

Romige knoflookdressing voor de sla

4 porties: 1,5 eetlepel tahin, 1,5 eetlepel citroensap, 1 a 2 teentjes knoflook, 3 eetlepels water, 2 theelepels olijfolie extra virgine of sesamolie, beetje peper, evt een avocado.

Pers de teentjes knoflook uit en meng met de overige ingrediënten. Meng door de salade.

Romige pestodressing

50 gr walnoten of pijnboompitten of zonnebloempitten, 1 bosje basilicum, 1 teentje knoflook, 3 eetlepels citroensap, 3 eetlepels extra virgine olijfolie, beetje water.

Maal de noten fijn. Hal de basilicumblaadjes van de steel en hak fijn. Pers de knoflookteen. Meng alles met de hand of met de staafmixer.

Gebakken groenselderij

Groenselderij, 1 kleine ui, 1 teen knoflook, 1/2 appel, 25 g walnoten, 1 tl mosterdzaad, 1 tl komijnzaad, garam masala of kerrie, zonnebloem of olijfolie om in te bakken en als je het in huis hebt: walnootolie.

Groenselderij wassen en in stukjes van 5 cm. snijden. Appel in partjes snijden. Ui fruiten in hete olie. Knoflook snipperen en samen met 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. Voor het opdienen een beetje walnootolie over de groente druppelen. Lekker met bruine rijst. Recept van Odin

Zo maak je maïskolven klaar

Kook de maïskolven met schutbladeren 10-20 min. Verwijder de schutbladeren en de beschermdraden om de maïskolf. Prik aan beide kanten een vork in de kolf en eet hem lekker op! Bestrijk de kolven eventueel met wat roomboter en bestrooi met een weinig zout. U kunt ook de maïskorrels van de kolf afhalen en aan een soep of salade toevoegen. Bewaar de suikermaïs niet te lang. Hij verliest langzaam de zoete smaak.

Recept van Odin

Gebakken courgettereppen

4 ons courgette, olijfolie voor bakken en braden, zout, peper, kerrie, 2 ons champignons.

Snijd de champignons in plakjes. Snijd de courgette doormidden en de helften in kwarten. Snijd de kwarten in repen van ca 2 cm dikte. Snijd de zaden weg. Doe wat olie in een kom en strooi er zout, peper en kerrie in, het mag best een beetje pittig.

Doe de courgette repen in de schaal en meng de dressing goed met de courgette. Als de repen te lang zijn kun je ze halveren. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de courgette zo'n twee tot drie minuten op hoog vuur, al roerende. Haal de repen uit de pan. Bak in dezelfde pan de champignons een minuut al roerende op hoog vuur en serveer over de courgettes. Lekker met een pasta en geraspte kaas.

Komkommer met citroensap en sesamzaad

1 komkommer, 25 gr sesamzaad, 3 eetlepels citroensap, zout en peper, twee eetlepels extra virgine olijfolie.

Klop het citroensap, de olijfolie, zout en peper door elkaar. Rasp de komkommer. Rooster het sesamzaad. Meng alles door elkaar.

Bonen met tamari en ketjap.

400 gram bonen, een scheut ketjap, een scheut tamari, snuf zout.

Kook de bonen in water gaar in ca 20 minuten. Schenk halverwege de kooktijd een scheut tamari en een scheut ketjap bij het kookvocht. Breng opnieuw aan de kook en laat nog tien minuten garen. Lekker bij gebakken aardappeltjes, satesaus en zoetzure komkommer.

Tomatensalade

4 ons tomaten, 1 rode ui, bosje basilicum, 2 el olijfolie, 2 el balsamicoazijn, 1/2 el kristalsuiker, 1/2 tl versgemalen peper, 1/2 tl grofgemalen zeezout, 1/2 teen knoflook, 2 el pijnboom- of zonnebloempitten, 1 bol mozzarella.

Snijd de tomaten in kwarten, de harde aanhechting eruit en in stukjes. Snipper de rode ui of snijd in ringen. Haal de blaadjes basilicum van de stelen en hak fijn. Meng alle natte ingrediënten door elkaar tot een dressing. Schep hier dan de tomaatjes, rode ui en basilicum in om. Rooster de pitten in een droge koekenpan. Snijd de mozzarella in blokjes. Verspreid beide over de salade.