

Knolselderij roerbakken

0,5 knolselderij, 1 ui, 1 teen knoflook, scheutje tamari, scheutje ketjap, snuf zout en (chili)peper.

Als je de knolselderij goed wast, hoef je niet te schillen. Snijd de helft van de knol in plakken en de plakken in blokjes. Verhit wat olijfolie en/of roomboter in een koekenpan en roerbak de blokjes met de smaakmakers. Een drup citroensap of azijn verdiept de smaken. Je kunt dit gerecht kleuriger maken met bijvoorbeeld een paprika in blokjes of wat cherrytomaatjes of een geraspte wortel erdoor roeren. Lekker bij gebakken aardappels en een salade met een eitje.

Salade met winterpostelein

2 sinaasappels, 1 theelepel kappertjes of in stukjes gesneden zongedroogde tomaatjes, 150 gram doperwtjes uit een potje, 150 gr winterpostelein, 1 theelepel mosterd, 1 theelepel olie.

Laat de doperwtjes uitlekken. Was de postelein en laat uitlekken. Pers 1 sinaasappel uit en snijd de andere in kleine stukjes. Maak een dressing van het sap, de mosterd en olie. Meng de erwtjes met de dressing, de sinaasappel en de postelein. Verstrooi de kappertjes of zongedroogde tomaatjes erover.

Recept van 'Veggipedia'

Stamppot raapsteel met knolselderij

0,5 knolselderij, 1 bos raapsteel, 125 gram geitenkaas, 1,5 el mayonaise, 0,5 el mosterd
Snijd de knolselderij in plakken en die weer in stukken en roerbak ze gaar met wat olie en evt een scheutje water. Was en droog de raapstelen. Verwijder de wortels. Snijd in drie- of vieren. Snijd de kaas in kleine blokjes. Stamp de knolselderij en meng met de mayonaise, mosterd, peper en zout naar smaak. Schep alles doorelkaar en warm nog even op. Een augurkje erbij is lekker fris.

Roerbak met witte kool en ei

1 rode paprika, 2 el olie, 2 tenen knoflook, 1 klein wit kooltje, 4 eieren, zout en peper, bouillonpoeder.

Snijd de paprika in reepjes. Snijd het kooltje in plakken en de plakken in kleine stukjes of reepjes. Verhit de olie in een wok of koekenpan en pers de knoflook erboven uit. Fruit op laag vuur, 2 minuten. Voeg dan de paprika en de kool toe met de bouillonpoeder. Roerbak gaar in ca 10 minuten. Roer 1 ei door het gerecht tot gaar en voeg dan het 2e ei toe. Breng verder op

smaak met zout en peper. Lekker met rijst en een salade en evt satesaus.

Curry van witte kool

Voor de curry: 2 sjalotjes, 2 teen knoflook, stukje gember (of poeder), zout en (chili)peper, 1 el kurkuma, 1 el gemalen komijn, olie, zout en peper, beetje citroensap, klein scheutje sojasaus.

150 gr witte kool, 0,5 knolselderij, 2 wortels, 100 ml kokosmelk of 1 blokje kokoscreme, handje cashewnoten.

Maak de curry: Snijd de sjalotjes en knoflook in kleine stukjes. Schil een stukje gember en rasp fijn of gebruik poeder. Schil de kurkuma en rasp of gebruik poeder. Doe alle ingredienten voor de curry in een kom en maal fijn. Voeg evt wat extra olie toe.

Snijd de kool in sliertjes en de knolselderij en wortel in stukjes. Verhit olie in een koekenpan en fruit de curry op laag vuur (de geuren verspreiden zich...mmmm). Roerbak de kool, knolselderij en wortel 5 minuten. Doe de kokos erbij en laat alles 20 minuten zachtjes garen met een deksel op de pan. Voeg evt een scheutje water toe en roer af en toe. Rooster de cashewnoten, strooi over het gerecht en serveer. Lekker met vis of kip en rijst.

Gekarameliseerde regenboogwortels

600 gr regenboogpeen, snuf zout, klont roomboter, 1 sinaasappel.

Was de wortels en snijd de bladaanhechting weg. Snijd de peen in plakjes. Pers de sinaasappel en rasp een beetje schil. Verhit boter in een koekenpan, voeg een bodempje water toe en het sinaasappelsap met een snuf zout. Roerbak de plakjes gaar tot het vocht is verdampt. Schep regelmatig om. Serveer met een beetje geraspte sinaasappelschil. Lekker bij puree en een (vega) burger of een stukje vis. Een beetje gesnipperd groen (peterselie of selderij) leukt dit gerecht op.