

Frisse salade met winterpostelein

120 gram winterpostelein, 2 eetlepels olie, 1 eetlepel mayonaise, halve eetlepel citroensap, handjevol walnoten, 1 appel of yacon, wat snippers zuurkool.

Was de winterpostelein en laat uitlekken. Was de appel (of yacon; die moet je schillen), snijd in stukken en rasp. Meng de mayonaise, olie, en het citroensap met de geraspte appel. Snijd de walnoot en wat snippers zuurkool in kleine stukjes. Meng door de sla.

Pastinaaksoep met kerrie

1 el olie, 1 el boter, 1 rode ui, 3 pastinaken, 2 teentjes knoflook, 2 tl garam massala, beetje peper, 1 el bloem, 0,8 liter water, beetje zout, bouillonpoeder, sap van 1 citroen of sinaasappel, geraspte citroen- of sinaasappelschil

Verhit de olie en boter in een soeppan. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de pastinaak in stukjes. Fruit de ui, knoflook en pastinaak zo'n 5 minuten. Doe de garam massala, zout en peper erbij en roerbak een half minuutje. Strooi het bloem erover en roerbak nog een half minuutje. Doe dan de bouillonpoeder, het water en het citroensap erbij. Laat alles 20 minuten zachtjes koken. Pureer de soep. Breng de soep op smaak met zout en peper of nog wat garam massala. Wat citroen(of sinaasappelschil)rasp maakt de smaak intenser.

Kipkerrie met rode paprika en rijst

2 ons kippenvlees, 2 ons bruine of witte basmatirijst, 3 ons rode paprika, 2 ui, 2 teen knoflook, stukjes ananas en sap, kerrie, crème fraîche, olijfolie of kokosolie, maizena, bouillonpoeder en wat water

Verwarm de olie en fruit de gesnipperde ui. Doe de fijngesneden knoflook erbij. Snijd de kip in reepjes en doe bij de ui en knoflook. Snijd de paprika in reepjes en voeg toe. Doe de ananasstukjes en het sap ook in de pan. Strooi er zout en peper over met wat kerrie en bouillonpoeder of een bouillonblokje. Nu moet het gerecht in wat vocht sudderen. Je kunt er ook nog wat water bij doen. Laat een kwartiertje garen en roer af en toe. Bereid ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Tot slot meng je een eetlepel maizena met een half kopje water en roert dat door de kip-kerrie. Als het goed is bindt het vocht nu tot een saus. Lekker met een frisse salade.

Preisoufflé

500 gram prei, 1 el olijfolie, 1,25 dl groentebouillon, 50 gr walnoten, 2 eieren, 2 el groene kruiden, 2 el yoghurt, zout en peper.

Snijd de prei in dunne ringen. Verhit de olie en bak de prei 3 minuten. Doe de bouillon erbij (1,25 dl water met bouillonpoeder) en kook 5 minuten zachtjes gaar. Snijd de walnoten klein en doe bij de prei. Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de prei en noten in een kom en pureer. Splits de eieren. Meng de dooiers met groene kruiden en yoghurt en roer door de prei. Breng op smaak met zout en peper. Klop de eiwitten stijf en lepel door de puree. Vet een ovenschaal in en giet de puree erin. Bak de soufflé in 35 tot 40 minuten tot er een mooie bruine korst op is ontstaan.

Roergebakken paksoi met paprika

1 kleine struik paksoi; 1 paprika; 2 eetl olie; zout; peper; 2 theel kerriepoeder

Snijd de voet van de paksoi, was de bladeren en snijd ze in smalle repen. Snijd de paprika in stukjes. Verhit de olie en roerbak de groenten in ca. 5-7 minuten beetgaar. Breng de groenten op smaak met zout, peper en het kerriepoeder.