

Salade met suikermais

2 suikermais, 2 avocado, 1 rode ui, 1 bakje zure room, paprikapoeder, peper en zout.

Verwijder de bladeren van de suikermais en kook ze in ca 20 minuten gaar. Snijd de korrels van de kolven en laat uitlekken. Snijd de avocado's overlangs doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in de schil in stukjes. Druk de schil naar buiten en schraap het vruchtvlees eraf. Meng met de mais. Snipper de rode ui. Meng de zure room met paprikapoeder, zout en peper en schep met de rode ui door de mais.

Mexicaanse rijst met mais.

2 maiskolven, 200 gr rijst, 1 rode ui, 1 teen knoflook 200 ml tomaten passata of 3 ons verse tomaten, 1 puntpaprika, 2 tl Mexicaanse kruiden (oregano, koriander, komijn, peper), 2 el olie, 200 ml bouillon. Kook de maiskolven gaar in ca 20 minuten. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de paprika in stukjes. Verwarm de olie in een hapjespan en voeg de ongekookte rijst toe. Meng alles goed door elkaar en bak de rijst ongeveer 3 minuutjes totdat de rijst een beetje bruin is. Voeg dan de paprika, ui en knoflook toe en bak dit 2 minuten mee. Vervolgens kunnen de rest van de ingrediënten erbij, behalve de mais. De rijst moet net onder water staan, dus voeg eventueel nog een beetje extra bouillon toe. Breng dit aan de kook en laat ongeveer 20-25 minuten zachtjes pruttelen. Vergeet niet om zo nu en dan te roeren. Voeg de laatste minuut de mais toe en serveer de Mexicaanse rijst met wat koriander.

Maissoep

2 maiskolven, 100 ml kokosmelk, 500 ml bouillon, 2 tenen knoflook, 1 rode ui, 1 rode peper, 1 tl gemalen komijn, snuffe zout en peper, serveren met koriander en een snuffe chilipoeder

Kook de mais gaar in 20 minuten en verwijder de korrels van de kolf. Snijd de rode ui, rode peper en knoflook in kleine stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui, knoflook en rode peper aan. Voeg na een paar minuten de komijnpoeder en mais toe. Bak dit een minuutje mee en voeg dan de bouillon en kokosmelk toe. Kook de soep ongeveer 5 minuten en pureer de soep dan met een staafmixer. Serveer de soep met wat verse koriander en een snuffe chilipoeder.

Spitskool met tofucreme

1 spitskool, 1 blok tofu 200 gr, 60 gr cashewnoten, 1 teen knoflook, 0,5 tl zout of miso, 3 el citroensap of appelazijn, 3 el water (kookvocht van de cashewnoten), 60 ml kokosolie, verse tuinkruiden. Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers het vocht uit de tofu door het in een (thee)doek te wikkelen en weg te zetten met iets zwaars erop (10 minuten). Smelt de kokosolie. Kook de cashewnoten 10 minuten. Meng alle ingredienten met een staafmixer. Snijd de spitskool in fijne repen en roerbak in olijfolie, zo'n 5 minuten. Pak een ovenschaal en verdeel de geroerbakte spitskool. Verspreid dan de tofucreme erover en zet 10 minuten in de oven.

Spitskool met kaas uit de oven

1 spitskool, klontje roomboter, scheutje droge witte wijn, 1 ei, 50 ml slagroom, 50 g geraspte kaas, zout en peper, kerriepoeder. Snijd de spitskool fijn. Verwarm de oven voor op 220 °C. Verhit een wok en smelt de boter. Voeg de spitskool toe en bak deze al omscheppend 3 min. op middelhoog vuur. Voeg de witte wijn toe, roer goed door, en zet het vuur laag. Dek de wok af en laat de kool 6-8 min. zachtjes smoren. Klop in een kom het ei los met de room. Schenk dit mengsel bij de kool en roer alles goed door. Bestrooi met geraspte kaas, zout, witte peper, nootmuskaat en/of kerriepoeder. Roer door zonder het gerecht opnieuw aan de kook te brengen. Schep alles in een beboterde ovenschaal en plaats deze 5-7 min. onder een hete grill. Haal de schaal uit de oven zodra een goudbruin korstje is gevormd.

Wat kun je met Groenselderij

Harde buitenste bladeren: bijvoorbeeld bouillon van trekken als basis voor een soep of roerbakken met wortel en ui

De wat zachtere binnenste bladeren zijn geschikt voor een salade bijvoorbeeld met walnoten.

Shakshuka met courgette

1 ui, 1 tn knoflook, 1 courgette, 1 rode paprika, 1 gele paprika, 4 tomaten, 50 ml bouillon, 1 handje peterselie, 2 eieren, 100 gram verse geitenkaas, peper en zout.

Snipper de ui en knoflook en fruit in olie. Snijd de paprika, courgette en tomaten in blokjes en voeg toe. Hak de peterselie fijn en doe een deel erbij. Doe de bouillon erbij met wat zout en peper en laat een paar minuutjes garen met de deksel op de pan. Maak twee kuiltjes in het mengsel en breek boven ieder kuiltje een ei. Strooi er wat peper en zout en verbrokkelde geitenkaas over. Deksel weer op de pan en laat nog 10 minuten sudderen. Laat dan nog een paar minuten sudderen zonder deksel en serveer met stokbrood.