

Groenlof roerbakken

1 groenlof, 1 theelepel karwijzaad, 1 appel, klontje roomboter, olijfolie, handjevol hazel- of walnoten, zout en peper.

Snijd de groenlof in de lengte doormidden en de helften in drie of twee stukken, ook weer in de lengte. Was het zand tussen de bladeren en laat uitlekken. Smelt een klont roomboter in een koekenpan en roerbak de groenlofstroken zo'n 10 minuten met een beetje zout en peper. Snijd een appel in blokjes en roerbak de laatste 5 minuten mee, samen met een theelepel karwijzaad. Rooster een handjevol hazelnoten of walnoten (kort, verbrand snel) en strooi over de groenlof. Lekker bij een aardappelpuree met geraspte kaas erdoor.

Worteltaart

Springvorm 22-24 cm, 120 gr havermout of havermeel, 70 gram kokosolie of roomboter, 2 eieren, 75 gr kokosbloesemsuiker, 1 theelepel vanille, 3 ons geraspte wortel, 2 theelepels bakpoeder, 2 theelepels kaneel, 1 theelepel kardemon, 1 theelepel gemberpoeder, snuf zout, 40 gr rozijnen of abrikozen in stukjes.

Verwarm de oven voor op 170 graden en klem bakpapier tussen de bodem en de ring van de bakvorm. Vet de zijanten in met roomboter of kokosolie. Vermaal de havermout met een keukenmachine of gebruik havermeel. Smelt de kokosolie. Klop de eieren met de suiker. Voeg vanille en de gesmolten kokosolie toe en meng goed. Doe er dan de geraspte wortel door. Meng in een andere kom de vermalen havermout met bakpoeder, kaneel, kardemon, gemberpoeder, zout en rozijnen. Schep het wortelmengsel hierdoor en vul de springvorm ermee. Bak 40 tot 60 minuten in de oven. Lekker als toetje (of ontbijt).

(uit: 'Goed zoet. Bakken zonder suiker')

Chili con carne met mais

1 suikermais, 1 potje bruine bonen, 1 rode puntpaprika, 1 ui, 2 teentjes knoflook, 1 klein potje tomatenpuree, 2 ons gehakt, potje creme fraiche, olijfolie, 1 theelepel komijn, 1 theelepel koriander, 1 theelepel oregano

Ontvel de suikermais en haal de draden eraf. Kook gaar in zo'n 15 tot 20 minuten. Snijd de mais van de kolf. Fruit de gesnipperde ui en knoflook in olijfolie. Snijd de paprika in blokjes en voeg toe. Doe daar op het laatst de tomatenpuree bij. Breng op smaak met koriander, komijn, oregano, zout en peper. Roerbak het gehakt en breng op smaak met zout en peper.

Alles kan nu bij elkaar in de pan, ook de bonen en de mais. Als je geen vlees wilt, kun je er een beetje rijst bij serveren, dan heb je toch een volledige maaltijd. Een lepel creme fraiche smaakt hier goed bij.

Wok van groenlof met wortel.

1 groenlof, 2 ons wortel, klein stukje gember, 2 teentjes knoflook, 0,5 theelepel koriander, snuf peper, 1 el sojasaus, roomboter of kokosolie, peper en zout, beetje citroensap, geroosterde zonnebloempitten.

Rasp de wortel en meng met een beetje citroensap. Snipper de knoflook. Rasp de gember. Snijd de groenlof in dunne reepjes. Verhit boter of kokosolie en roerbak de groenlof tot het een klein beetje begint te slinken. Doe de wortel, knoflook en gember erbij en roerbak mee. Het vocht verdampt nu langzamerhand. Tot slot kan de koriander erbij en de sojasaus. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met geroosterde zonnebloempitten en bijvoorbeeld rijst.

Gevulde sweet dumpling

1 sweet dumpling, olijfolie, zout en peper, 2 ons bruine of witte basmatirijst, 1 ons champignons, 1 ui, 2 teen knoflook, scheutje room, zout en peper, tijm, ovenschaal.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd het pompoentje in twee helften (kan horizon- of verticaal) en verwijder de zaden en draadlijsten. Smeer in met olie en wat zout en peper. Leg ze in een ovenschaal met de snijkant naar beneden en zet 30 minuten afgedekt (deksel of aluminiumfolie) in de oven. Gaar de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de ui en knoflook in olijfolie en voeg de in plakjes gesneden champignons op het laatst toe, bak nog een minuutje. Doe er een scheutje room door en breng op smaak met zout, peper en tijm. Zet het vuur uit. Meng dit met de rijst en vul daarmee de dumplinghelften. Zet nog 10 minuten in de oven en serveer met een salade.

Wortelchutney

4 wortels, 120 ml appelazijn, 80 gr rietsuiker, beetje geraspte gember, 1 ui, 1 tl korianderpoeder, 1 tl kerrie, 1 tl kaneel, 0,5 tl kardemon, olie, snuf zout

Versnipper de ui. Snijd de wortel in kleine stukjes. Stoof de ui glazig in olijfolie. Blus met azijn.

Voeg suiker, kerrie, gember, kardemon en koriander toe en laat 2 minuten sudderen. Voeg de wortelblokjes toe en laat garen. Breng op smaak met zout. Serveer als bijgerechtje.

(Recept van Velt)