

Groenlof met kerriesaus

Bijgerecht voor 2 personen

600 gr groenlof, 1 eetl olijfolie, 150 gr kipfilet of tahoe

Saus: 20 gr roomboter, 20 gr bloem, 250 ml melk, snuffe zeezout, snuffe peper, 2 eetl kerriepoeder

Was de groenlof en snijd deze in dunne repen. Snijd de kipfilet of tahoe in stukjes. Doe de olie in de wok. Roerbak de kipstukjes of tahoe gaar. Voeg beetje voor beetje al roerend de groenlof toe (op hoog vuur). Laat daarna ongeveer 8 minuten garen. Smelt in een andere pan de boter. Voeg de bloem en de kerriepoeder erbij en laat de bloem een paar minuten garen onder voortdurend roeren. Giet dan geleidelijk al roerend de melk erbij tot een gladde saus ontstaat. Laat de saus 1 minuut zachtjes koken. Voeg de kerriesaus toe aan de groenlof. Roer door. Laat dit nog ongeveer 2 minuten koken. Lekker met zilvervliesrijst.

Stamppot rauwe raapsteeltjes met paprika

Hoofdgerecht voor 2 personen

600 gr aardappels, 1 bosje raapstelen, 1 kleine ui, 1 kleine paprika, 20 gr boter, 50 gr ongezoeten pinda's, 50 ml melk, 100 gr geraspte kaas, zout, 3 eetl. cajunkruiden (deze kruidenmix is ook zelf te maken, zoek op internet naar "zelf cajun kruidenmix maken")
Schil de aardappels en kook ze in ca. 20 min. met weinig water en zout. Snijd de wortels van de raapstelen en was de raapstelen goed. Laat ze uitlekken en snijd ze in stukjes. Pel en snipper de ui. Was de paprika en snijd deze in stukjes. Smelt de boter en bak de ui en de paprika met de cajunkruiden zachtjes ca. 10 min. Giet de aardappels af en stamp ze fijn, roer de melk, raapstelen, paprikamengsel, kaas en pinda's erdoor. Laat de stamppot al roerende goed heet worden en breng deze op smaak met zout.

Spitskool met kokos

Bijgerecht voor 2 personen

300-400 gr kool, ½ rode peper, 2 eetl olie, 1 kleine ui, 1 teentje knoflook, 1½ cm verse gemberwortel, 100 ml kokosmelk (uit blik), zout, peper, 1 eetl verse koriander

Snijd de kool in vieren, verwijder de harde stronk en snijd de kool in repen. Verwijder eventueel de zaadjes uit de peper en snijd de peper in reepjes. Pel en snipper de ui. Hak de knoflook fijn. Rasp de gemberwortel. Hak de koriander grof.

Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook, gember en rode peper tot het gaat geuren. Schep de kool erdoor en roerbak alles 3-4 minuten. Voeg de kokosmelk toe en laat de

kool in nog 3-4 minuten zachtjes gaar worden. Breng het gerecht op smaak met zout en peper. Schep de koriander erdoor.

Sla met pruimen

Bijgerecht voor 2 personen

1 kleine krop sla, 60 gr feta, 4 stevige pruimen

Dressing: 4 eetl. olijfolie, 2 eetl. (appel)

wijnazijn, 1 uitje gesneden, 1 theel. verse tijm

Slabladeren wassen en droogslingeren in een theedoek. Bladeren kleiner snijden. Pruimen wassen en in plakjes snijden (kan om de pit heen). Feta in blokjes snijden en alles door de sla scheppen. Dressing kloppen van de ingrediënten en door de sla scheppen.

Ovenschotel met bietjes speciaal

hoofdgerecht voor 2 personen

350 gr bieten, 1 ui, 1 appel, een handje rozijnen, een scheutje olijfolie, ½ eetl. dilletopjes of bieslook, peper en zout, 2 laurierblaadjes, 3 eetl. citroensap of 2 eetl. azijn, 150 gr pasta, een blikje tonijn of makreel, ½ eetl. mosterd, 1 dl. yoghurt, evt. geraspte kaas

Pel en snipper de ui. Snijd de appel in kleine stukjes. Was de rozijnen. Schil de rauwe bieten en snijd ze in kleine blokjes. Fruit de ui in de olie en voeg er de bietjes aan toe. Schep het mengsel enkele malen om. Voeg appel, rozijnen, citroensap of azijn, laurierblaadjes en zout toe. Laat met het deksel op de pan alles ongeveer 10-15 min. zacht stoven. Schep af en toe om en voeg zonodig een scheutje water toe. Kook de pasta in water met zout beetgaar. Giet de pasta af en roer er een scheutje olijfolie door. Verwarm de oven voor op 190°C. Vet een ovenschaal in. Schep een laagje pasta in de schaal. Leg daarop de stukjes vis en daarop het bietjesmengsel. Herhaal de lagen nog 2 maal. Meng de yoghurt met de mosterd, dille of bieslook en zout en giet dit over de schotel. Bestrooi naar wens met geraspte kaas. Zet de schotel ruim een half uur in de voorverwarmde oven. Variatie: In plaats van vis kunt u ook gebakken gekruide tofureepjes of spekreepjes en champignons gebruiken.