

Tip voor een dressing

Doe een beetje pindakaas of tahin door je sladressing

Tip voor 'slaversiering'

Snij 1 of 2 wortels in linten (dunschiller). Meng met olie, 1 el siroop, evt beetje citroensap, zout en peper. Rooster op een met bakpapier beklede ovenschaal zo'n 15 minuten op 200 graden. Drapeer de slierten op of rondom de sla.

Boeren omelet met spinazie

600 gram spinazie, 4 eieren, zout en peper, 125 gr creme fraiche, olijfolie, 125 gr parmezaanse kaas (aan 1 stuk) of belegen kaas, gomasio(als je dat in huis hebt).

Was de spinazie en snijd de steelaanzet weg. De rest van de steeltjes kan gewoon mee. Snijd de spinazie in reepjes en de steeltjes in kleine stukjes. Verhit olijfolie in een koekenpan en roerbak de spinazie in gedeeltes (handje in de pan, roerbakken tot slink; weer een handje erbij etc.). Strooi er wat zout en peper (of gomasio) over en roerbak tot het meeste vocht verdampt. Klop ondertussen de eieren los met de creme fraiche en wat zout en peper. Als de spinazie geslonken is giet je dit eimengsel over de spinazie in de pan. Zet het vuur laag en doe een deksel op de pan. Laat nu rustig stollen. Je kunt tussendoor de zijkanten alvast voorzichtig losmaken. Als het ei is gestold kun je de pan een beetje schudden en voorzichtig het geheel losmaken. Dan doe je de deksel op de pan en kiepert het ei op de deksel en laat het vervolgens weer de pan inglijden. Rasp de kaas en verstrooi over het ei. Nog een paar minuten de deksel op de pan zodat de kaas smelt. Lekker met een frisse salade.

Spitskool (of bloemkool) met bechamelsaus

40 gr boter, 40 gr bloem, 5 dl melk of water, zout en peper, nootmuskaat (vers of poeder), 1 spitskool.

Snijd de spitskool in 4-en. Snijd de harde kern eruit. Snijd de kwarten in fijne reepjes en kook in een pan met een bodempje water gaar in ca 15 minuten met een snuf zout. Smelt de boter in een pannetje en roer de bloem erdoor. Laat op zacht vuur al roerend goed mengen. Schenk een deel van de melk of water erbij en blijf roeren tot een glad geheel. Herhaal dit tot al het vocht is opgenomen. Laat 3 minuutjes zachtjes doorkoken. Breng op smaak met zout, peper en rasp er wat nootmuskaat door. Serveer kool (wel afgieten) en saus apart of gemengd.

Rabarbermoes

Hoeveelheid rabarber naar wens, 1 sinaasappel, stukje gember, scheutje siroop, kaneel, optioneel (wat je maar in huis hebt); citroensap, kardemon, rum, vanilleextract, vanille, paar korreltjes zout.

Gebruik zoveel rabarber als je wilt en pas de hoeveelheden van de ingredienten aan. Snijd een stukje af van de boven- en onderkant. Snijd de rabarber in stukjes van ca 1,5 cm. Snijd 'de draadjes' gewoon mee, een scherp mes is fijn. Kook de rabarber in een bodempje water al roerend gaar. Rasp een sinaasappelschil en wat gember (1 theelepel) en doe dat door de moes. Giet er wat siroop door (ahorn, agave of een andere soort). Maak verder lekker met wat je in huis hebt: een beetje vanille, een kardemonpeul, wat kaneel, klein scheutje rum of vanilleextract, beetje citroensap, (echt een)heel klein beetje zout. Lekker door de yoghurt of bij gebakken krieltjes en sla.

Rabarber-maaltijd-salade

2 ons linzen of quinoa, 4 ons rode biet, 3 ons rabarber, 3 el siroop, 2 el azijn, 2 el olie, 1 kleine rode ui, peterselie (vers of gedroogd), 100 gr blauwe kaas, snuf zout en peper.

Kook de linzen of quinoa gaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit de oven op 220 graden. Was de bieten en wikkel ze in aluminiumfolie. Rooster ze gaar in 45 tot 80 minuten. Laat afkoelen, schil en snijd tot blokjes. Pak een kom en meng daarin 2el siroop, 2 el azijn, 2 el olie en wat zout en peper. Snipper de ui en roer dat door de dressing (door het weken voor het serveren wordt de ui zachter). Snijd de rabarber in 1,5 cm stukjes. Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie, verspreid de rabarber erover; mix er 1 of 2 el siroop door en rooster 10 minuten in de oven. Laat afkoelen. Pak een saladeschaal en meng daarin de dressing, blokjes rode biet en peterselie. Vlak voor het opdienen kan de rabarber en de verbrokkelde blauwe kaas erbij. Je kunt de linzen erdoor doen of apart serveren. Gebakken aardappel smaakt hier goed bij.

Naar een recept van Ottolenghi