

Maaltijdsalade met quinoa

2 ons quinoa, gierst, couscous, bonen of wat je maar in huis hebt, (verse) tuinkruiden, sla, 2 el mayonaise, 1 el azijn, 1 el olie, 1 el crème fraiche, 1 rode (punt)paprika, 2 augurk, 2 eieren, zout en peper, bosui

Bereid de basis voor je maaltijdsalade volgens aanwijzing op de verpakking en laat het afkoelen. Je kunt bonen bijvoorbeeld mixen tot een puree met wat olie. Snijd de kruiden fijn en roer door je basis. Mix de mayo met crème fraiche, azijn en olie en roer door je basis. Snijd de paprika en augurken in kleine blokjes en roer door je basis. Was de sla en scheur de bladeren fijn. Je kunt de bladeren schikken op een schaal en de puree erover scheppen. Je kunt het ook door elkaar roeren. Breng op smaak met zout en peper. Kook de eieren (hard) en verdeel over de salade.

Snijbiet met tomaat

1 bos snijbiet, olijfolie, 2 el amandelschaafsel, snuf paprikapoeder en karwijzaad, 1 tn knoflook, 1 blik tomaten (400 gr) of 4 tomaten, 1 citroen, 1 el munt, 1 el dille (vers of gedroogd), 4 bosuitjes.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan tot geurens. Snijd de knoflook in dunne plakjes. Snijd de snijbiet in dunne repen. Snijd de tomaten in blokjes. Rasp de citroenschil en pers het sap. Snipper de bosui. Verhit 2 el olijfolie en bak het karwijzaad en de knoflook 1 minuut tot bruin. Doe de tomaten, de snijbiet met een snuf zout erbij. Doe een deksel op de pan en laat 15 minuten zachtjes smoren. Roer af en toe. Als er nog veel vocht is kun je de deksel van de pan halen en het vocht laten verdampen. Haal de pan van het vuur en roer de citroen rasp en sap, de munt, dille en de bosui erdoor. Bestrooi met de geroosterde amandelen.

(Recept geïnspireerd door Ottolenghi)

Bloemkoolrijst

1 bloemkool, olijfolie, peterselie, zout en peper, 1 teen knoflook, optioneel: kappertjes of zongedroogde tomaatjes.

Hak de bloemkool grof en maal het fijn in een keukenmachine of rasp het. De stronken mogen mee. Verhit olie in een wok en rasp de teen knoflook erboven. Fruit een klein minuutje en doe dan de bloemkoolrijst erbij. Bak een paar minuten op vrij hoog vuur. Zet het gas uit en roer de fijngesneden peterselie erdoor. Je kunt er fijngesneden zongedroogde tomaatjes en/of kappertjes doorroeren. Ook smakelijk is om er pesto of tapenade door te roeren.

Asperges met boter en ei.

700 gr witte asperges, 50 gr roomboter, 4 eieren, zout en peper.

Snijd ca 2 cm af aan de onderkant van de asperges. Pak het kopje in de linkerhand (als je rechtshandig bent..), leg op een plat oppervlak en schil met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje de schil eraf. Van de schillen en het kontje kun je een lekkere bouillon trekken. Verhit water in een pan en als het kookt doe je de asperges erin. Laat in ca 10 minuten garen met wat zout. Kook 4 eieren hard. Leg de asperges op een bord en bestrijk met de roomboter. Strooi er wat (zee)zout over. Dop en prak de 4 eieren. Strooi over de asperges. Serveer met (oven)frites of gebakken aardappel.

Paksoi met sesam en gember

1 Paksoi, stukje gember (ca 2 cm), 1 el sesamzaad of gomasio, peper, scheutje sojasaus, olijfolie

Snijd de paksoi in de lengte in vieren of, als de krop groot is, in zes stukken. Rooster het sesamzaad of de gomasio in een droge koekenpan tot geuren. Schil en rasp de gember. Verhit olijfolie in een wok en leg daar de paksoi parten in. Verstrooi de geraspte gember, wat peper en een scheutje sojasaus erover. Roerbak voorzichtig, het is mooi als de stukken 'heel' blijven. Na zo'n 10 minuten schep je de paksoi voorzichtig op een bord. Verstrooi de geroosterde sesam erover. Serveer met een pasta en salade.

Spitskool uit de oven

1 spitskool, 1 el honing, 2 el mosterd, 4 el olijfolie, zout en peper.

Snijd de spitskool in 8 partjes. Meng de honing, mosterd, olie, zout en peper. Verdeel over de partjes en rooster 20 min. op 200 graden. Lekker met gebakken aardappelen, een worstje en crème fraiche.