Raapjes in tomatensaus

400 g raapjes, 300 g tomaten, 1 grote teen knoflook, 1 kleine ui, 1/2 el fijngehakte verse basilicum, of 1/2 tl gedroogde, 1/2 tl gedroogde oregano, 1 mespuntje cayennepeper, zeezout naar smaak, 1 scheutje olijfolie, 1 klontje boter

Snij de boven en onderkant van de raapjes. Halveer de raapjes en snij elke helft nog eens in 4 partjes. Verhit wat boter in een koekenpan en bak de raapjes een paar minuten. Voeg de ui toe en de knoflook en bak nog even mee tot ze glazig zijn. Voeg de tomaten toe, samen met de oregano en zout naar smaak. Laat 25 minuten sudderen op een laag vuur. Voeg dan basilicum en cayennepeper toe. Kook er pasta, rijst of graan bij en bestrooi met geraspte kaas.

Rode kool steaks met appel en noten

1 rode kool, 70 ml olijfolie, 2 tl mosterd, 2 tl honing, sap van 1 citroen, 2 tenen knoflook, zout en peper, 1 appel, paar takjes verse tijm of gedroogde, 40 g hazelnoten, 100 g kaas beetje pittig

Verwarm de oven voor op 180 graden, Verwijder de buitenste (lelijke) bladeren van de kool en snij hem van boven naar onder doormidden en daarna in 4 (of 6) plakken van 2 cm ongeveer. Bewaar de rest van de kool in de koelkast, Pers de knoflooktenen uit, Klop een dressing van de olie, mosterd, citroensap, knoflook en honing. Kwast met de helft hiervan de plakken kool in. Leg ze op bakpapier op een bakplaat. Leg de takjes tijm er tussen en op. Rooster de plakken 25 minuten, keer ze voorzichtig om en rooster ze nog een keer 25 minuten. Rooster ondertussen de hazelnoten in een droge koekenpan en hak ze iets kleiner. Rasp de kaas en snij de appel in parten. Haal de bakplaat even uit de oven, leg de appel ernaast. Druppel de rest van de dressing over kool en appel. Strooi de kaas erover. Schuif nog 10 minuten in de oven totdat de kaas gesmolten is. Bestrooi met de noten en serveer met een lekkere (witlof) salade met mandarijntjes, dadels of rozijnen en feta.

Krieltjes met tomaten en gehakt

2 eetl olijfolie, 500 gr krielaardappels, 200 gr rundergehakt of vegetarisch gehakt, 1 eetl bouillonpoeder, ½ rood pepertje, 1 theel gedroogde basilicum, 125 gr tomaten, 20 sprietjes bieslook of een klein fijngesnippert uitje, 75 ml crème fraîche, zout.

Boen de krieltjes schoon en bak ze zachtjes in 1 eetlepel olie tot ze gaar zijn. Snijd het pepertje fijn. Was de tomaten en snij in kwarten. Snijd de bieslook/ui fijn. Bak in een andere pan in de rest van de olie het gehakt rul met het pepertje. Voeg de bouillonpoeder en de basilicum toe aan het gehakt. Meng de gare krieltjes, de tomaten en als je ui gebruikt, de ui, en de crème fraîche erdoor en warm even door. Strooi de bieslook erover.

Krieltjes met prei en champignons

400 gr krielaardappeltjes, 200 gr. kleine champignons, 200 gr gesneden prei, olie, boter, zout, peper, jonge Goudse kaas in plakken, bieslook

Was de aardappeltjes en kook ze in een laagje water gaar. Maak de prei en de champignons schoon. Snijd de prei in ringetjes. Verwarm de grill voor op 200°C. Verhit in een wok een scheut olie samen met een klontje boter en bak hierin op hoog vuur, al omscheppend, de krieltjes en de preiringen. Voeg na ca. 5 min. de champignons toe en roerbak nog ca. 5 minuten tot alles gaar is. Breng op smaak met zout en peper. Doe dan alles over in de ovenschaal, leg er rijkelijk plakken jonge kaas op en zet dit onder de grill tot de kaas begint te kleuren. Knip de bieslook fijn en strooi dit erover.

Snelle preisoep

300 gr prei, olijfolie, 4½ dl groentebouillon, mespuntje tijm, takje peterselie, peper, zout, yoghurt

Snijd de prei in ringen. Smoor de prei in olie circa 10 minuten. Voeg bouillon, peper, zout en tijm toe en kook 5 minuten. Pureer soep en warm nog even op. Yoghurt erdoor roeren of in elke soepkom een eetlepel yoghurt scheppen.