

Pastasalade met tomaatjes

150 gram fusilli, 125 gram cherrytomaatjes, ½ bol buffelmozzarella, 2 eetl olijfolie, 1 eetl citroensap, peper, zout, basilicumblaadjes naar

smaak, 1 eetl pijnboompitten

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking met zout naar smaak. Meng de olijfolie en het citroensap, en voeg peper en zout naar smaak toe. Na het afgieten de pasta direct afspoelen met koud water en mengen met de dressing. Snijd de cherrytomaatjes in achten en de buffelmozzarella in kleine blokjes. Meng de rest van de ingrediënten door de pasta. Smaakt zowel warm als koud.

Worteltjes in kruidensaus

400 gr wortels. 20 gr boter, ½ eetl olijfolie 1 klein teentje knoflook, 1 eetl gemengde verse kruiden (bijv. peterselie, basilicum en majoraan), 2 eetl slagroom

Maak de wortels schoon en snijd ze in stukjes. Kook de wortels in water met zout in ongeveer 10 minuten gaar. Laat uitlekken. Hak de kruiden fijn. Smelt de boter met de olie in een koekenpan op laag vuur. Bak de teen knoflook op niet te hoog vuur in 5 minuten goudbruin; roer vaak. Haal de knoflook eruit. Bak de wortels 2 minuten in de koekenpan in de knoflookolie. Roer er de kruiden, wat zout en peper en de slagroom door. Laat alles 10-15 minuten pruttelen tot de saus is ingekookt. Als de saus te dik is, meng er dan wat lauw water of melk door. Haal het gerecht van het vuur en zet het warm op tafel.

Venkel met koolvis uit de oven

200 gr koolvisfilet (vers of diepvries), 1 knolvenkel, 1 kleine ui, 1 teen knoflook, 1 tomaat, cayennepeper en zout naar smaak, 75 ml witte droge wijn, beetje olijfolie

Laat eventueel de koolvisfilets ontdooien.

Verwarm de oven voor op 200°C

(heteluchtoven 175°C). Vet een platte grote ovenschaal in met wat olijfolie. Leg de filets in de schaal. Was de venkelknol en snijd deze in dunne reepjes. Verdeel de venkel over de filets. Pel en snipper de ui en knoflook en strooi over de filets en venkel. Snijd de tomaat in dunne plakken en leg ze verspreid over de schaal. Maak op smaak met cayennepeper en zout. Giet de wijn erover en zet het circa 30 tot 40 minuten in de oven.

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Roergebakken spitskool met cashewnoten

1 kleine spitskool, 2 bosuitjes, ½ limoen (of citroen), 40 gr. cashewnoten (ongezouten), 1½ eetl. geraspte kokos, 1 eetl. olie, ½ eetl. milde kerriepoeder, 2 takjes koriander, ketjap manis, peper, zout

Spitskool schoonmaken, wassen, de stronk verwijderen en in repen van ca. 1 cm dik snijden. Bosuitjes schoonmaken, wassen en in schuine ringen snijden. De halve limoen wassen en halveren. De ene helft uitpersen, sap opvangen. De andere helft in plakjes snijden. Cashewnoten grof hakken. In wok cashewnoten en kokos in ca. 1 minuut al omscheppend lichtbruin roosteren.

Noten en kokos uit pan scheppen. In wok olie verhitten. Kool en kerrie toevoegen en al omscheppend in ca. 5 minuten knapperig roerbakken. Laatste minuut bosui toevoegen en al omscheppend meebakken. Noten en kokos erdoor roeren. Op smaak brengen met ketjap manis, peper, zout en een paar druppels limoensap. Van vuur af koriander boven kool fijnknippen. Garneren met de plakjes limoen. Lekker met couscous.

Kropsla met feta en druiven

1 kropsla, 2 ons feta, 1 ons druiven, 1 tomaat, wat tijm, bieslook en basilicum en peper, olijfolie extra vierge, een eetlepel mayonaise en een scheutje balsamicoazijn. Wat nootjes zoals walnoten, amandelschaafsel, zonnebloempitten of pijnboompitten. Gekookt eitje.

Was de sla en laat uitlekken. Pak een kom en verbrokkel de feta. Was de druiven en doe bij de feta in de kom. Snijd de tomaten in kwarten, de steelaanzet eraf (is hard) en de kwarten in drieën. Doe erbij in de kom. Rits tijm van de takken (als je verse gebruikt) en snijd de bieslook in stukjes. Doe een scheut olijfolie bij het mengsel, een scheut balsamicoazijn en een eetlepel mayonaise. Scheur de sla in stukken en doe in de kom. Strooi er wat peper over en hussel alles door elkaar. Versier met de nootjes, een gekookt eitje (in de lengte in vier partjes – twee keer doormidden- snijden) en wat blaadjes basilicum.