

Pastinaaksoep met mosterd

400 gr pastinaak, 1 ui, 1 teen knoflook, olijfolie, 1 tl karwijzaad, 1 l water, bouillon, 2 el mosterd, 1 thl azijn of Citroensap, peterselie of prei.

Snipper de ui en fruit in olie in een soeppan. Doe de fijngesnipperde knoflook erbij en het karwijzaad. Snijd de pastinaak in blokjes en roerbak even mee. Giet er een liter water bij. Breng aan de kook en laat een kwartier zachtjes garen. Breng op smaak met bouillonpoeder en mosterd. Pureer met de staafmixer. Serveer met wat peterselie of zeer fijngesneden prei.

Raapsteel met pittige yoghurtsaus en croutons

1 bos raapsteel, 75 ml volle yoghurt, gedroogde tijm, zout, witte peper. Voor de croutons: 2 plakken brood, kerrie, zout, olijfolie.

Snijd het brood in kleine stukjes. Verhit olijfolie en voeg kerrie en zout toe. Roerbak de croutons. Was de raapsteel en snijd in stukjes. Maak de yoghurtsaus pittig op smaak met tijm, zout en peper. Serveer de raapsteel, croutons en yoghurtsaus apart. Aangemaakte salade verpietert snel.

Veldsla met knoflook.

100 gram veldsla, zout en peper, 1 of twee tenen knoflook, olijfolie.

Was de veldsla en laat uitlekken. Pak een kleine slakom. Giet er twee eetlepels olijfolie in. Verdeel de olijfolie over de wanden. Strooi wat zout en peper en snijd de knoflooktenen doormidden. Smeer nu met de knoflookteen tussen je vingers, de met olie ingesmeerde wanden van de slakom in. Doordat je drukt komen de knoflooksappen vrij die worden opgenomen door de olijfolie. Dan hussel je de veldsla door de kom zodat de sla zich mengt met de olie.

Bloemkool uit de oven

2 knoflookteen, 1 rode ui, schepje sambal, gember poeder, scheutje ketjap, scheutje honing of ander zoetmiddel, scheutje tomatenketchup, zout en peper, 1 bloemkool
Verwarm de oven voor op 180 gr. Maak de marinade van de knoflook, ui en smaakmakers. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en hussel door de marinade. Doe de bloemkool in een ovenschaal en rooster de bloemkool 25 min in de oven. Schep af en toe even om.

Bloemkool met kaas uit de oven

1 bloemkool, zout, 2,5 dl melk, 2 el bloem, 3-4 el boter, 150 gr geraspte kaas, peper.

Kook de bloemkool 5 minuten zonder en 10 minuten met deksel. Giet af, spoel af met koud water en verdeel in roosjes. Vvw 180 graden. Beboter een ovenschaal en leg daar de roosjes in. Roer bloem, melk, 2 el boter en geraspte kaas door elkaar, met zout en peper en giet over de bloemkool. Verhit de rest van de roomboter in een koekenpan tot bruin en giet de hete boter over de bloemkool. 15-20 minuten in de oven.

Groentetaart van zoete aardappel en prei

100 gram prei, 450 gram zoete aardappel, 200 gram knolselderij, 2 el olijfolie, 6 eieren, 80 gram geraspte kaas, tijm.

Vet de randen van een springvorm (doorsnee 22cm) i en bekleed de bodem met bakpapier. Verwarm de oven voor op 175 graden. Snijd de prei doormidden, was het zand tussen de bladeren en snijd de helften in dunne halve ringetjes. Snijd de zoete bataat en knolselderij in dunne plakken. Verhit olie in een koekenpan, zet het vuur lager en laat de prei, zoete bataat en knolselderij zo'n 8 minuten garen. Klop de eieren los met de kaas, wat peper en tijm. Meng de groenten en het eimengsel en giet het in de springvorm. Bak de taart in 25 minuten gaar.

Gebakken ei met prei

1 ui, 1 teen knoflook, 1 middelgrote prei, 1 klein blikje tomatenpuree en voor de kleur net wat je in huis hebt: een tomaat, een rode paprika, zongedroogde tomaatjes. Verder olie, zout en peper, wat geraspte kaas, 4 eieren.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Fruit gaar in olie. Snijd de prei doormidden, was het zand tussen de bladeren en snijd in halve dunnen ringetjes. Fruit gaar bij de uien in de pan. Snijd de paprika en/of tomaat in blokjes en doe erbij. Als alles gaar is roer je er een klein blikje tomatenpuree door. Breng alles op smaak met zout en peper en roer nog 1 keer goed door elkaar. Zet het vuur laag. Maak vier kuiltjes in het groentemengsel. Breek een ei in elk kuiltje. Strooi er een beetje zout en peper over. Doe een deksel op de pan en laat de eieren stollen. Op het laatst kun je er nog wat geraspte kaas over strooien.