

## Maaltijdsalade

*1 krop sla, 4 aardappelen, 2 eetlepels mayonaise, 1 volle theelepel mosterd, 12 cocktailtomatjes, 1 komkommer, 4 eieren.*

Schil en snijd de aardappelen in blokjes van een vierkante centimeter. Leg ze 5 minuten in kokend water, controleer of ze gaar zijn, giet af en laat uitdampen. Maak de dressing door de mayonaise en mosterd te kloppen met een beetje water tot een vloeibare saus. Was de sla en pluk in stukken. Snijd de tomatjes in twee helften of vier kwarten. Kook de eieren. Snijd de komkommer in blokjes. Hussel de slabladeren, de aardappelblokjes en de komkommer door elkaar met de dressing. Versier de salade met de tomatjes en de eieren (in helften of kwarten gesneden). Maak eventueel af met wat verse tuinkruiden en bloemetjes (de viooltjes zijn er weer).

## Chinese kool met worteltjes

*½ chinese kool, 4 wortelen, 2 uien, 1 eetlepel olijfolie, rozemarijn, tijm, zout en peper*

Snipper de ui en fruit in olie. Snijd de wortelen in plakjes en doe bij de ui in de pan. Snijd de kool in dunne repen en fruit mee in de pan. Doe er wat rozemarijn en tijm bij en stoom gaar met een bodempje water. Lekker met gierst, een salade en seitan.

## Eenvoudige asperges

Afgelopen zaterdag hadden we het vijfde Biologisch Dynamische diner op 't Leeuweriksveld. Natuurlijk stonden de asperges op het menu. Met een eenvoudig recept van de familie Kamphuis. En eerlijk is eerlijk: het smaakte verrukkelijk. Iemand vroeg wat we er voor speciale kruiden bij hadden gedaan: echt waar er is alleen maar *zout en een beetje olie nodig!*

Snijd twee centimeter van de onderkant van de asperges en schil ze vanaf het kopje. Snijd de asperges in stukken van ca 3 centimeter lang. Verhit olijfolie en bak de stukken asperges op redelijk hoog vuur. Strooi er een beetje zout over en laat verder garen, zo'n 10 minuten, in een bodempje water. Sla erbij en een stukje kipfilet en je hebt een koninklijk maal!

## Spinazie-curry

*1 courgette, 700 gr spinazie, beetje citroensap, olijfolie, gember (verse of poeder), 1 teen knoflook, 1 paprika, 30 gr geraspte kokos, garam masala, zout en peper.*

Was en snijd de paprika klein. Roerbak in olijfolie. Rasp de courgette en doe erbij. Was en snijd de spinazie klein en doe bij de paprika. Laat al roerbakkend het vocht verdampen. Snijd de

knoflook fijn en doe erbij met de citroensap, de (indien verse geraspte) gember en de geraspte kokos. Roer door elkaar en breng op smaak met garam masala en wat zout en peper. Lekker bij zoete bataat en een frisse salade

## Kruidige rosti koekjes

*600 gr vastkokende aardappelen, 2 tenen knoflook, 2 a 3 takjes rozemarijn, 3 takjes tijm, 2 takjes oregano, zout en olijfolie.*

Schil en rasp de aardappelen en laat een beetje opdrogen op een schone theedoek. Snijd de knoflook fijn en roer met zout en peper door de aardappel. Snijd de kruiden fijn en roer er ook door. Verhit olijfolie in een koekenpan en schep kleine hoopjes rosti in de pan; ca 2 centimeter hoog en ca 4 cm doorsnee. Houd wat ruimte om te kunnen keren. Druk ietsje aan en laat op een middelhoog vuur bakken. Als er een bruin korstje aan de rand ontstaat kunt u keren, dat duurt ca 5 minuten. Tussentijds de koekjes met rust laten.

## Andijvie met mosterd- en kappertjessaus

*1 krop andijvie, 2 eetlepels boter of olijfolie, 2 eetlepels bloem, 3 dl melk, zout en peper, 2 eetlepels mosterd, 1 eetlepel kappertjes.*

Snijd het kontje van de andijvie, was de groente en snijd in fijne repen. Smoor de andijvie gaar in roomboter of olie. Smelt boter in een steelpan op middelhoog vuur en klop de bloem erdoor. Draai het vuur laag en blijf kloppen tot het mengsel donker wordt (na circa 3 minuten). Roer de melk er al kloppend scheutje voor scheutje door en laat op laag vuur nog wat indikken. Breng op smaak met zout en peper, de mosterd en de kappertjes. Roer door de andijvie.

## Gebakken rijst met paprika

*3 eetlepels olie, 150 gr paprika, zout en peper, 250 gram gare rijst, 1 eetlepel sojasaus, 1 ui.*

Snipper de ui. Snijd de paprika in reepjes. Verhit olie in een koekenpan en fruit de ui en paprika met zout en peper. Bak onder af en toe roeren in 10 minuten bruin. Voeg dan de rijst toe. Bak in 10 minuten heet en bruin. Roer samenklonterende rijst uit elkaar. Roer de sojasaus erdoor en eventueel nog wat zout en peper.

## Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

