks een handjevol fris groen bij je eten.

Couscous met winterpeen, prei en witte kool

200 gr witte kool, 200 gr peen, 1 ui, 1 teen knoflook, 200 gr kipfilet, 150 gram couscous, 1 tl groentebouillonpoeder, 175 ml water, 1,5 el olijfolie, 0,5 el garam massala, 25 gr abrikozen, 0,5 citroen.

Kook het water en giet het over de couscous. Roer de bouillonpoeder erdoor en een beetje olijfolie. Laat de abrikozen weken in een bodempje water. Snijd de kip in reepjes en smeer in met olie en garam massala. Was en rasp de peen, doe er een beetje citroensap over tegen verkleuring. Snijd de witte kool in fijne snippers. Snipper de ui en knoflook. Bak de ui in olie en roer na 2 minuutjes de knoflook erdoor. Laat even sudderen en dan kunnen de andere groentes erbij. Strooi er een beetje peper over en roer goed door elkaar. Laat op een zacht pitje zo'n 20 minuten garen en roer af en toe. Bak de kip reepjes gaar (vijf minuten). Roer door het groentemengsel. Roer de couscous door het groentemengsel en maak de smaak af met garam massala, peper, en of bouillonpoeder. Sprenkel een beetje citroensap door het geheel. Lekker met een salade.

Wortel-walnotensalade

500 gram wortelen, 125 gram gepelde walnoten, 3 eetlepels olie, snuf peper, snuf paprikapoeder, 2 thl komijnpoeder, snuf zout, 2 teentjes knoflook, 1 dl volle yoghurt of vegan mayonaise, 2 eetlepels gedroogde of verse fijngehakte peterselie, wat veldsla, paar druppels citroensap.

Was de wortelen en rasp ze. Druppel er wat citroensap over tegen het verkleuren. Hak de walnoten fijn. Verhit olie in een koekenpan en bak de geraspte wortel 2 tot 3 minuten. Doe er dan de gehakte walnoten, peper, paprika, komijn en wat zout bij en bak nog 2 minuten. Laat afkoelen. Pers de knoflook uit in de yoghurt of mayonaise. Schep door de afgekoelde wortel en garneer met de peterselie en veldsla. Lekker bij bijvoorbeeld frietjes uit de oven.

Gevulde courgettes

2 courgettes, 1 ui, 2 tomaten, 2 el oregano, 40 gram rijst, zout en peper, 1 thlp paprikapoeder, 2 eetlepels boter, 125 gram (vegan)gehakt.

Was de courgettes en snijd ze in de lengte doormidden. Hol de courgettes uit met een lepeltje, maar blijf een stukje van de rand. Snipper de ui fijn. Snijd de tomaten in kleine stukjes. Meng het gehakt, de rijst, de tomaat,

oregano, ui, zout en peper, paprikapoeder, 2 el boter en een half kopje water door elkaar. Vul hiermee de courgette. Zet de 4 helften naast elkaar in een koekenpan. Voeg 1 eetlepel boter en een kopje water toe, verhit alles, doe een deksel op de pan en smoor gaar in 25 minuten. Je kunt er de laatste 5 minuten nog wat geraspte kaas over strooien.

Witte kool soufflé

1 witte kool, 2 uien, 6 el boter, zout en peper, 2 thl paprikapoeder, 2,5 dl bouillon, 3 el tomatenpuree, 100 gr geraspte kaas, 3 eieren, 2,5 dl melk.

Snijd de witte kool in vieren en verwijder de stronk. Snijd in fijne reepjes. Snipper de ui. Verhit de boter en bak de ui. Voeg na ca 2 minuten de witte kool toe. Doe er zout, peper en paprikapoeder bij en laat zo'n 20 minuten zachtjes garen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Beboter een ovenschaal en doe de witte kool daarin. Roer de bouillon door de tomatenpuree en giet het over de witte kool. Strooi de geraspte kaas erover. Klop de eieren en roer er na 2 minuten de melk en wat zout door. Giet het over de witte kool en zet 20 minuten in de oven. Aardappelpuree of rijst smaakt hier goed bij.

Lekker hapje van courgette

1 courgette, wat zongedroogde tomaatjes, roomkaas, tapenade of pesto, zonnebloempitjes
Snijd de courgette in de lengte in plakken met een kaasschaaf. Bak de plakken in ghee en/of olijfolie in een koekenpan, ca een half minuutje per kant. Strooi daarbij een beetje peper in de pan. Leg op een bord met keukenpapier om af te koelen en uit te lekken. Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan. Snijd wat zongedroogde tomaatjes in stukjes. Pak een plakje courgette, smeer vanaf het begin tot ongeveer driekwart in met een laagje roomkaas, wat tapenade of pesto, verspreid stukjes zongedroogde tomaat en strooi wat pitjes erover. Rol vanaf het begin op en plak dicht met de laatste kwart die je niet hebt ingesmeerd. Meestal blijft het zo wel plakken en anders gebruik je een prikkertje.