

Tip voor het verwerken van boerenkool

Trek de bladeren boerenkool van de stam en stop ze in een plastic tas. Druk alles zoveel mogelijk op elkaar, maak de zak goed dicht en stop het in de diepvries. Laat een nacht bevriezen. Haal de zak uit de diepvries en 'sla' er een paar keer op en knijp de inhoud fijn tussen je handen. Doe dit zo snel mogelijk want het werkt alleen als alles goed bevroren is. Nu kun je de steeltjes uit de zak zoeken en bij de compost doen. Als het goed is heb je dan fijngesnipperde boerenkool om te verwerken. Dat scheelt heel wat snijwerk.

Stamppot boerenkool met yacon

voor 4 personen (of 2 dagen)

1 ui, 3 ons yacon, 8 ons aardappelen, 3 ons boerenkool, 125 gr crème fraîche, 50 gram mosterd, peper en zout, 2 ons kaas, 1 ons amandelschijfjes.

Rasp de appel of de yacon en meng het met een beetje citroensap. Schil de aardappelen, snij ze in gelijke stukken. Doe in een pan met een bodem water. Doe de fijn gesnipperde boerenkool erbij. Kook gaar in 15 tot 20 minuten. Fruit de fijngesnipperde ui met zout, peper en de mosterd. Doe de geraspte appel, crème fraîche, mosterd, peper en zout bij de aardappelen en boerenkool en stamp alles tot een stamppot (als er te veel water in de pan zit moet je eerst afgieten). Rasp de kaas en roer het door de stamppot. Serveer met geroosterde amandelschijfjes.

Salade van yacon met winterpostelein

2 ons yacon, ruim 1 ons winterpostelein, handjevol walnoten, 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel mayonaise, 0,5 eetlepel appelazijn, 0,5 eetlepel tomatenketchup.

Rasp de yacon en druppel er wat citroensap door. Was de winterpostelein en snijd in stukken. Snijd de walnoten in stukjes en rooster even in een droge koekenpan. Klop de olie, mayonaise, appelazijn en ketchup tot een geheel. Doe in een kom samen met de yacon, postelein en walnoten. Bewaar een paar blaadjes postelein voor de garnering.

Geraspte rode biet met gembersiroop

6 ons rode biet, 2 uien, 2 eetlepels gembersiroop, zout en peper.

Schil de rode biet en rasp ze. Snipper de ui. Verhit wat olijfolie en bak de ui met de rode biet gaar met wat zout en peper. Meng op het laatst met de gembersiroop. Lekker bij puree en een salade met geitenkaas.

Lasagne van courgette en mozzarella

1 courgette, 1 teen knoflook, 1 bol mozzarella, 0,5 eetlepel oregano, 1 ui, olijfolie, 1 blikje tomatenpuree, 2 verse tomaten, 40 gram kaas, peper en zout.

Was de courgette en snijd een plakje van beide uiteinden. Schaaf de groente met een kaasschaaf in linten. Bak de linten in olijfolie aan beide kante ca 1 minuut in de koekenpan. Laat uitlekken op een schone doek, aan beide kanten. Snipper de ui en bak in olijfolie. Verwarm de oven voor op 190 graden. Doe na ca 2 minuten de gesnipperde knoflook bij de uien. Snijd de tomaten in kleine blokjes en doe samen met de tomaten puree bij de uien in de pan. Roerbak nog zo'n tien minuutjes. Breng op smaak met zout, peper en oregano. Rasp ondertussen de kaas en snijd de mozzarella in plakjes. Pak een ovenschaal en doe wat van het uienprutje erin. Leg er wat courgetteplakken op en wat plakken mozzarella. Dan weer een laagje uien-tomatenmengsel enzovoorts. Eindig met de courgette en verdeel de geraspte kaas erover. Zet 20 minuten in de oven. Lekker met wat rijst of bijvoorbeeld couscous.

Geraspte courgette in een gebakken ei.

1 courgette, 3 of 4 eieren, zout en peper, 4 plakjes kaas, 1 eetlepel tomatenketchup.

Was en rasp de courgette. Doe er een theelepelt zout door en zet even weg. Klop de eieren met wat peper en de tomatenketchup. Knijp met je handen zoveel mogelijk vocht uit de courgette (lekker opdrinken). Roer het vervolgens door de geklutste ei. Verhit wat olie in de pan en giet het eimengsel erin. Verdeel met een spatel de geraspte courgette over het geheel. Keer na een paar minuten om, evt met behulp van een deksel. Verdeel de plakjes kaas over de ei en laat nog even garen en smelten.