

Het mooie van een Chinese kool is dat je er meerdere keren van kunt eten; roerbakken of rauw in de salade.

Geroerbakte Chinese kool met kerriesaus

Gedeelte van een Chinese kool, 35 gr roomboter of kokosolie, 35 gram bloem, 400 ml water of melk, 1 eetlepel kerrie, zout en peper, beetje citroensap of klein scheutje azijn, bosuitje, olijfolie.

Pluk een paar bladeren van de Chinese kool, was het zand eraf en snijd in repen. Snijd de repen doormidden. Verhit olijfolie en roerbak de Chinese kool zo'n 10 minuten op middelhoog vuur. Strooi er een beetje zout en peper over. Smelt kokosolie of roomboter in een pannetje. Roer er vervolgens de bloem door en laat al roerend zo'n 3 minuten garen. Giet er dan beetje bij beetje al roerend water of melk bij en laat al roerend indikken. Doe er 1 eetlepel kerrie door en een paar druppels citroensap of azijn. Snijd een bosuitje klein en roer door de kerriesaus. Proef en breng op smaak met zout en peper. Rijst smaakt hier goed bij en een salade met een eitje.

Broodje gezond met Chinese kool

2 (afbak)broodjes, kaas (of brie of rockfort of smeerkaas), 2 bladeren van de Chinese kool, 1 of 2 eieren, zout en peper, evt wat verse tuinkruiden en/of bosui

Was de Chinese kool bladeren en laat uitlekken. Smeer een broodje met boter en/of smeerkaas en leg (soms een beetje vouwen) er de uitgelekte Chinese kool bladeren op. Leg er een paar plakken kaas op. Kook 1 of 2 eieren, hard (in de pan aan de kook brengen, 5 minuten koken). Snijd de ei in plakjes en beleg er het broodje mee. Wat zout en peper erover, als je hebt wat verse tuinkruiden en/of een gesnipperd bosuitje en klaar is je broodje gezond. Lekker bij soep.

Spinazie in bladerdeeg

700 gram spinazie, olijfolie, zout en peper, klont roomboter, 1 volle eetlepel maizena, half kopje water, 1 pak bladerdeeg (5 of 6 vellen), 100 gram feta (schaap of koe), 1 ei, evt zonnebloempitten.

Was de spinazie, laat uitlekken. Verhit olijfolie in een pan en laat de spinazie al roerend met wat zout en peper slinken. Meng de maizena met wat water en roer dat door de geslonken spinazie totdat het geheel wat bindt. Je kunt het zo laten, maar als je het wat fijner wilt kun je dat doen met de staafmixer. Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de bladerdeegplakken ontdooien. Bekleed een bakplaat met bakpapier en kneed daarop de plakken bladerdeeg aan elkaar tot een rechthoek. Maak een streep

spinazie in het midden. Verbrokkel wat feta erover. Verstrooi wat zonnebloempitten. Rol het bladerdeeg op. Leg de rol een half uurtje in de koelkast. Snijd de rol vervolgens in plakken van 1,5 tot 2 cm. Klop een ei los en smeer de rolletjes daarmee in. Bak 15 tot 20 minuten goudbruin in de oven.

Raapstelensalade met couscous

1 el sojasaus, 0,5 el gembersiroop, 1 el (sesam)olie, beetje citroensap, 150 gram couscous, 450 ml water, 150 gram noten (cashew-, wal- of hazelnoot), 1 blad van de Chinese kool, 1 bosui, bos raapstelen, olijfolie. Maak de dressing door de sojasaus, gembersiroop, olie en citroensap door elkaar te kloppen. Breng het water aan de kook. Doe de couscous in een schaal. Laat het water even staan als het heeft gekookt en giet het dan over de couscous in de schaal. Roer er 1 eetlepel olijfolie door en laat 10 minuten wellen. Je kunt de noten heel laten voor de salade, maar ook kleiner snijden. Was het Chinese kool blad en snijd fijn. Snipper de bosui. Snijd de wortels van de raapsteel, was het zand eraf (even laten staan in een bak met water, het zand zakt naar de bodem) en laat uitlekken. Snijd in fijne stukjes. Meng de dressing door de couscous en meng het groen en de noten erdoor. Versier met een in stukjes gesneden tomaat.

Griekse tomaten salade

1/3 komkommer, 80 gram zwarte olijven, 1 rode ui, 2 tomaten, 140 gram feta, krop sla. Voor de dressing: 1 teentje knoflook, 2 eetlepels olijfolie, peper en zout, 1 theelepel oregano, 1 theelepel citroensap

Snijd de komkommer in de lengte in vieren en vervolgens in plakjes. Snipper de ui. Snijd de tomaten in stukjes. Voor de dressing: plet een teentje knoflook en snijd fijn. Meng dit met de olie, peper en zout, oregano en citroensap. Versnipper de feta. Was de sla en scheur de bladeren in stukken. Laat uitlekken. Meng alle ingrediënten met de helft van de dressing en druppel de andere helft over de gemixte salade.