

Eetbare bloemetjes

Als je je sla serveert met viooltjes bijvoorbeeld of... rozenblaadjes, begint het eten al met een klein (wie 't kleine niet eert....) feestje.

Chinese kool salade met sinaasappel-sesam dressing

een kwart Chinese kool, sap van een halve sinaasappel en sap van een halve citroen, 1 theelepel geraspte sinaasappelschil, beetje fijngehakte rozemarijn, 1 theelepel zoet (suiker, agavesiroop of honing), snuf zout, 2 eetlepel sesamzaadjes, 2 eetlepels olijfolie.

Snijd de kool in stukjes van ongeveer 1 cm. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan tot ze beginnen te geuren. Hussel de ingrediënten voor de dressing door elkaar en meng met de chinese kool. Maak af met de geroosterde zaadjes en evt eetbare bloemetjes.

Geroerbakte Chinese kool evt met asperges

Stukje gemberwortel of gemberpoeder (1 theelepel), 2 teentjes knoflook, 1 uitje, een halve Chinese kool, olijfolie, kokosolie of roomboter, snuf zout en peper, paar asperges (als je die nog in huis hebt). Schil de gemberwortel, snijd in plakjes en rasp. Plet en snijd de knoflook fijn. Snijd de kool in stukjes van ca 1 cm. Snipper de ui. Snijd het kontje van de asperges en schil vanaf het kopje. Snijd in stukken van ca 4 cm. Verhit de olie met wat boter in de koekenpan. Fruit de ui zo'n drie minuten en doe er dan de Chinese kool en de asperges bij. Roer goed door elkaar en dan de gember en knoflook erbij met een snuf zout en peper. Roerbak alles zo'n tien minuten. Het is lekker als er nog wat bite zit in de Chinese kool, dus laat het niet te lang garen. Rijst met rode linzen smaken hierbij.

Chinese kool met paddenstoelen.

1 dl water, 6 paddenstoelen, 0,5 Chinese kool, snuf zout, olijfolie.

Snijd de Chinese kool in stukjes van ongeveer een centimeter. Snijd de paddenstoelen in stukjes en bak ze een minuut op hoog vuur in olijfolie met een beetje zout. Haal ze uit de pan en zet ze even apart. Zet de koekenpan weer op het vuur, doe er 1 dl water in en de Chinese kool. Laat al roerend het water verdampen en roerbak de Chinese kool een kleine tien minuten. Als de pan te droog wordt kun je er een scheut olijfolie bij doen. Roer tot slot de paddenstoelen erdoor en warm nog even op. Lekker bij rijst of een puree van zoete bataat.

Paksoy met doperwtten

Paksoy, potje groene doperwtjes (340 ml), verse of gember poeder, teentje knoflook, scheutje ketjap manis, 1 ui, olijfolie

Snijd de ui in ringen. Snijd de knoflook fijn. Snijd de paksoy in de lengte in vier kwarten, was het zand tussen de bladeren en snijd de groente in reepjes. Schil de gember (2 a 3 cm), snijd in plakjes en rasp. Laat de erwtjes uitlekken. Verhit de olijfolie en fruit de ui. Doe na ca twee minuten de paksoy erdoor. Roer goed door elkaar en laat al roerend het kookvocht verdampen. Doe na een paar minuten de knoflook en de gember erbij. Roer goed en meng de erwtjes door het groente mengsel. Doe een scheut sojasaus in de pan en een snuf zout en peper. Lekker met een gebakken ei en bijvoorbeeld gierst.

Snelle couscoussalade met paprika en feta

125 gr couscous, 1 lepel citroensap, 2 paprika's, 1 rode ui, 100 gram feta, 1 lepel olijfolie, wat slabladeren, zout en peper, wat verse kruiden zoals munt en of peterselie, een theelepel koriander. Bereid couscous zoals aangegeven op de verpakking. Als het klaar is roer je het citroensap en de olijfolie erdoor. Snijd de paprika's doormidden, verwijder het zaad en het witte vruchtvlees. Snijd de paprika's in grove stukken en roerbak in olijfolie met zout en peper. Zo'n twee minuten. Snipper de rode ui fijn. Versnipper de groene kruiden. Verbrokkel de feta. Was de slabladeren en scheur in kleine stukjes. Roer nu de uien, de paprika's, de kruiden, de sla, de zout en peper door de couscous en tot slot de feta.

Geroerbakte rode biet

600 gram rode bieten, 1 rode ui, scheut balsamicoazijn, 75 gram feta, zout en peper. Schil de bietjes en snijd ze in blokjes. Kook een kwartier in een klein bodempje water. Snijd de ui in ringen en fruit in olijfolie. Haal de gekookte blokjes uit het water en doe bij de uien. Zet het vuur iets hoger en giet een scheut balsamicoazijn in de koekenpan. Roer goed door met nog wat zout en peper erbij. Verbrokkel tot slot de feta erdoor. Linzen smaken hier goed bij.

Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

