

Salade van snijbiet met mayonaisesaus

1 bosje snijbiet, 2 augurken, 4 eetlepels kappertjes, 1 appel, 1 theelepel mosterd, 2 theelepels karwijzaad. Voor de saus: 4 eetlepels mayonaise, scheutje room of koffieroom, zout en peper, 1 theelepel citroensap, 1 teentje knoflook.

Snijd de gekleurde steeltjes van de snijbiet in kleine stukjes en zet apart. Was en snijd de bladeren in dunne repen. Snipper de augurken tot blokjes. Rasp de appel. Meng de augurken, de kappertjes, appel, mosterd en karwijzaad. Roer dit door de uitgelekte snijbietbladeren. Maak de saus door alle ingrediënten te mengen en serveer apart bij de salade. Versier met de snijbietsteeltjes. Lekker met gebakken nieuwe aardappelen.

Snijbiet met miso

1 bosje snijbiet, 4 champignons, miso naar smaak, roomboter, olijfolie, 1 el maizena of rijstmeel

Snijd de snijbiet in kleine stukjes, was het zand eraf. Laat uitlekken. Verhit een klont boter met olijfolie en doe er een mespunt miso bij. Roerbak de snijbiet tot gaar. Als de substantie te waterig is, haal je er een beetje vocht uit. Dat meng je met een eetlepel maizena of rijstbloem. Doe het weer terug in de pan en roer tot het geheel wat meer bindt. Snijd de champignons in vieren en roerbak ze apart. Als ze verkleurd zijn meng je ze door de snijbiet. Advies over erbij: bijvoorbeeld gierst met een gebakken uitje en een gebakken ei, zoetzure komkommer.

Zoete dressing voor een salade

1 banaan, 1 geperste sinaasappel, beetje citroensap of azijn, snuf zout en peper, 1 eetlepel mayonaise, klein scheutje (sesam)olie.

Prak de banaan en meng dit met het sinaasappelsap, citroensap, zout en peper, mayonaise en (sesam)olie. Dit is een paar dagen houdbaar in de koelkast. Fris door de sla, maar ook bijvoorbeeld door een restje koude bieten of worteltjes. Strooi er wat geroosterde zonnebloempitten over.

Pesto van wortelloof

Wortelloof van bospeen, 100 gr geraspte Parmezaanse of oude kaas, 2 teen knoflook, 100 gr pijnboompitten of zonnebloempitten of walnoten, 3 dl extra vierge olijfolie, zwarte peper, zout.

Gebruik het loof tot ca 3 cm van de wortel; dat is wat bitter.. Snijd het loof in stukken van een centimeter en mix het met de overige ingrediënten tot een gladde pesto. Lekker op een blokje kaas of een toastje of door de sla.

Tuinbonen met worteltjes

1 kg tuinbonen, 1 bos wortelen, 1 ui, 250 gr nieuwe aardappelen, 1 teen knoflook, bouillonpoeder, scheutje agavesiroop of ander zoetmiddel, 1,5 el ras el hanout, olijfolie en roomboter.

Snipper de ui. Maak de knoflook tot kleine stukjes. Dop de tuinbonen. Snijd de wortelen in plakjes van ca een halve centimeter. Was het zand van de aardappelen (nieuwe aardappelen hoef je niet te schillen) en snijd ze in grove stukken. Kook ze gaar in ca 15 minuten. Bak de ui in olijfolie en roomboter. Doe de ras el hanout erbij. Na een paar minuten kan de knoflook erbij. Even roerbakken en nu kunnen de tuinbonen en wortelschijfjes erbij. Goed roeren en een scheut water toevoegen met bouillonpoeder en een klein scheutje agavesiroop. Laat ca 5 minuten koken tot het water zo goed als verdampt is en de groentes gaar. Serveer met de nieuwe aardappelen (die je ook kunt mengen met de tuinbonen en worteltjes).

Geraspte koolrabi

1 koolrabi, 4 walnoten, sesamolie, paar druppels citroensap, snuf zout en peper.

Schil en rasp de koolrabi. Snijd de walnoot in stukjes en meng met twee eetlepels sesamolie, wat citroensap en zout en peper. Schep door de koolrabi. Lekker voor op de boterham of als bijgerecht.

Sperziebonen met spekjes

400 gr sperziebonen, pakje gerookte spekblokjes, 100 gram champignons in plakjes, roomboter, tijm, nootmuskaat en peper.

Snijd een stukje van de beide uiteinden van de boontjes en kook ze in een kleine 10 minuten gaar met een snuf zout. Smelt de boter en bak de spekjes goudbruin. Doe de champignons erbij. Laat de boontjes uitlekken en doe erbij in de pan. Voeg tijm, peper en nootmuskaat toe. Roerbak alles tot een geheel.