

Gele biet met appel

500 gram gele bieten, 1 ui, zout en peper, olie, beetje citroensap of azijn, 1 appel

Was de bieten en kook ze gaar (45 minuten of meer, afhankelijk van het formaat). Giet af, verwijder de schil en snijd in blokjes. Snipper de ui en fruit in olie met zout en peper. Doe de bietenblokjes erbij en een beetje azijn of citroensap. Snijd de appel in blokjes en roer erdoor. Lekker bij aardappelpuree met bijvoorbeeld een saucijs.

Rode koolsalade met gebakken knolselderij

0,5 rode kool, 0,5 knolselderij, 0,5 citroen, shoarmakruiden, zout, olijfolie.

Snijd de kool zeer fijn of rasp op een grove rasp. Pers een halve citroen uit. Meng de kool met citroensap en een snuf zout en kneed, kneus het met je handen. Laat even staan. Schil de knolselderij en snijd het in blokjes. Bak in olijfolie tot gaar en breng op smaak met zout en shoarmakruiden. Maak er een mooie schikking van op een platte schaal. Begin bijvoorbeeld met de rode kool en maak er een vorm op van de knolselderij. Als je eetbare bloemetjes kunt vinden (paardebloem, madeliefje) dan heb je een feestje op tafel!

Rode koolsalade met (gedroogde) appel

0,5 rode kool, 0,5 appel of een half zakje gedroogde appel, 20 gram walnoten, 1 eetlepel mayonaise, 0,5 eetlepel olijfolie, 0,5 eetlepel azijn of citroensap, beetje peper

Rasp de rode kool. Kneed de rode kool met je hand en wat zout. Snijd de (gedroogde) appel in kleine stukjes. Snijd de walnoten in stukjes en verhit even (niet te lang; walnotenvet verbrandt snel) in een droge koekenpan. Maak de dressing van mayonaise, olie en azijn of citroensap met een beetje peper. Meng de kool, de appel en de dressing met de noten. Als er over is, kun je het de volgende dag mengen met lentepostelein.

Auberginecurry met rijst en kidneybonen

1 aubergine, zout en peper, 2 teen knoflook, olie, 2 thlpl gerookte paprikapoeder, 1 tl komijnpoeder, ½ thlpl kaneel, blikje gepelde tomaten, potje kidneybonen, rijst

Snipper de ui en knoflook en bak eerst de uien een paar minuutjes en doe dan de knoflook erbij. Dan de zout, peper, paprika- en komijnpoeder en kaneel erbij. Nu kan de aubergine erbij en roerbak 8 minuten. Doe de tomaten erbij en de kidneybonen. Roer goed doorelkaar en breng verder naar wens op smaak. Serveer met rijst.

Lentepostelein met yoghurtsaus

150 gram lentepostelein, 100 ml volle yoghurt, tijm, zout en peper.

Maak de yoghurtsaus pittig op smaak met tijm (niet te zuinig zijn), zout en peper. Serveer apart, dan kun je de sla en dressing bewaren.

Gebakken paprika met uien en bieslook

300 gram paprika, 2 uien, 50 gram paddenstoelen, zout en peper, olijfolie, bieslook

Snijd de paprika doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in repen. Verwijder de schil van de uien, halveer en snijd in dunne halve ringen. Snijd de paddenstoelen in plakjes. Verhit de olie. Doe de paprika, ui en paddenstoelen in de pan en bestrooi met zout en peper. Doe het vuur laag en laat de groentes zacht worden onder af en toe roeren. Garneer met fijngeknipte bieslook. Serveer bijvoorbeeld met een in de oven afgebakken stokbrood en een salade.

Groentepuree van aubergine

500 gram aubergine, 70 gram tofu, paar druppels olie, miso naar smaak, gesnipperde bieslook.

Snijd het steeltje van de aubergine, haal het vel eraf en snijd de aubergine in stukjes. Strooi er wat zout over. Laat even staan en vervolgens het vocht eruit lekken. Bak gaar in olijfolie. Laat weer uitlekken en afkoelen. Snijd de tofu in stukjes en meng met de aubergine. Breng op smaak met miso en voeg een paar druppels olie toe. Prak alles tot puree met een vork of gebruik een stamper. Serveer met wat bieslook en/of winterpostelein erop als bij- of lunchgerecht.