

Stoofpotje met snijbiet en courgette

1 blik tomaten (400 gr La Bio Idea), 2 el olijfolie, 1 ui, 1 teen knoflook, 1 potje mais (340 ml), 2 ons snijbiet, 1 potje rode nierbonen (370 ml), 1 courgette, zout en peper

Snipper de ui en knoflook. Verhit de olijfolie, fruit de ui en voeg na ca 6 minuten de knoflook toe. Als alles lekker is gebakken voeg je het blik tomaten toe. Roerbak tot een geheel. Doe de bonen (zonder vocht!) en mais (met vocht) erbij. Roer door elkaar. Was de snijbiet en snijd in de lengte in dunne repen (ook de stengels). Doe erbij en laat garen. Snijd de courgettes in zo dun mogelijke plakjes. Roerbak nog 1 of 2 minuten (de courgette mag beetgaar) en breng op smaak met zout en peper.

Frites van zoete bataat uit de oven

500 gr zoete bataat, 2 el maizena, zeezout, olijfolie

Was de bataten, droog ze goed af en snijd ze in fritesvorm. Schillen hoeft niet. Vwv de oven op 200 graden. Doe de frites in een schaal en hussel er maizena door. Leg de frites op een met bakpapier bekleede bakplaat en besprenkel ze met olijfolie en zeezout. Zorg dat de frites niet tegen elkaar aanliggen. Bak ze in 20 tot 30 minuten (afhankelijk van de dikte) goudbruin. Als je de tijd hebt, week de frites dan een uur in water, ze worden krokanter (wel goed droogmaken).

Bak de spitskool mee

1 spitskool, olijfolie, zout en peper, garam massala of kerrie, handje zonnebloempitten.

Snijd de spitskool in vieren, de harde kern eruit en smeer in met olijfolie. Kruid met zout, peper en garam massala of kerrie en schuif met de zoete bataat mee de oven in. Rooster de zonnebloempitten met een beetje sojasaus en strooi dat over de spitskool als je serveert. Wat mayonaise of curry smaakt hier lekker bij en een vegetarische schijf of hamburger.

Gevulde puntpaprika

2 punt paprika's, 1 courgette, 100 tot 200 gr snijbiet, 100 gr buche fraiche, 1 ui, 1 el zonnebloempitten, zout en peper, olijfolie.

Snijd de courgette in blokjes. Snipper de ui. Was en snijd de snijbiet in kleine stukjes. Verwarm de oven voor op 180 graden. Verhit olijfolie en fruit de ui. Doe na 5 minuten de courgette en snijbiet erbij en roerbak gaar. Laat zoveel mogelijk vocht verdampen en breng op smaak met zout, peper en garam massala of kerrie. Snijd de puntpaprika's in de lengte doormidden. Verwijder de zaadlijsten en vul met het groentemengsel. Bedek met plakjes buche fraiche en bak 6 minuten in de oven. Rooster zonnebloempitten en bestrooi de paprika ermee als je serveert. Lekker met rijst.

Spitskool en ei

1 spitskool, 1 ui, 1 rode puntpaprika, paar bladeren snijbiet, evt een klein preitje, 2 tenen knoflook, 3 eieren, zout en peper, olijfolie en een klont roomboter, sesamzaadjes, scheutje (ahorn)siroop of een 0,5 theelepel suiker.

Snijd de spitskool in vieren en de harde kern eruit. Snijd in zo dun mogelijke reepjes. Snipper de ui. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in mooie dunne reepjes. Snijd de snijbiet in de breedte in dunne reepjes en vervolgens de reepjes in blokjes. Snijd de prei zo klein mogelijk. Snipper de knoflook. Klop de eieren met wat zout en peper. Verhit olijfolie en de boter en fruit de ui. Na 5 minuten kan de knoflook erbij. Voeg de paprika en prei toe. Dan de kool en snijbiet. Dit neemt zo'n 5 tot 10 minuten in beslag, dus niet te gaar laten worden. Doe de geklutste eieren erbij en roer de eieren tot stukken en gaar tussen de groentes. Tot slot breng je alles op smaak met zout en peper en een scheutje zoet. Rooster de sesamzaadjes en strooi over dit gerecht bij het serveren. Lekker met een salade of zoetzure komkommer.

Snijbiet bladerdaaghapje

4 bladerdeegvel, 100 gr snijbiet, 100 gr geitenkaas, 1 ei, zout en peper.

Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de plakjes 1 cm van de rand in. Snijd de snijbiet in hele kleine stukjes. Rasp de kaas en kluts het ei. Meng de snijbiet, kaas en $\frac{3}{4}$ ei. Breng op smaak met zout en peper en verdeel over de 4 plakjes binnen de snedes. Smeer de randjes in met het overgebleven ei en bak in 15 tot 20 minuten bruin in de oven.