

Traditionele tuinbonen

800 gr tuinbonen, 150 gr spekjes, 1 ui, 1 tn knoflook, 3 el creme fraiche, olijfolie, peper en zout.

Dop de tuinbonen en kook ze gaar in ca 6 minuten. Bak de spekjes in een beetje olie. Snipper de ui en fruit mee. Snijd de knoflook fijn en doe er op het laatst bij. Tot slot kunnen de (afgegoten) tuinbonen erbij en dan nog een minuutje sudderen met de creme fraiche en wat peper.

Lasagne met andijvie

3 eieren, 2 el creme fraiche, 125 gr parmezaanse kaas of edelgistsvlokken, 60 gr belegen kaas, 1 pak lasagne, 1 krop andijvie, 1 el sesamzaadjes, 3 teentjes knoflook, zout en peper.

Vvw de oven op 180 graden. Snijd een krop andijvie fijn en was het zand eruit. Klop de eieren, meng met de creme fraiche en roer door de andijvie. Snijd de knoflook klein en meng samen met zout en peper door de andijvie. Rasp de parmezaanse kaas. Pak een rechthoekige ovenschaal en beleg de bodem met lasagnevellen. Daarop kan een laagje andijvie met wat parmezaanse kaas of edelgistsvlokken. Bouw het laag voor laag op en eindig met een groene laag. Dek af met plakjes of geraspte belegen kaas. Zet ca 30 minuten in de oven. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan en strooi voor het serveren over de lasagne.

Salade met andijvie

0,5 struik andijvie, 1 peer, 2 vijgen, 0,5 wortel, 0,5 ui, 1 el zonnebloempitten Dressing: 0,5 teen knoflook, 1 el azijn, 0,5 el sojasaus, 1 el olie, 1 tl agavesiroop, 0,5 el sinaasappelsap, 0,5 tl verse gember.

Maak de dressing: snijd een half teentje knoflook fijn en meng dat met 1 el azijn, 0,5 el sojasaus, een eetlepel olijfolie, 1 theelepel agavesiroop wat sinaasappelsap en een halve theelepel geraspte gember. Snijd de peer en vijg (vers of gedroogd) in kleine blokjes en roer door de dressing.

Was de andijvie en snijd in fijne reepjes. Rasp een halve wortel. Snijd een halve ui in kleine blokjes. Roer alles doorelkaar. Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan en strooi over de andijviesalade.

Als je bijvoorbeeld mungbonen door de salade mengt en je serveert met rijst (evt met een saus), dan heb je een volwaardige maaltijd.

Salade met tuinbonen en feta

110 gr gepelde tuinbonen, 0,5 krop sla, 1 rode puntpaprika, 50 gr olijven, 75 gr feta, 1 el fijngesneden zongedroogde tomaten, 1 el gembersiroop, 1 el azijn, mespuntje mosterd, 2 el olie, zout en peper, als je hebt wat dille of venkelgroen.

Kook de tuinbonen gaar in ca 6 minuten en laat afkoelen. Was en pluk de sla in kleine stukken. Snijd de olijven in plakjes, de feta en zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes. Meng de gembersiroop met azijn, mosterd, olie en zout en peper. Hussel alles en garneer met wat dillen of venkelgroen. Lekker bij gebakken krieltjes of nieuwe aardappelen.

Pasta met snijbiet en roomsaus

1 bos snijbiet, 2 ons pasta, paar druppels citroensap, 100 gr feta, 50 ml kookroom of creme fraiche, 1 teen knoflook, olie, peper en zout, handje zonnebloempitten.

Was de snijbiet en snijd zowel het blad als de stelen in kleine stukjes. Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de knoflook. Verhit olijfolie in een koekenpan en begin met het fruiten van de snijbietstelen. Doe het blad erbij en de knoflook. Roerbak een paar minuten en verkruimel de feta erboven. Roer de creme fraiche erdoor met wat citroensap. Laat pruttelen tot er een soort saus ontstaat, roer de pasta erdoor en breng op smaak met zout en peper. Rooster de zonnebloempitten en strooi over de pasta.

Komkommersalade met Griekse yoghurt

1 komkommer, 200 gr griekse yoghurt, zout en peper, sap van een halve citroen, 1 sjalot, wat verse dille of munt, scheutje olie

Rasp de komkommer in schijfjes en meng in een kom met de yoghurt, zout en peper, citroensap, gesnipperde sjalot, wat olie en kruiden.

Tzatziki

1 komkommer, 2 teen knoflook, 3 el yoghurt, zout en peper, handje bieslook of bosui.

Rasp de komkommer. Laat uitlekken in een vergiet. Pers 2 teen knoflook. Meng dat met de yoghurt, zout, peper en gesnipperde bieslook. Roer door de uitgelekte komkommer.