

Gewokte andijvie

4 ons andijvie, 2 teen knoflook, scheut sojasaus, scheut zoete chilisaus, olie, 2 vijgen en 4 zongedroogde tomaatjes, 50 gr cashewnoten.

Was en snijd de andijvie in dunne repen.

Snipper de knoflook. Snijd de vijgen en zongedroogde tomaten in kleine blokjes. Verhit olie in een wok of koekenpan en fruit de andijvie beetgaar. Doe er ondertussen de knoflook bij en roer er een scheut sojasaus en chilisaus door. Voor het serveren kunnen de vijf en zongedroogde tomaatjes erdoor. Een handje fijngesneden cashewnoten erover strooien. Gebakken krieltjes of nieuwe aardappelen smaken hier goed bij.

Sla met blauwe bessen

1 krop sla, 2 el mayonaise, 1 el creme fraiche, 0,5 el blauwe bessenjam, 1 el azijn, 1 el olie, zout en peper, stukje blauwe kaas, handjevol blauwe bessen of druiven, handjevol walnoten, verse tuinkruiden, stukje komkommer.

Was de sla en scheur de bladeren klein. Maak de dressing met mayonaise, creme fraiche, blauwe bessenjam, azijn en olie. Snijd de blauwe kaas in kleine stukjes en roer door de dressing. Snijd de walnoten, een stuk komkommer en tuinkruiden fijn. Roer alles goed doorelkaar en decoreer met blauwe bessen en/of druiven.

Tuinbonen met tomaat en feta

1 kg tuinbonen, 150 gr feta, 2 teen knoflook, handje muntbladeren of 2 el gedroogd, olijfolie, peper, 1 rode ui, 4 tomaten.

Dop de tuinbonen. Breng water aan de kook en doe de tuinbonen erbij. Laat in ca 8 minuten beetgaar koken. Snijd de tomaten klein en snipper de ui. Snijd de verse muntbladeren fijn en verkruiemel de feta. Plet de knoflook en snijd zo fijn mogelijk. Fruit de ui in olie, doe de knoflook en de tomaten erbij. Giet de tuinbonen af en doe ze bij de tomaten. Roer de munt erdoor met wat peper en de feta. Couscous smaakt hier goed bij

Macaroni met prei, paprika en courgette

150 gr macaroni, 150 gr runder- of sojagehakt, 300 gr passata, 1 prei, 1 courgette, 1 paprika, 1 ui, 2 tenen knoflook, 150 gr kaas, basilicum, peper en zout, olie, italiaanse kruiden.

Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking en doe er een eetlepel olie bij (tegen het plakken van de pasta). Pel de knoflook en hak fijn. Snipper de ui. Bak de ui in olie en doe er na ca 2 minuten de knoflook bij. Als de geuren goed vrijkomen kan de passata

erbij. Kruid met zout en peper en italiaanse kruiden en laat op een zacht vuurtje sudderen. Verhit olie in een koekenpan en bak het gehakt rul. Snijd ondertussen de courgette, prei en paprika in kleine stukjes. Doe eerst de paprika bij het gehakt en bak tot beetgaar mee. Dan kan de courgette erbij, roerbak even mee en tot slot de prei. Breng alles op smaak met zout en peper. Roer de passata erdoor en laat alles nog even pruttelen. Giet de macaroni af in een vergiet en spoel af met koud water (dan plakt het minder). Roer de macaroni door de saus. Rasp wat kaas en strooi dat erover (of serveer er apart bij).

Gestoofde prei

1 ui, 1 teen knoflook, klont roomboter, zout, peper, nootmuskaat, bouillonpoeder.

Snijd de prei in dunne ringen en was grondig.

Fruit de ui op een zacht vuur tot glazig en voeg de fijngesneden knoflook toe. Voeg wat zout toe en doe de preiringen erbij. Laat het vuur op zacht en geef de prei een paar minuten de tijd. Voeg dan een bodempje water toe met wat bouillonpoeder, wat nootmuskaat en een snuf peper. Doe de deksel zo op de pan dat er een klein beetje vocht kan ontsnappen. Als het goed is heb je na zo'n 15 minuten een mooi romig preigerecht. (Is het te nat; zet dan het vuur hoger en laat zonder deksel het vocht verdampen). Je kunt nog een beetje geraspte citroenschil toevoegen. Lekker bij aardappelpuree met bijvoorbeeld vis.

Courgettespaghetti

Er zijn gekartelde dunschillers waarmee je slierten kunt maken van courgette (of komkommer). Je kunt dit als basis voor bijvoorbeeld een groentespaghetti gebruiken. Maar je kunt de slierten ook even blancheren (een paar tellen in heet water doen er er weer uithalen en afkoelen) en gebruiken als versiering (door de sla bijvoorbeeld).