

Geroerbakte boerenkool met dahl

4 ons boerenkool. 1 ui, 1 ons champignons, 1 teen knoflook, klont roomboter of kokosolie, zout en peper, 1 tl. garam massala.. Voor de dahl: 2 ons gedroogde rode linzen, 1 blokje kokosnootcreme, zout en evt een klont roomboter of kokosolie, 1 klein potje tomatenpuree

Snijd de boerenkoolbladeren van de nerven en het blad in kleine stukjes. Snipper de ui en knoflook. Snijd de champignons in plakjes. Was de rode linzen en kook ze gaar in water (2 cm boven de linzen) met wat zout, dat duurt ca 15 minuten. Verhit de roomboter of kokosolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook. Doe er na een minuutje de champignons bij met wat zout, peper en garam massala. Na weer een minuutje doe je de gesnipperde boerenkool erbij. Giet er wat water bij en zet het vuur hoog. Als het water kookt zet je het vuur wat zachter en laat de groentes onder af en toe roeren, garen. Onderwijl verdampt het water. Het mooie is als de groentes gaar zijn en het water verdampt. Als de linzen gaar zijn (als het goed is is er geen water meer in de pan) roer je de kokos en de tomatenpuree erdoor met wat zout en peper. Je kunt het wat smeuiiger maken met een klont boter of kokosolie. Serveer met rijst of/ en bijv. kip.

Schijfjes spruit met geraspte appel roerbakken

50 gram geraspte amandel, 500 gram spruiten, 1 el citroensap, 2 el olijfolie, 1 appel, 40 gram geraspte belegen kaas, zout en peper.

Rooster de amandelen tot ze beginnen te verkleuren in een droge koekenpan. Haal de buitenste en minder mooie blaadjes van de spruiten en snijd een stukje van de onderkant. Snijd ze nu in vrij dunne plakjes. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de spruitjes gaar op een niet al te hoog vuur met wat zout en peper en het citroensap. Was en rasp de appel en doe dat na ca 15 minuten bij de spruitjes. Strooi de geraspte kaas en de amandelschijfjes erover en serveer met bijv. aardappelpuree en een salade.

Aardpeer uit de koekenpan

500 gram aardpeer, zout en peper, olijfolie, boter, 1 ui, tijm, 1 el griekse yoghurt of cottage cheese

Was de aardpeer goed en snijd in plakjes van ca 3 mm (schillen hoeft gelukkig niet). Snipper de ui. Bak de ui in olie met boter, zout en peper. Doe na ca 2 minuten de aardpeerplakjes erbij met een scheut water, breng aan de kook, draai het vuur lager en doe een deksel op de pan. Na ca 15 minuten kan de deksel van de pan. Laat het kookvocht verdampen en breng verder op smaak met zout en peper en wat groene tuinkruiden, zoals tijm of oregano. Serveer met een eetlepel griekse yoghurt of cottage cheese met wat chilipoeder.

Lekker bij een puree van aardappel met knolselderij en een frisse salade.

Groenlof met aardappel rösti

1 stronk groenlof, handvol abrikozen, handvol walnoten, gomasio (zout met sesamzaad), roomboter, olijfolie. Voor de rösti: 500 gram bloemige aardappelen, olie, zout en peper.

Week de abrikozen een dag in water. Snijd de groenlof in dunne reepjes. Snijd de walnoten in kleine stukjes. Verhit wat roomboter en een scheut olijfolie in een koekenpan en roerbak de groenlof gaar. Laat de abrikozen uitlekken (het vocht is lekker zoet; kan door een toetje of gewoon lekker opdrinken), snijd in kleine stukjes en roer met de walnoten door de groenlof. Breng op smaak met gomasio. De rosti: Schil de aardappelen, snijd ze in grote stukken en kook ze 5 minuten. Giet af en laat afkoelen (anders kun je ze niet goed raspen). Rasp ze grof en meng er zout en peper door. Verhit olie in een koekenpan en maak kleine hoopjes aardappels in de pan. Maak de hoopjes plat (ca 1 cm). Na ca 5 minuten kun je de koekjes voorzichtig omdraaien. Zit er niet te veel aan, dan vallen ze uit elkaar. Laat rustig bruin worden. Een saucijsje of hamburger smaakt hier lekker bij (of bijv een kaasouffle).

Gevulde tomatensoep

500 gr tomaten, 2 ui, 2 teen knoflook, 1 wortel, 1 stengel bleek of groenselderij, 1 l. water, klein potje tomatenpuree, 2 el olijfolie of boter, 2 laurierbladeren, tijm, een scheut gembersiroop, bouillonpoeder, gedroogde basilicum, beetje citroensap en evt een scheut room.

Was de tomaten en snijd ze in stukken (velletjes en zaden kunnen straks gewoon mee in de pan). Snipper de ui en knoflook. Snijd de groentes in stukken. Pak een soeppan, verhit de olie en/of boter en braad de groentes zachtjes, ca 10 minuten. Dit verdiept de smaak. Doe de tomaten en de puree erbij. Roer goed. Laat nog eens 5 minuten zachtjes garen. Roer af en toe. Kook 1 liter water en giet over de groentes. Verstrooi het bouillonpoeder, doe de laurier erbij en een scheut gembersiroop (of wat geraspte gember met ahornsiroop of een eetlepel suiker). Laat zo'n 25 minuten zachtjes sudderen. Roer af en toe. Haal de laurier eruit en pureer de soep glad. Proef en maak de smaak af met wat zout en peper en een klein scheutje citroensap. Verstrooi wat tijm en basilicum. Serveer met room en bijv een stokbrood met kruidenboter.