

Soep van sla

1 krop sla, klont kokosolie of roomboter, 1 ui, teentje knoflook, een pakje soja cuisine of californi roomkaas, evt 2 eetlepels maizena, 0,5 l water, bouillonpoeder, zout en peper, beetje citroensap of een druppeltje appelazijn en als garnering peterselie en bosui.

Scheur de slabladeren van de krop en leg in een bak met water. Beweeg met je handen goed heen en weer en laat even staan. Zo zakt het zand naar de bodem. Leg op een droge theedoek of in een vergiet. Scheur de bladeren in kleine stukjes. Smelt een klont kokosolie (vegan) of roomboter in een pan. Snipper de ui en fruit een paar minuten op zacht vuur. Snipper de knoflook fijn en doe bij de ui. Doe de slabladeren erbij en laat ze al roerend slinken. Giet er een halve liter water bij en breng aan de kook. Laat een kleine vijf minuten koken en zet de staafmixer erin, maal de ingrediënten fijn. Breng dan op smaak met bouillonpoeder. Probeer eens de smaakvolle poeder van Rapunzel uit de boerderijwinkel. Voeg een paar druppeltjes citroensap of appelazijn toe. Proef en maak de smaak af met zout en peper. Roer er dan de roomkaas door of de soja cuisine. Vind je de soep te dun, maak dan een papje van twee afgestreken eetlepels maizena met een beetje koud water. Roer tot een egaal papje, doe er wat vocht van de soep door en giet dan in de pan soep, roer goed en laat een paar minuutjes al roerende binden. Snipper een beetje peterselie en twee stengels bosui, verdeel dat over de soep.

Spitskool met veganistische kerriesaus

0,5 spitskool, 1 blikje kokosmelk, 2 eetlepels afgestreken kerriepoeder, 5cm geraspte gember of een half chilipepertje, 2 el ketjap manis, 2 eetlepels olie, 2 eetlepels bloem.

Snijd de spitskool doormidden en de harde kern eruit. Snijd de kool in zo dun mogelijke reepjes. Verhit de olie in een koekenpan en roerbak de kerrie met de geraspte gember of de fijngesneden peper. Laat de geuren even los komen en voeg dan de bloem toe. Blijf goed roeren. Voeg na 1 minuut de kokosmelk toe en roer tot een geheel, je kunt ook een garde gebruiken. Doe de ketjap erbij. Breng de saus eventueel op smaak met wat zout en peper.

Pak een andere pan, verhit olie en roerbak de spitskool. Je kunt het proces van garen versnellen door een scheut water in de pan te gieten en dat al roerende in de spitskool te laten verdampen. Serveer de spitskool met de kerriesaus en wat rijst met bijvoorbeeld gewokte gerookte tofublokjes. Snipper er wat peterselie en bosui over.

Pannenkoekjes met raapsteel

bosje raapstelen, 250 gram bloem, 1 ei, 250 ml melk, 2 el (zonnebloem)olie, 1 ui, 75 gram geraspte belegen kaas, paar stengels bosui, een ovenschaal. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de worteltjes van de raapstelen, even goed wassen en afdrogen/deppen met een theedoek, goed laten uitlekken. Meng de bloem, eieren en melk tot een glad beslag. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak van het beslag 4 pannenkoeken. Snipper intussen de ui en fruit deze in 1 el olie, ongeveer 3 minuten. Snijd de raapstelen in ca drie centimeter stukken, doe bij de uien en laat een beetje slinken, het mag wat bite houden. Breng op smaak met peper. Vet een ovenschaal in met olie. Verdeel de raapsteeltjes en *de helft* van de geraspte kaas over de vier pannenkoeken. Rol de pannenkoeken op en leg ze naast elkaar in de ovenschaal. Strooi de rest van de kaas erover en zet de schaal ongeveer 10 minuten in de oven. Serveer met de fijngesnipperde bosuitjes erover.

Geroerbakte snijbiet

400 gram snijbiet, 30 gram roomboter, zout en peper, paar druppels appelazijn, wat gomasio

Was de snijbiet en snijd in fijne repen. Je kunt de stengels apart in kleine stukjes snijden. Verhit de roomboter in een koekenpan. Begin met het roerbakken van de in stukjes gesneden stengels van de snijbiet. (Je kunt ook een paar stukjes stengel door de sla doen of door de slasoep). Doe na ca twee minuutjes het blad erbij. Doe er wat zout en peper bij en een paar druppels azijn. Roer goed en laat slinken. Serveren met wat gomasio (sesamzout) erover en bijvoorbeeld gebakken aardappels met een in twee helften gesneden gekookt ei (met een toefje peterselie).

Spitskool uit de oven

0,5 spitskool, olie, zout en peper, paprikapoeder

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de halve spitskool in twee kwarten. Smeer de twee kwarten in met olijfolie en bestrooi met wat zout en peper. Verdeel wat paprikapoeder over de spitskool. Zet de kooltjes zo'n 45 minuten in de oven, check of het gaar is en verleng evt de roostertijd. Smaakt goed bij pindasaus en rijst.