

### **Sperziebonensalade**

*500 gr sperziebonen, 250 gr cherrytomaten, 1 klein sjalotje, 1 eetl olijfolie, 1 theel geraspte citroenschil, 3 eetl. vers geperst citroensap, 1½ eetl. vers gesnipperde platte peterselie, ½ theel. vers gemalen zwarte peper, 1 theel. zeezout*  
Was de sperziebonen, snijd de uiteinden eraf en snijd ze in stukken. Zet een pan met water op, breng aan de kook, doe er zout in en kook de bonen 10 minuten. Afgieten, uit laten lekken en koelen met koud water (anders garen ze door). Pel en snipper de sjalot. Maak dressing door de gesnipperde sjalot met citroensap en schil, olijfolie, peper, zout te mengen. Snijd de cherrytomaten in de lengte doormidden. Meng alle ingrediënten door elkaar. Voeg eventueel nog wat extra peper en zout toe.

### **Prutje van courgette**

*400 gram courgette, 1 ui, 2 teen knoflook, 1 ons champignons, 2 tomaten, klein potje tomatenpuree, 100 gram (Parmezaanse) kaas.*  
Was en snijd de courgette in vieren. Haal de pitten eruit en snijd in stukken. Snijd de champignons in kwarten. Snipper de ui. De tomaten in stukjes. Plet en snipper de knoflook. Verhit olijfolie en fruit de ui. Na 2 minuutjes kan de knoflook erbij. Doe de champignons erbij en roer regelmatig. Als de paddenstoelen een beetje verkleurd zijn kunnen de tomaten erbij. Breng op smaak met zout en peper en wat Provençaalse kruiden of oregano. Roer er tot slot een klein potje tomatenpuree door en bak nog even mee. Serveer met pasta en kaas.

### **Zoete knolvenkel**

*500 gram knolvenkel, 2 sinaasappels, 1 tl agavesiroop, 2 el olijfolie, wat selderij of peterselie, zout en peper*  
Verwarm de oven voor op 170 graden. Snijd de venkel doormidden en in de lengte in 4 parten per helft. Vet een ovenschaal in en verdeel de venkel. Rasp de schil van een sinaasappel en pers de sinaasappel. Verdeel het sap over de venkelknollen. Meng de olijfolie met de siroop en zout en peper en verdeel dit over de knol-schijven. Dek af met aluminiumfolie en zet een uur in de oven. Draai de schijven om en rooster ze nog 20 minuten zonder folie. Snipper de selderij of peterselie, meng met de rasp van de sinaasappel en strooi over het gerecht. Smaakt goed bij gebakken nieuwe aardappelen.

### **Grootmoeders bieten**

*550 gram rode biet, 1 appel, 1 ui, 100 ml melk, 15 gram roomboter, scheutje olijfolie, 1 theelepel mosterd, zout en peper, 750 gram kruimige aardappelen, snuf nootmuskaat, snuf kruidnagel (of 1 losse), 1 el azijn*  
Was en kook de bieten gaar in een klein laagje water. Laat even afkoelen en haal de schil eraf. Snijd ze in blokjes. Schil en kook de aardappelen gaar in een klein laagje water. Was en rasp de appel en kook dat de laatste 10 minuten mee met de aardappel. Snipper de ui en fruit in de boter met een scheutje olijfolie. Doe er dan de bietenblokjes bij met de kruiden, azijn en zout en peper. Roerbak 10 minuten. Maak stampot van de aardappelen mbv melk en boter en een beetje mosterd, peper en nootmuskaat.

### **Een netweerevenwatanders sladressing**

*1 eetlepel zoete ketjap, 0,5 eetlepel gembersiroop, snuf peper en zout, 0,5 eetlepel citroensap, 2 eetlepels olijfolie, walnoten.*  
Roer alle ingrediënten door de gescheurde slabladeren (als je sla snijd gaan de vitamines verloren zei mijn moeder altijd...).

### **Courgettebootjes**

*2 courgettes, 150 gram bruine bonen, bonenkruid, 1 ui, 2 el olie, 3 el tomatenketchup, snuf gember (poeder of vers), snuf kaneel, snuf kruidnagelpoeder, zout, halve eetlepel sesamzaad, peterselie,*  
Pureer de gare bonen met wat bonenkruid. Pel en snipper de ui en fruit lichtbruin en glazig in olie. Doe de ketchup, gember, kaneel, kruidnagelpoeder en sesamzaad erbij. Roer goed door en voeg de bonenpuree toe. Maak de smaak af. Snijd de courgettes doormidden, hol uit en kook een paar minuten. Schep ze uit het water, vul met de bonenpuree en serveer met een toefje peterselie. Lekker met rijst.

### **Venkelsla**

*2 venkelknolletjes, blaadjes kropsla, 2 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel sinaasappelsap.*  
Snijd de venkel doormidden en in flinterdunne reepjes. Roer de mayonaise door het sinaasappelsap en vermeng met de venkelreepjes. Was de slablaadjes en gebruik ze als ondergrond voor de salade. Versier met wat venkel- of ander groen.