

Kerstsalade

1 winterpeen, mespuntje miso (of een klein scheutje tamari), 1 el olijfolie, 1 thlpl agave- of ahornsiroop, 1 knoflookteen, 1 thlpl sesamzaadjes, snuf chilipoeder, winterpostelein als versiering of wat fijngesneden bindsla.

Ingemaakte ui: 1 rode ui, snuf zout, 2 el (rode wijn)azijn. **Rozijn dressing:** 20 gr rozijnen, 40 ml witte wijn, 1 el (rode wijn) azijn, 2 el olijfolie en wat zout en peper.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Ingemaakte ui: Snij de rode ui in dunne halve ringetjes. Doe de azijn met zout in een kom en laat daar de ui minstens een half uur in staan.

Winterpeen: Roer in een kom de miso glad met olijfolie, siroop, uitgeperste knoflookteen, sesamzaadjes en chilipoeder. Was de peen en snijd in dunne plakjes en hussel door het miso mengsel. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel de wortelschijfjes erover en bak ca 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.

Rozijn dressing: Doe de rozijnen met de wijn in een steelpan, breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen. Laat uitlekken. Klop de azijn en olie met wat zout en peper en schep dat door de rozijnen. Hussel dat door de geblakerde wortelschijfjes. Serveer de wortels in een schaal, garneer met de rode ui en fijngesneden reepjes van de little gem of winterpostelein.

Geglaceerde rode bieten

550 gr rode biet, 1 el olijfolie, 2 el balsamicoazijn, fijngesneden peterselie of bindsla(2 blaadjes), potje gare linzen, 2 sneetjes brood, klontje boter, 1 moes appeltje, 100 gram vis (bijv. een blikje tonijn), beetje zout en peper.

Schil de bietjes en snijd ze in dunne plakjes.

Bak ze in olijfolie. Doe na een paar minuten de balsamicoazijn erbij. Roer voorzichtig door de plakjes. Laat een kwartiertje garen en roer af en toe om. Breng op smaak met peper en zout.

Roer de gare (en uitgelekte) linzen erdoor.

Verwarm het geheel en roer er tot slot wat groen door. Maak ondertussen de croutons: snijd het brood in blokjes. Verhit wat roomboter met olijfolie en zout en peper en bak de broodblokjes al roerend krokant. Rasp de appel (klokhuis verwijderen). Serveer de bietjes op een schaal, hussel de geraspte appel erdoor en strooi de croutons erover. Leg hier en daar een stukje vis (gebakken gerookte tofu stukjes passen hier ook goed bij).

Spruitjes met sjalotjes uit de oven

500 gr spruitjes, 100 gram sjalotjes, olijfolie, tijm, citroensap, zout en peper

Verwarm de oven voor op 190 graden. Haal de onderkant en buitenste blaadjes van de spruitjes. Snijd de grotere doormidden. Snijd de sjalotjes

doormidden of in vieren. Pak een ovenschaal en doe daar de spruitjes, de sjalotjes, de olijfolie met het zout, peper en wat citroensap in en hussel goed doorelkaar. Steek er wat takjes tijm in. Zet ca 35 minuten in de oven. Lekker met een puree en een (vegetarisch) stoofpotje.

Vegetarisch potje met mungbonen en prei

1 ons mungbonen, 550 gram prei, klont roomboter en/of olijfolie of kokosolie, 100 ml groentebouillon, 50 gr tomatenpuree, 1 teen knoflook, takje tijm, takje rozemarijn, 1 laurierblaadje, 2 jeneverbessen, snuf nootmuskaat en paprikapoeder, zout en peper, 100 ml (plantaardige) room, beetje citroensap en, als je dat in huis hebt, een mespuntje miso.

Spoel de mungbonen en laat zeker 12 uur weken in veel water. Gooi het water weg en kook de bonen in ruim (3x zo veel) vers water zachtjes gaar in een klein half uurtje.. Doe wat zout (of zeewier) bij het water. Was het zand tussen de prei bladeren (in de lengte doormidden snijden en wassen onder de kraan) en snijd in halve ringen. Gebruik de hele prei. Verhit olie in een braadpan en bak de prei tot bijna gaar. Doe de tomatenpuree, de geperste teen knoflook, tijm, rozemarijn, laurier, jeneverbessen, nootmuskaat en paprikapoeder erbij. Maak goed warm en blus dan met water. Doe er wat bouillonpoeder bij. Doe de gare mungbonen erbij en laat nog even zachtjes sudderen zodat de smaken zich goed vermengen. Roer de miso erdoor en breng verder op smaak met zout en peper. Roer er tot slot een theelepeltje citroensap door. Serveer met (basmati)rijst.

Yacon soep met kruiden

350 g yacon, 1 aardappel (of 2 ons knolselderij), 1 ui, 1 teentje knoflook, 0,5 tl komijnpoeder, 5 dl water, 1 dl (plantaardige) melk, 1 tl groentebouillonpoeder, peper en zout, 1 blaadje laurier en als je het hebt: een takje tijm en wat peterselie, 0,5 tl chilipoeder, snuf korianderpoeder, 2 el zonnebloempitten, snuf kaneelpoeder.

Pel de ui en de knoflook en snipper fijn. Fruit ui en knoflook glazig in olijfolie, ca 5 minuten. Schil de yacon, snijd in blokjes en voeg bij de ui. Stoof nog 5 à 10 min verder. Giet het water bij de groenten. Doe de bouillonpoeder en andere kruiden bij de soep. Kook 30 minuten. Haal de laurier en tijmtakjes uit de soep. Naar keuze kun je nu fijnmixen of gebruik een pureestamper als je houdt van 'brokjes' in je soep. Voeg er de melk bij en mix nogmaals. Breng de soep verder op smaak met peper en zout en werk af met chilipoeder, koriander en geroosterde zonnebloempitten.

Puree van knolselderij en tamme kastanjes

2 ons tamme kastanjes, 0,5 knolselderij, 1 thlpl citroensap, beetje (plantaardige) melk, scheutje (plantaardige) room en/of een klont roomboter, zout en peper, bosui of bieslook

Snijd de tamme kastanjes doormidden en doe ze 1 minuut in kokend water. Zeef en laat afkoelen. Verwijder de schil. Was de knolselderij (schillen niet nodig) en snijd in stukjes. Hussel er wat citroensap door tegen de verkleuring en als smaakversterker. Kook de kastanjes met de knolselderij samen in ruim water gaar in een half uur. Giet af en stamp fijn. Roer er wat melk, room en evt boter door totdat je een mooie puree hebt. Breng op smaak met zout en peper en versier met wat gesnipperde bieslook of bosui (of met een paar blaadjes winterpostelein).

Snelle stoofpeertjes

0,6 liter druivensap of 0,6 liter port of rode wijn, kaneelstokje of – poeder, 1 of 2 stukjes steranijs, stoofperen.

Schil de stoofperen, snijd ze in de lengte in vieren en verwijder het klokhuis. Als je de vier kwarten weer in stukjes snijd dan kun je de peer in kortere tijd berijden (normaal zo'n vier uur; nu in 40 minuten).

Verhit de vloeistof waarin je de stukjes peer wilt koken, doe de kruiden erbij en laat zachtjes stoven.

Hartige taart met groentes en ei

4 eieren, 1 ui, 1 teen knoflook, wat groentes bijv. 1 prei, 1 paprika, wat knolselderij, scheutje melk, zout en peper, snuf (cayenne)peper en zout, olijfolie en een klont roomboter, 1 ons geraspte kaas.

Snijd de groentes fijn en fruit beetgaar in olijfolie en roomboter met peper en zout. Verwarm de oven voor op 180 graden. Klop de eieren in een kom met een scheutje melk en roer de geraspte kaas erdoor. Doe de beetgare groentes in een ovenschaal en giet de geklutste eieren erover. Laat 15 tot 20 minuten garen in de oven. Lekker met een salade.

Chachouka met paprika

olijfolie, 1 ui, 1 teen knoflook, 1 paprika, snuf paprikapoeder, 1 tl komijnzaad, 200 gram tomaten (mag ook uit blik), 2 eieren, zout en peper.

Verhit olijfolie in een koekenpan en bak daarin zachtjes de komijnzaadjes tot geurend. Snipper de ui en laat mee garen. Snipper de knoflook en de paprika (zaadjes verwijderen) en fruit mee. Doe het paprikapoeder erbij met de in stukken gesneden tomaten. Laat 10 minuten zachtjes garen. Proef en breng op smaak met zout en

peper. Maak twee holtes in de pan en breek daarboven de eieren. Strooi er wat zout en peper over en laat 10 minuten stollen met een deksel op de pan.

Vegetarische zuurkoolschotel met yacon

500 gr zuurkool, 250 gram aardappel (of 125 gr aardappel en 125 gram pastinaak), 25 gram roomboter, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 2 appels.

Maak puree van de aardappelen (en pastinaak). Kook de zuurkool 10 minuten in weinig water. Meng de puree met de zuurkool, de roomboter en strooi er gehakte peterselie overheen. Schil, was en rasp de yacon. Roerbak even in olie of roomboter en schep door de zuurkool.

Quinoa salade met rode biet en yacon

250 gr rode biet (gekookt), 150 gr quinoa, 2 ons yacon, 1 handje walnoten, 50 gr geitenkaas 1 handje bindsla, 250 gr zoete aardappel, 1 el honing of siroop, 3 el sinaasappelsap, 1 thl tijm (gedroogd), snuf peper en zout, scheutje olijfolie

Verwarm de oven voor op 200° graden. Schil de zoete aardappel(s) en snijd ze in blokjes. Meng met een eetlepel olie en breng op smaak met een beetje peper en zout. Verdeel over een bakplaat en rooster ze in ca. 15 tot 20 min gaar. Kook ondertussen de quinoa gaar (afspoelen, in pannetje met water tot 2 vingers boven de quinoa, ca 20 minuten garen). Snijd de gekookte bieten in blokjes en snijd de yacon in kleine blokjes. Meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Giet de quinoa af en voeg de dressing toe. Schep ook de zoete aardappel, rode biet, sla, walnoten, yacon en geitenkaas er voorzichtig door. Serveer lauwwarm of koud. Met een stukje kip of (vega) burger heb je een volwaardige maaltijd.