

Biefstuk met eikenbladsla

2 biefstuk, 0,5 krop eikenbladsla, zout en peper, boter, olijfolie, 1 tn knoflook, 75 gr geraspte kaas, tak rozemarijn, 1 pd nieuwe aardappelen
Vvw de oven op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Was het zand van de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken (ca 3 cm2). Verspreid de aardappelen over de bakplaat, hussel ze met olie, zout en een teen geraspte knoflook. Verdeel rozemarijn erover. Zorg dat er ruimte is tussen de aardappelen. Bak bruin in 30 tot 35 minuten. Snijd de ui en de biefstuk in stukken. Verhit olijfolie en een klont roomboter in de koekenpan. Bak de ui glazig en doe dan de biefstukjes erbij. Verstrooi wat zout en peper erover en roerbak het vlees zo'n 3 minuutjes. Roerbak er een beetje citroensap door. Serveer bij de biefstuk en gebakken aardappelen gewassen slabladeren, een beetje mayonaise en wat augurk

Worteltjes met geraspte sinaasappelschil en creme fraiche

500 gram peen, snuf zout, 2 el creme fraiche, rasp van 1 sinaasappelschil.

Was de worteltjes en snijd de aanhechting met groen eraf. Kook in een weinig water met een snuf zout in 10 tot 15 minuten beetgaar. Serveer op een schaal met daarover 2 el creme fraiche en daarover geraspte sinaasappelschil. Lekker met bijvoorbeeld gerookte makreel en basmatirijst.

Wortelsoep met kokosmelk

1 kleine ui, beetje citroensap, 350 gr worteltjes, bouillonpoeder, 100 ml kokosmelk of een blokje kokoscrème, snuf komijn en koriander, geraspte gember naar smaak, 400 ml water, beetje olie
Snipper de ui en fruit glazig in olie. Voeg 400 ml water toe. Was de wortel en doe in het water. Breng op smaak met bouillonpoeder, citroensap, kokosmelk of crème, koriander en komijn. Rasp wat gember en roer erdoor. Laat ca 12 minuten zachtjes pruttelen en maal fijn met de staafmixer. Serveer met bijvoorbeeld gomasio.

Gemarineerde bloemkool

1 bloemkool, rasp en sap van 1 citroen, stukje gember, 1 kleine ui, snuf kurkuma, paprikapoeder en cayennepeper, 2 el tomatenpuree, olijfolie, zout en peper
Snipper de ui. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Meng alle smaakmakers in een kom en roer de bloemkoolroosjes erdoor. Laat een kwartiertje intrekken. Verhit olie en roerbak de bloemkoolroosjes beetgaar (ca 5 min.). Lekker met rijst, (vegetarische) kip of pasta.

Pastasaus van verse tomaten

400 gr tomaten, tijm, 1 laurierblaadje, 1 ui, 2 tenen knoflook, peper en zout, olijfolie, scheutje sojasaus, 1 tl balsamicoazijn.
Snipper de ui en knoflook en fruit in olijfolie. Verstrooi tijm erover met wat zout en peper. Doe er een laurierblaadje bij. Snijd de tomaten fijn en roerbak door de ui. Giet er wat water bij. Zet het vuur laag, deksel op de pan en laat een kwartiertje sudderen. Roer er dan een tl balsamicoazijn en sojasaus door en je pastasaus is klaar. Serveer met wat geraspte kaas.

Aziatische sperziebonen.

400 gr sperziebonen, scheut sojasaus, 1 el geraspte gember, 2 tn knoflook, zout, olijfolie.
Haal de aanhechting van de bonen (het puntje mag blijven) en kook ze ca 5 minuten in een weinig water met wat zout. Verhit olie in een koekenpan, giet er sojasaus bij met de geraspte gember en de 2 tenen gesnipperde knoflook. Roerbak goed en voeg de uitgelekte sperziebonen toe. Lekker met bijvoorbeeld noedels en gerookte tofu.

Indonesische sperziebonen

400 gr sperziebonen, snuf zout, bouillonpoeder, 0,5 tl gemberpoeder, kleine eetlepel ketjap, mespunt sambal, 150 ml kokosmelk, 1 ui, 1 teen knoflook.
Punt de sperziebonen en kook ze ca 5 minuten in water met wat bouillonpoeder. Giet af en spoel even af met koud water. Snipper de ui en knoflook. Fruit in olie met gember (vers of poeder). Roerbak de ketjap en sambal mee. Doe de kokosmelk erbij. Laat op laag vuur een paar minuten sudderen. Doe de sperziebonen erbij en laat heet worden. Lekker met een gekookt eitje en rijst.

Havermoutkoekjes met blauwe bes

1 ei, 75 gr suiker, 125 gr boter, 1 tl vanille (of – extract), 1 tl kaneel, 1 tl bakpoeder, snuffe zout, 150 gr havermaout, 100 gr bloem, 125 gr blauwe bessen op t laatst toevoegen.
Alle ingrediënten mixen. Een bakplaat bekleden met bakpapier. Oven vvw op 180 graden. Op het laatst de bessen door het deeg roeren, balletjes rollen op de bakplaat platdrukken. Zorg voor onderlinge afstand want ze groeien. Kijk na 15 min., laat indien nodig langer bruin bakken.