

Rode bietenmoes

600 gr rode biet, 1 el azijn, paar druppels citroensap, 1 thlpl agave- of ahorn-siroop.

Variaties: geraspte appel, cashewnoten, 1 el tahin, wat fijngesneden andijvie of witlof, handje walnoten, handje gewelde rozijnen, 1 el mayonaise of kwark of Griekse yoghurt, klein gesneden olijven, stukjes feta, geraspte komkommer

Kook de biet in de schil in zo'n 45 minuten gaar. Laat afkoelen en ontvel. Snijd in kleine stukjes en doe in een schaal. Giet er een eetlepel azijn bij en een theelepel agave- of ahorn siroop. Een snuf zout erbij en een paar druppels citroensap. Zet de staafmixer erop. Experimenteer met de hierboven genoemde variaties. Leuk als bijgerecht, bijv. op een blaadje sla gepresenteerd.

Bietensalade met quinoa

600 gr rode biet, 2 uien, 80 gr quinoa, 0,5 thlpl (gerookte) paprikapoeder, 0,5 thlpl komijnzaad, 0,5 thlpl korianderzaad, snuf zout, scheutje olijfolie, wat peper, (liefst verse)peterselie. Dressing: 2 el tahin, 3 el water, 1 el citroensap, 2 thlpl ahornsiroop.

Was de bieten en snijd in vieren. Ontvel de ui en snijd in halve ringen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de groentes erop. Hussel met wat olijfolie, de kruiden en het zout. Rooster zo'n 30 minuten in de oven. Verwijder de schil van de bieten. Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen en bereid quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de quinoa over de borden (recept is voor 2 personen-of 2 dagen-). Leg de groentes erop en giet de dressing erover. Maak af met wat peterselie.

Kapucijners met spekjes

500 gr kapucijners, 150 gr gerookte spekblokjes, 2 uien, zoetzure augurken, 2 tn knoflook, 4el piccalilly, olijfolie.

Dop de kapucijners. Doe de erwtjes in een pannetje met kokend water en blancheer ze niet langer dan 10 minuten. Snipper de ui en knoflook en fruit in olijfolie. Bak de spekjes krokant. Snipper wat augurken. Serveer de kapucijners met daarover het ui/knoflook mengsel en de spekjes. Serveer de augurkjes en piccalilly erbij.

Bientaartje met bloemkoolroosjes

300 gr bietjes, 200 gr appel, 50 gr ui, 50 gr bloemkool, 100 gr geitenkaas, sla, handje geraspte komkommer.

Kook de bieten gaar en schil ze. Schil de appel en pel de ui. Snijd alles in kleine stukjes. Kook bloemkoolroosjes gaar met zout en kerrie. Verbrokkel de geitenkaas. Meng alles. Breng op smaak met peper en zout. Pak een kleine bakring of kopje en vorm daarmee een mooi rondje van het bietenmengsel in het midden van het bord. Garneer met sla, de bloemkoolroosjes en wat geraspte komkommer.

Tip

Schaaf linten van de komkommer met de kaasschaaf. Maak er een **tzatziki** saus bij; meng: 2 teen gesnipperde knoflook, 3 el yoghurt (of kefir), zout en peper, sap van een halve citroen, 0,5 gesnipperde ui, wat verse munt of dille of bieslook, scheutje olijfolie.

Kapucijners met tomatensaus

500 gr kapucijners, 2 uien, 1 klein blikje tomatenpuree, 3 trostomaten, kneepje tomatenketchup, 2 ons gehakt of tofu, 1 groene paprika, zout en peper, snuf gerookte paprikapoeder, olijfolie.

Braad het gehakt of de tofu (eerst vocht eruit laten lekken; in een theedoek wikkelen met iets zwaars erop). Pel de capucijners en blancheer ze max 10 minuten in kokend water. Snipper de ui en fruit in olijfolie. Snijd de tomaten in stukjes en doe na een paar minuten bij de ui. Als de tomaten gaar zijn kan de puree erbij. Roer goed door met een kneepje ketchup en wat zout en peper. Doe de uitgelekte capucijners erbij met het gehakt. Breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder.

Zoete sladressing

1 krop sla, 2 gekookte eieren, 1 el silveruitjes, 2 augurken, 1 el ahorn- of agavesiroop, 2 el mayonaise, 1 el azijn, 1 el olijfolie, 1 tomaat, een kwart komkommer.

Was de sla en scheut in stukken. Laat uitlekken. Kook de eieren (opzetten in koud water en ca 6 minuten laten koken). Snijd de tomaat en augurk in stukjes en rasp de komkommer. Klop de dressing met de mayonaise, azijn, olie en siroop. Snijd de eieren in kwarten. Hussel alles doorelkaar en decoreer met ei.