

Salade met knoflook-yoghurtdressing

1 krop sla, 2 tomaten, 1 paprika, 1 stengel bleekselderij, 1 el munt. Voor de dressing: 2 el citroensap, 1 geperst teentje knoflook, 1,5 dl yoghurt, 2 el olijfolie, zout en peper.

Tip: Serveer de dressin en de sla apart. Als je wat rauwkost overhoud kun je het nog een keer serveren. Met dressing wordt de sla snel slap.

Gado gado

100 gr witte kool, 100 gr wortels, 100 gr sperziebonen. Dressing: olijfolie, 100 gr pinda's, 2 tenen knoflook, 1 ui, 0,5 tl chilipoeder, beetje agavesiroop of bruine suiker, 4,25 dl water, sap van een halve citroen, zout.

Snijd de witte kool en wortels in fijne reepjes. Snijd de sperziebonen in drieën. Breng water aan de kook en kook alle groentes 5 minuten. *Voor de dressing:* bak de pinda's 4 minuten in olijfolie. Maal ze fijn in een keukenmachine of met een deegroller. Snipper de ui en knoflook en fruit ze in olie. Voeg het chilipoeder toe met het zoet, zout en het water. Doe de pinda's erbij en laat zo'n 5 minuten indikken. Doe het citroensap erbij. Serveer de groentes op een groot bord en schep de pindadressing in het midden.

Salade met wortel, venkel en aardappel

2 el olijfolie, 1 vastkokende aardappel, 1 venkel, 2 wortels, 1 rode ui, bieslook en venkelgroen.

Dressing: 3 el olijfolie, 1 el azijn, 1 tn knoflook, 1 tl mosterd, 2 tl honing, zout en peper.

Snijd de aardappel en venkel in dunne reepjes. Bak ze 3 minuten in olijfolie. Rasp de wortels, snipper de ui, knip de bieslook en het venkelgroen fijn. Leg de wortels, ui en het aardappel-venkelmengsel in aparte stapeltjes op een bord. Meng de ingredienten voor de dressing en giet het over de groentes. Strooi er tot slot de bieslook en het venkelgroen over.

Wortelovenshotel

600 gram wortels, 2 uien, 3 dl vers sinaasappelsap of 2 tl vers citroensap, 2 el honing of agavesiroop, 1 tl oregano, 2 tl tijm, 1 el maanzaad of sesamzaad, zout en peper, vers geraspte sinaasapelschil of citroenschil, olijfolie en een klontje roomboter.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snipper de ui en fruit in olijfolie en roomboter. Snijd de wortels in dunne reepjes en doe na ca 2 minuten erbij in de pan. Laat al roerend zo'n 6 minuten garen. Doe de ui en wortel in een ovenschaal. Meng het sinaasappel- of citroensap met het zoet, geperste knoflook, oregano, tijm, zout en peper. Meng dit door de wortels. Laat 30 minuten garen in de oven. Strooi de zaadjes over de groente en garneer met takjes tijm en geraspte sinaasappel- of citroenschil.

Home made patat

2 grote vastkokende aardappelen, 2 el bloem, 1 tl chilipoeder, 2 el olijfolie

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de aardappelen in partjes en doe ze 10 minuten in een pan met kokend water. Laat de partjes uitlekken in een vergiet. Doe wat bloem in een bord en wentel de partjes erdoor. Bestrooi met wat chilipoeder. Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg de partjes erop en druppel er olie over. Bak in 30 minuten bruin.

Witte kool salade

0,5 witte kool, 2 augurken of 4 eetlepels kappertjes, 1 appel, 1 theelepel mosterd, 2 theelepels kwarwijnzaad. Met kwarksaus: 50 gram kwark, 0,5 l room, zout, peper, 1 theelepel citroensap, 1 kleine rode ui, teen knoflook.

De saus: Meng de kwark, room, zout, peper en citroensap. Rasp de ui fijn en doe dit erdoor, samen met het geperste teentje knoflook. Klop met de hand of een mixer tot een gladde saus. Breng op smaak met zout en peper. *Voor de salade:* Schaaf de kool flinterdun. Breng 2 dl water aan de kook en doe de kool daar 2 minuten in. Laat goed uitlekken Snipper de augurken. Rasp de appel boven de kwarksaus en voeg de augurk en en mosterd toe. Meng de kool erdoor en vlak voor het serveren het karwijnzaad. Versier met wat kappertjes.

Kruidige groenselderij

1 stronk groenselderij, 1 ui, gesneden, 1 teen knoflook, geperst, halve appel, 25 gr walnoten, 1 theel. mosterdzaad, 1 theel. komijnzaad, garam masala of kerrie, zonnebloem- of olijfolie

Groenselderij wassen en in stukjes van 5 cm snijden. Appel in partjes snijden. Ui fruiten in hete olie. Knoflook, mosterd- en komijnzaad toevoegen en meefruiten. Appelpartjes en walnoten toevoegen en al omscheppend even meebakken. Steeds een hand groenselderijstukjes toevoegen en even omscheppen. Op smaak brengen met garam masala of kerrie. Lekker met gemengde wilde & bruine rijst.