

Rode biet met appel en ui

600 gram rode biet, 1 ui, 1 appel, 1 laurierblad, 2 kruidnagels, 1 thlpl suiker of(gember)siroop, scheutje azijn, zout, olijfolie, roomboter

Was de bieten en kook ze met een laurierblad en een beetje zout in de schil, afhankelijk van de grootte: 20 tot 50 minuten. Laat ze even afkoelen. Haal de schil van de uien, snij doormidden en in dunne halve ringen. Bak in olijfolie, roomboter, zout en peper. Was de appel, snijd doormidden en in kwarten, verwijder het klokhuis en rasp. Als de ui gaar is kan de appel erbij. Het zoetmiddel kan erbij en een klein scheutje azijn. Haal de schil van de gare bieten. Rasp de biet en doe bij het appel en ui mengsel. Serveer met gehaktballetjes en gebakken aardappelen.

Pasta met spinazie.

700 gram spinazie, 250 gram pasta naar keuze, 75 gram California roomkaas, 2 eieren, 1 ons champignons, olijfolie, zonnebloempitten.

Kook de eieren hard (in koud water op het vuur en 6 minuten koken). Koel en dop ze. Rooster de zonnebloempitten tot ze geuren in een droge koekenpan. Snijd de champignons in plakjes en roerbak ze met zout en peper in olijfolie. Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de spinazie en kook ze in een bodempje water met een beetje zout. Als de spinazie is geslonken, na 5 tot 7 minuten, giet je het vocht eraf en roer je de roomkaas erdoor. Verbrokkel de eieren en roer door de spinazie. Meng de spinazie met de pasta. Strooi de gebakken champignons en geroosterde pitjes erover.

Green goddess dressing

100 gram spinazie, 0,5 ui, 30 gram geraspte (parmezaanse) kaas, 40 gram cashewnoten, peper en zout, 2 tenen knoflook, 0,5 citroen, 3 el azijn, handjevol basilicum bladeren, 40 ml olijfolie.

Pel en snipper de ui en de knoflook. Rasp de kaas. Pers de citroen. Was de spinazie. Meng alle ingrediënten met 40 ml water en maal met de staafmixer tot een gladde dressing. Maak op smaak met zout en peper en serveer bij sla.

Maaltijdsalade met rode biet en linzen

250 gram linzen rauw of uit een potje (370 ml), 100 gram cherrytomaatjes, wat slabladeren, 1 rode biet, 25 gram walnoten, 75 gram saladekaas koe of geit. Voor de dressing: 1 el azijn, 0,5 eetlepel siroop, 1 el olijfolie, 0,5 eetlepel mosterd.

Kook de rode biet in de schil. Laat afkoelen, haal de schil eraf en snijd in blokjes. Was de slabladeren en scheur in stukken. Maak de dressing door alle ingrediënten door elkaar te kloppen. Leg wat sla op een bord en verdeel de gare linzen erover. Verstrooi dan de bietenblokjes. Snijd de tomaatjes doormidden en verdeel ze over de bietjes. Verkruiemel de kaas erover. Je kunt de walnoten even roosteren en verdelen over de salade. Tot slot sprenkel je de dressing over het geheel.

Bospeen roerbakken met loof.

1 bospeen, 1 teen knoflook, stukje verse gember, kerrie, roomboter, olijfolie, zout.

Snijd het loof van de peen en bewaar een handjevol. Was de peen en snijd in schijfjes. Rasp de gember. Snipper de knoflook. Verhit olijfolie met roomboter en fruit de bospeenschijfjes gaar. Voeg op het laatst de knoflook, gember, een snuf kerrie en wat zout toe. Knip of snijd een klein handje van het loof fijn. Roerbak even mee en serveer. Lekker bij rijst met doperwtjes.

Geroosterde bospeen.

1 bospeen, olijfolie, gembersiroop, amandelschijfjes, zout, 1 ui.

Snijd het loof van de bospeen en bewaar een handjevol. Was de peen en snijd doormidden. Verwarm de oven voor op 220 graden. Pak een ovenschaal en drapeer de gehalveerde worteltjes erin. Maak een mengsel van olijfolie en gembersiroop met wat zout. Smeer de worteltjes in met dit mengsel. Zet 10 minuten in de oven en verstrooi de laatste minuut wat fijngemaakt loof over de peen. Rooster amandelschijfjes in een droge koekenpan. Snijd een ui doormidden en in halve ringen. Fruit in olijfolie met wat roomboter, zout en peper. Verstrooi de ui en de amandel over de wortel en serveer. Lekker met nieuwe aardappelen in de schil en een klontje roomboter.