

### **Makkelijke dressing**

*1 el mayonaise, 1 el tomatenketchup, 1 el azijn of augurkennat of Citroensap, 1 el olie, zout en peper. Voeg naar smaak toe: fijngesneden augurk, geroosterde zonnebloempitten, verse tuinkruiden, gesnipperd sjalotje, tomaatjes, komkommer, in blokjes gesneden peer, blokjes kaas, potje doperwtten, rozijnen (kun je ook even wellen in warm water of thee). En verder kun je gebruiken wat in het wild groeit: veldzuring, veldkers, paardenbloem, madelief, viooltje, postelein, paarse dovenetel, zevenblad, hondsdrif (of 'soldatenpeterselie').*

### **Soep van raapsteel**

*1 bos raapsteel, 10 gram zeewier (wakame), 3 paddenstoelen (kastanjechampignons of shi itake), 1 teen knoflook, stukje gember, miso (of bouillonpoeder) naar smaak, evt groene ón'kruiden toevoegen; smeewortel, brandnetel, paardenbloem, muur, zevenblad.*

Breng 1 liter water aan de kook en voeg toe: 10 gr wakame, 3 paddenstoelen, en de in 2 helften gesneden knoflook. Laat 20 minuten koken. Hak de raapsteel en evt (on)kruiden fijn. Schil de gember en hak in kleine stukjes. Laat nog een paar minuten (3 of 4) meekoken. Pureer de soep met een staafmixer en voeg naar smaak miso (of bouillonpoeder) toe.

### **Stampot van raapsteel, aardpeer, zoete bataat en aardappel.**

*2 aardpeer, 3 ons aardappel, 4 ons zoete bataat 1 bos raapsteel, scheut olie. Gebruik voor de eiwitten blokjes kaas of (vegetarisch) gehakt*  
Was de aardpeer (schillen hoeft niet) en schil de aardappel en zoete bataat. Kook in licht gezouten water, 20 minuten, giet af, bewaar het kookvocht en laat uitdampen. Voeg een flinke scheut olie toe en stamp fijn met een stamper. Gebruik voor de smeugheid wat kookvocht. Roer de fijngesneden raapsteel erdoor en breng op smaak met peper en zout. Meng er blokjes kaas door of geroerbakt (vegetarisch) gehakt.

### **Ovengerecht met andijvie**

*1 krop andijvie, 150 gr ricotta (roomkaas), 3 eieren, 10 cl room, 20 gr zonnebloempitten, 30 gr geraspte Parmezaanse kaas, snuf nootmuskaat, zout en peper.*

Was de andijvie en kook ca 3 minuten in een beetje water. Laat uitlekken en afkoelen en snijd in kleine stukken. Klop de eieren met room, nootmuskaat, zout en peper en roer de roomkaas erdoor met de Parmezaanse kaas en de fijngesneden andijvie. Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een ovenschaal in en doe het

andijviemengsel erin. Strooi er wat zonnebloempitten over. Zet 25 minuten in de oven en laat even afkoelen voor je serveert. Je kunt voor dit gerecht de andijvie inwisselen/aanvullen met raapsteel of zevenblad of spinazie. Lekker bij geroosterd brood (lunch) of rijst met een salade.

### **Bananenbrood met zoete aardappelpuree**

*500 gr zoete aardappel, 2 bananen, 150 gr kokosolie, 4 el siroop, 5 el griekse yoghurt (of kokosyoghurt), 240 gr amandelmeel, 1 tl bakpoeder, 1 tl baking soda, 2 eieren, naar keuze: snuf kaneel, snuf gember, snuf cacaopoeder, snuf kardemon.*

Schil de zoete bataat en kook gaar in stukjes (15 tot 20 minuten). Giet af, bewaar het kookvocht en stamp tot puree, evt met een beetje kookvocht). Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een cakevorm in. Smelt de kokosolie en snijd de banaan in stukjes. Meng alle ingrediënten, giet het in de cakevorm. Snijd in het midden een gleuf in de lengte en bak ongeveer 1 uur bruin in de oven.

### **Geroerbakte asperges**

*700 gr asperges, 2 el olie, 2 tenen knoflook, chilipeper, 1 el sojasaus, zout, gehakte hazelnoten.*

Snijd het onderste (houtige)deel van de asperge af (2-3 cm). Schil met een dunschiller vanaf de kop. Leg de asperges in een koekenpan waarin ze naast elkaar passen, zet ze onder water met wat zout doe het deksel erop en zet het vuur hoog. Kook net niet gaar (als je makkelijk in het dikste deel van de stengels kunt prikken; te kort is te knapperig en te lang is papperig). Verhit olie in een koekenpan en roerbak de asperges met de gesnipperde knoflook en een snuf chilipeper. Bak ca 5 minuten tot ze droog en bruin zijn. Voeg 2 el water toe en wat sojasaus en bak nog even aan. Bak in de laatste minuut wat gehakte hazelnoten mee.