

Komkommersalade met zonnebloempitjes en Parmezaanse kaas

½ grote of een kleine komkommer, een paar takjes verse dille of 1 theel. gedroogde dille, 2 volle eetl. zonnebloempitjes, 50 gr Parmezaanse kaas, 2 eetl. olijfolie, 1 eetl. lijnzaadolie, 1 eetl. (appel)azijn, 2 theel. honing

Verse dille fijn hakken. Olie, azijn, honing en dille mengen. Kaas raspen op een fijne rasp. Zonnebloempitjes al roerende roosteren op een middelhoog vuur in een droge koekenpan tot ze licht verkleuren en lekker ruiken.

Komkommer in dunne plakjes schaven met een kaasschaaf. Dressing over de komkommer schenken. Zonnebloempitjes en kaas over de salade strooien.

Snijbiet met geroosterde amandelen en champignons.

400 gr snijbiet, , 30 ml olijfolie, een klont roomboter, 40 gr geschaafde amandelen, 2 tenen knoflook, zout en peper, 100 gr kastanjechampignons.

Was de snijbiet. Snijd de stelen in blokjes en het blad in repen. Verhit olijfolie met boter en roerbak de steeltjes. Snijd de knoflook in plakjes en voeg toe. Roerbak vervolgens het blad tot het is geslonken. Bak in een andere pan schijfjes champignons en kruid ze met zout en peper. Rooster de amandelschijfjes bruin. Serveer de snijbiet en strooi er de champignons en amandelschijfjes over. Lekker met rijst of aardappelen en een gekookt ei.

Andijvie met tahin-sojasaus

1 krop andijvie, olijfolie, 50 gr pinda's, 270 gr noedels (of andere pasta), 4 eieren. Voor de saus: 0,5 tn knoflook, 4 el tahin, 2 el sojasaus, 1,5 el balsamicoazijn, 1 tl agave- of ahornsiroop, snuf peper.

Rooster de pinda's bruin en hak grof. Kook de eieren. Snijd de andijvie in kwarten. Was het zand tussen de bladeren en snijd in dunne repen. Rasp de knoflook boven een kom en meng met de rest van de ingrediënten voor de saus. Bereid de pasta. Verhit olie in een koekenpan en roerbak een handje andijvie. Voeg steeds een handje toe, totdat alles is geslonken. Laat de andijvie uitlekken en meng de saus erdoor. Strooi de pinda's erover, schik de in kwarten gesneden eieren erop en serveer de pasta er apart bij.

Wortelsalade met kefir, yogarde of kwark

1 bospeen, 2 el olie, 1 el azijn, klein scheutje agave- of ahornsiroop, 1 tn knoflook, snuf kaneel, 60 gr kefir, yogarde of kwark, 30 gr crème fraîche, beetje peterselie, zout en peper. Snijd de wortels van het loof, was en kook ze gaar in ca 10 minuten. Klop de olie met azijn, zoetstof, het fijngehakte teentje knoflook, kaneel, zuivel en crème fraîche met wat zout en peper. Roer er gehakte peterselie door. Leg de afgekoelde wortels op een schaal en giet er de saus over.

Gevulde courgettes.

2 courgettes, 0,5 teen knoflook, 1 ei, 40 gr geraspte kaas, 1 snee brood, 100 gr cherrytomaatjes, 1 citroen, 60 gr oregano, 35 gr zonnebloempitten, 3 el olijfolie, zout.

Verwarm de oven op 230 graden. Halveer de courgettes in de lengte en schep met een kleine eetlepel het vruchtvlees uit de courgettes tot er ca 1 cm dikke laag overblijft. Laat vocht uit het vruchtvlees lekken in een zeef. Hak de knoflook fijn. Klop het ei los. Verbrokkel de snee brood en meng met het vruchtvlees, de knoflook en het ei. Roer de geraspte kaas erdoor met een snuf zout. Snijd de tomaatjes in vieren en voeg toe. Rasp 2 theelepels schil van de citroen en pers er 1 el sap uit. Rooster de zonnebloempitten.

Leg de uitgeholde courgettes in een ovenschaal. Vet ze in met wat olie en wrijf er een beetje zout over. Meng de vulling met 1 theelepel rasp van de citroen, de helft van het sap, de helft van de zonnebloempitten en de helft van de oregano. Vul de courgettes met het mengsel. Bak ze 15 minuten in de oven. Meng ondertussen de rest van het citroensap- en rasp, 2 el olie, een snuf zout en de rest van de zonnebloempitten. Haal de courgettes uit de oven en bestrooi ze met dit mengsel en de rest van de oregano.