

Snijbiet als salade

Was de bladeren. Snijd de nerven uit het blad. Snijd het blad in de breedte in dunne strookjes. Snijd de strookjes weer doormidden. Snipper de nerven in kleine stukjes. Nu kun je een dressing naar keuze maken en erdoor husselen; bijvoorbeeld

een romige knoflookdressing

een kleine eetlepel tahin, een kleine eetlepel citroensap; 1 teentje knoflook, 1 theelepel olijfolie, snuf peper, naar wens stukjes avocado.

Plet de knoflook en snipper zo fijn mogelijk. Meng alle ingrediënten en hussel door de snijbiet (of gewone sla)

Gemarineerde worteltjes

4 worteltjes, snuf zout, een eetlepel citroensap, 3 eetlepels olijfolie, 1 teen knoflook, een eetlepel munt, wat rozemarijn, zout en peper.

Maak de dressing: meng een eetlepel citroensap met 3 el olijfolie. Plet en snipper een teen knoflook en doe erbij. Snipper wat muntblaadjes en rozemarijntakjes en meng door de dressing. Snijd vervolgens de worteltjes in stukjes ter grootte van lucifer stokjes. Breng een pannetje met water aan de kook, doe de gesneden worteltjes erbij en laat drie minuten ‘blancheren’. Giet af (kookvocht kan gebruikt worden voor een soepje) en hussel de dressing erdoor. Je kunt dit warm eten maar ook afgedekt in de koelkast bewaren en opdienen als salade.

Soep van wortelloof

Kookvocht van worteltjes, wortelloof, paar worteltjes, blokje Santen (kokosnootcreme) 50 gr,

1 ui, bouillonpoeder, 2 theelepels komijnpoeder, olijfolie of kokosolie, peper.

Snipper de ui en fruit zachtjes gaar. Doe er komijn- en bouillonpoeder bij. Laat de geuren vrijkomen en doe er dan het kookvocht van de worteltjes bij en/of water, in totaal een kleine liter. Was het wortelloof en snijd het fijn. Doe in de soep en breng aan de kook. Na ca 10 minuten kun je het fijnmixen met de staafmixer. Snijd de worteltjes in plakjes of een andere vorm en doe door de soep. Doe het blokje Santen erbij. Laat nog 10 minuten zachtjes koken met nog een beetje peper erbij. Een paar druppels citroensap of appelazijn maakt de smaak wat levendiger.

Zoetzure sladressing

een centimeter gemberwortel, citroenschil en sap, 1 theelepel agavesiroop of honing of gembersiroop, 1 eetlepel olijfolie of amandelolie of sesamolie, zout.

Rasp de gemberwortel. Rasp de schil van een citroen en gebruik voor deze dressing een kwart theelepel (de rest zou door de soep kunnen...). Pers de

citroen. Meng de gember, citroenrasp en het sap met een theelepel honing of agavesiroop of gembersiroop. En doe daar een eetlepel olie en een snuf zout door.

Geroerbakte tuinbonen

1 kg tuinbonen, zout en peper, olijfolie, peterselie, 1 theelepel chilipoeder, 1 tomaat, 1 teen knoflook, 1 theelepel komijn, 1 theelepel koriander, 1 theelepel appelazijn.

Dop de tuinbonen. Breng wat water aan de kook en laat de gedopte tuinbonen twee minuten koken. Haal de tuinbonen uit het kookvocht en bewaar het water. Plet de knoflook en snijd erg fijn. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de uitgelekte tuinbonen even aan. Doe wat kookvocht in de pan met zout en laat het vocht al roerend verdampen. Snijd ondertussen de tomaat in stukjes en doe erbij. Ook een snuf peper, chilipoeder, komijn en koriander. Roer goed door. Versnipper de peterselie als je verse gebruikt. Tot slot (als het water bijna verdampt is en de tuinbonen nagenoeg gaar) roer je de knoflook en een theelepel appelazijn erdoor. En op het allerlaatst de peterselie. Lekker met een salade en gebakken paddenstoelen.

Koolrabi met walnoot

350 gr koolrabi, zout en peper, 2 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels citroensap, 2 eetlepels (veganistische) mayonaise, handjevol blauwe druiven.

Rasp de koolrabi en meng dit zo snel mogelijk met citroensap, zodat het niet verkleurd. Meng met 2 eetlepels olijfolie, wat zout en peper en citroensap of appelazijn. Doe er 2 eetlepels mayonaise door en de walnoten (al of niet kleingesneden). Roer alles goed door elkaar en versier met een paar druiven. Lekker met gebakken aardappelen.

Ayurvedische ricotta zonder zuivel over de tuinbonen

1 kg tuinbonen, 200 gram tofu, 3 eetlepels tahin, (als je hebt:) 1,5 afgestreken eetlepel miso, zout en peper, 0,75 dl water (kookvocht)

Dop de tuinbonen en kook ze gaar (ca 10 minuten) in licht gezouten water. Mix de volgende ingrediënten met de staafmixer: 200 gr tofu, 0,75 dl water (kookvocht), 3 afgestreken eetlepels tahin, 1,5 eetlepel miso (als je dat in huis hebt, kun je ook weglaten), zout en peper. Serveer de tuinbonen met deze saus en een salade.