

Chinese kool met kerrie en kokosmelk

0,5 chinese kool, 1 ui, 1 el kappertjes (kan ook zonder), 2 tl kerrie, olie, 150 gr (vegetarische) kipfilet, 200 ml kokosmelk, zout en peper, 150 gr rijst.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pel de ui en knoflook. Snijd de ui in ringen en bak in olie. Plet en snijd de knoflook fijn en voeg na ca 2 minuten toe. Strooi er wat zout en peper over. Snijd de kip in kleine stukjes en bak ca 5 minuten mee. Strooi de kerrie erover. Snijd de kool in dunne repen en roerbak in ca 5 minuten beetbaar. Doe dan de kokosmelk erbij en laat nog 5 minuten pruttelen. Strooi voor het serveren wat kappertjes over de kool. Lekker met een salade van rucola.

Rucola salade

60 gr rucola, 1 el olijfolie, zout en peper, 1 appel, beetje citroensap of azijn, 1 tl sojasaus, handje zonnebloempitten.

Was de rucola en laat uitlekken. Snijd de appel in blokjes. Maak de dressing door de olie te mengen met de citroen en/of azijn en de sojasaus. Hussel alles door elkaar en strooi de pitten erover.

Spinazietaart met filodeeg

700 gr spinazie, 1 ui, 2 teen knoflook, 1 thlpl koriander- en 0,5 tl komijn-poeder, snuf kaneel, 150 gr feta, 2 el zonnebloempitten, 2 ei, zout en peper, 1 pak filodeeg, 2el boter, springvorm, 2 aardappelen.

Haal het filodeeg uit de diepvries en laat ontdooien (duurt wel een tijdje). Rasp de aardappelen en zet ze 15 minuten weg in water met wat zout. Snipper de ui en knoflook. Bak de ui in olie en na ca 2 minuten de knoflook. Doe de kruiden: koriander, komijn, zout en peper, erbij. Was de spinazie, laat uitlekken en bak mee in de pan (laat iedere keer een portie slinken). Laat uitlekken. Klop de eieren los en meng met de feta en zonnebloempitten. Haal de geraspte aardappel uit het vocht en druk het vocht er zoveel mogelijk uit. Verwarm de oven voor op 180 graden. Smelt 50 gr roomboter. Vet een springvorm in met boter. Bekleed de springvorm met filodeeg. Smeer het deeg in met boter en leg er nog een laag filodeeg op. Herhaal dit voor een derde keer en verdeel het spinazie-aardappelmengsel over het deeg. Klap het overhangende deeg over de vulling. Zorg dat de taart helemaal bedekt is met minstens twee of drie lagen. Bestrijk de bovenkant met boter en bak in 30 tot 35 minuten bruin.

Rösti van aardappel en rode biet

200 gr vastkokende aardappelen, 200 gr rode biet, 1 ui, 50 gr bloem, 1 citroen, zout en peper, olijfolie

Schil en rasp de aardappelen. Schil en rasp de bieten. Schil en rasp de ui. Druk overal het vocht goed uit. Rasp de schil van de citroen. Roer alles door elkaar met de bloem, zout en peper. Verhit olie in een koekenpan. Maak 'hamburgers' van het beslag en braad tot bruin, stevig en gaar op een rustig vuurtje.

Bietjes uit de oven

550 gr bieten, 1 rode ui, 1 teen knoflook, sap en rasp van 1 sinaasappel, 2 el balsamicoazijn, tijm, zout en peper, olijfolie.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de bietjes en snijd ze in partjes/schijfjes. Doe in een kom. Voeg de balsamicoazijn, het sap van de sinaasappel en een scheutje olie toe. Breng op smaak met zout, peper en tijm. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de bietjes erover. Pel de ui en snijd in (halve)ringen. Plet de knoflook en snijd fijn. Verstrooi over de bietjes. Rooster in 30 tot 40 minuten gaar in de oven. Rooster de laatste 5 minuten de geraspte sinaasappelschil mee. Lekker met een kwarksaus.

Kwarksaus

zout, 1 ui, 1 ei, 100 gr kwark, scheutje olie, 1 el creme fraiche, snuf peper, 1 thlpl agave- of ahornsiroop (suiker kan ook), beetje citroensap en wat bieslook of bosui.

Kook het ei hard. Snipper een ui zo fijn mogelijk. Meng de kwark met een snuf zout, een scheutje olie, 1 el crème fraîche, snuf peper, 1 tl zoet en een beetje citroensap. Snipper de bieslook of bosui en roer door de saus.

Tip: roer een el chilisaus of ketchup door je dressing.