

Over aardperen:

Sommige mensen kunnen ze niet goed verteren, dat komt door de inuline, die erin zit. Met een gefermenteerd product erbij zoals zuurkool of yoghurt kan het zachter worden.

Krokante aardpeerkoekjes

Voor 4 koekjes: 300 gram aardperen, 1 ei, 3 takjes verse peterselie of 1 theelepel gedroogde peterselie, ½ theelepel karwijzaad of kummel of anijszaad, 1 theelepel zout, ½ eetlepel bloem, olie om in te bakken

Peterselie fijn hakken. De dunne steeltjes zijn ook lekker. Ei klutsen en mengen met de kruiden en het zout. Met een grove rasp de gewassen aardperen (niet schillen!) raspen. Met de hand zo veel mogelijk sap uit de geraspte aardperen drukken. Ev. voor iets meer vocht wat appel- of sinaasappelsap door de aardpeerrasp mengen. De aardperen meteen mengen met het eimengsel en de bloem. Olie verhitten en een proefkoekje bakken. Wanneer het koekje uit elkaar valt, doe dan iets meer bloem door het mengsel. Aardpeermassa in gelijke porties verdelen en maak er platte koeken van zo groot als uw handpalm. Bak ze eerst op een hoog vuur totdat het ei begint te stollen. Draai dan het vuur laag en laat ze nog even gaar worden. Ze zijn klaar wanneer de buitenkant krokant is, terwijl de koekjes van binnen nog lekker zacht zijn. Meteen opeten.

Krieltjes uit de oven met yoghurtsaus à la Kamphuis

500g krieltjes, olie om te bakken, zout, peper, rozemarijnblaadjes. Ca 300g (griekse) yoghurt, 4 eetl mayonaise, scheutje azijn, (kruiden)zout, 3 tenen knoflook, 1 komkommer. Ev wat fijne reepjes rode paprika.

Was en borstel de krieltjes, verwijder de grootste pitjes. Droogdeppen. Giet wat olie op een bakblik en wentel de krieltjes erin. Strooi zout en peper erover en de rozemarijnblaadjes. Bak ze ca 20 min-1/2 uur in een oven van 180°C. De saus: meng in een kom de yoghurt en de mayonaise, scheutje azijn erin, op smaak brengen met zout. Pel en hak de knoflook heel fijn en voeg toe. Rasp de komkommer met een grove rasp en meng met de saus. Garneer ev met de reepjes rode paprika.

Stamppot boerenkool speciaal

1 stronk boerenkool, 1 kg aardappels, 1 theel. gedr. Salie, 2 theel. mosterdzaad, 150 g gerookte spekblokjes of gerookte tofu, 100 g gedroogde tomaat in reepjes, 2 eetl. boter, 100 ml hete melk, 1 gekookt ei, 200 g brandnetelkaas in blokjes. Helemaal af met een runderrookworst erbij.

Boerenkool: het groene blad van de nerven afritsen, wassen en fijnsnijden, opzetten met ruim water, zout, mosterdzaad en salie en 30 min. zachtjes laten koken. Intussen aardappels schillen en gaarkoken. Spekblokjes uitbakken met de reepjes gedr. tomaat. Boerenkool afgieten en met het spek-tomatenmengsel, de aardappels, hete melk, ei en boter tot een smeùige stamppot stampen. De kaasblokjes op het laatst doorscheppen en heet serveren.

Paprikasoep

2 rode paprika's, 1 ui, gepeld, 2 teentjes knoflook, geperst, 4 el tom.puree, 1 l bouillon, peterselie, 2 el room

Snijd de uien en de paprika's in stukjes. Smoor de stukjes paprika en uien samen met de knoflook in een beetje bouillon. Pureer de groenten als ze gaar zijn en roer er de tomatenpuree doorheen. Giet de bouillon onder voortdurend roeren bij de soep. Even proeven en op smaak brengen met peper en zout. Garneer met wat peterselie.