

Sla met walnoten en gemarineerde rozijnen

1 krop sla, 30 gr walnoten, 30 gr rozijnen, 1 el citroensap, 10 gr zonnebloempitten, 0,5 teentje knoflook, snuf zout en peper, 2 el olijfolie.

Rooster de walnoten 10 minuten in de oven op 175 graden en laat afkoelen. Verhit het citroensap en de rozijnen in een pannetje en laat 5 minuten op een klein vuur zachtjes wellen en afkoelen. Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan, rasp de knoflook erboven en strooi wat zout erover; bak alles even mee. Was de sla, laat uitlekken en scheur de bladeren. Doe in een kom, roer de rozijnen (met citroensap als dat over is) erdoor met 2 el olijfolie en een snuf zout en peper. Roer vlak voor het serveren de zonnebloempitten door de sla en proef of er nog wat citroensap (of azijn) door kan. Versier met de geroosterde walnoten.

Hartige taart met prei en snijbiet

100 gr prei, 400 gr snijbiet, beetje loof van de knolselderij, zout en peper, 1 el oregano, 4 eieren, scheutje melk, mozzarella, olijfolie.

Snijd de prei in kleine stukjes. Haal het blad van de nerven van de snijbiet en snijd het blad en de nerven in kleine stukjes. Snipper een tak loof van de knolselderij zo fijn mogelijk. Kluts de eieren met een scheut melk en flink wat zout en peper. Verbak de mozzarella in stukjes. Verwarm de oven voor op 180 graden. Roerbak de prei gaar in de olijfolie samen met de stukjes nerf van de snijbiet. Als dat gaar is kan het blad van de snijbiet erbij. Roerbak alles gaar met de oregano. Vet een ovenschaal in met roomboter. Doe de roerbakgroentes erin en verdeel de mozzarella erover. Giet de eieren erover. Bak 15 minuten in de oven. Rijst smaakt hier goed bij.

Soep van knolselderij met prei

Een stuk of gehele knolselderij (hoe meer des te dikker de soep), 100 gram prei, een tak loof van knolselderij, creme fraiche, 1 el mosterd, bouillonpoeder, 0,5 el azijn, 750 ml water (voor 2 personen 2 dagen soep)

Snijd de knolselderij in kleine stukjes. Breng het water aan de kook en laat de knolselderij garen. Mix na 10 minuten met de staafmixer de knolselderij fijn in het water. Snijd een tak loof van de knolselderij zo fijn mogelijk en doe in de pan. Breng alles op smaak met mosterd, bouillonpoeder en azijn. Snijd de prei in kleine stukjes en doe erbij in de pan. Het is lekker voor de smaak als de prei niet helemaal gaart. Roer er

tot slot een pakje creme fraiche door en breng, indien nodig, de soep op smaak. Lekker met een broodje gezond uit de oven.

Koekjes van knolselderij en aardappelen

3 ons knolselderij, 2 ons bloemige aardappelen, 40 gram parmezaanse kaas, 1 teen knoflook, 2 eieren, 100 gram bloem, 1 tl tijm, zout en peper.

Schil de knolselderij en aardappel en rasp ze fijn. Doe de rasp in een kom. Rasp de knoflook en doe erbij. Doe de eieren erdoor, de tijm, de bloem en de geraspte kaas. Breng op smaak met zout en peper. Roer alles goed door elkaar. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak kleine koekjes, 6 tot 8 minuten per kant, met de deksel op de pan.

Andijvie met sojasaus

1 krop andijvie (niet te groot), 1 teen knoflook, 4 el tahin of pindakaas, 2 el zoete sojasaus, 1,5 el balsamicoazijn, 1 tl rietsuiker of agave (ahorn)-siroop, zout en peper, 20 gram sesamzaadjes, roomboter en olijfolie.

Was de andijvie en snijd in repen. Verhit de roomboter met een scheut olijfolie in een koekenpan. Roerbak de andijvie gaar. Rasp er een teen knoflook boven, doe de pindakaas of tahin erbij en ook de sojasaus, de azijn, het zoetmiddel en zout en peper. Roer goed door elkaar. Rooster de sesamzaadjes en serveer ze er apart bij om te strooien. Lekker met een gekookt ei en noedels of pasta.

Prei met seitan uit de oven

2 preien, 100 gram champignons, 1 ui, 1 teen knoflook, 2 el bloem, bouillonpoeder, 200 ml melk, 0,5 citroen, peper en zout, klein potje seitan, flinke klont boter.

Verwarm de oven voor op 175 graden. Laat de seitan uitlekken en snijd in kleine stukjes. Snijd de prei in de lengte doormidden, de helften wassen en in halve ringetjes snijden. Snijd de champignons in schijfjes en snipper de ui en knoflook. Smelt de boter in een koekenpan en roerbak de prei, ui, champignons en knoflook tot gaar. Strooi er de bloem over en roer ongeveer een minuut lang. Giet de melk erbij en blijf roeren. Doe het sap van een halve citroen erdoor met het bouillonpoeder, zout en peper. Roer de stukjes seitan erdoor en doe het mengsel in een ovenschaal. Laat nog 10 tot 15 minuten bruinen in de oven.