

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Stoofpotje met paksoy

1 paksoy, 2 ons (soja)gehakt, 1 ui, 1 knoflookteen, zout en peper, 2 el olijfolie, 3 el pindakaas, 2 el citroensap of een klein scheutje azijn, 2 el rozijnen, 150 ml water.

Week de rozijnen tenminste 1 uur in water. Was en snijd de paksoy in dunne reepjes. Pel de knoflook en snijd zo fijn mogelijk. Snipper de ui. Verhit de olie en bak eerst de ui twee minuutjes en doe dan de knoflook en het gehakt erbij. Breng op smaak met zout en peper. Als het gehakt gaar is kunnen de uitgelekte rozijnen erbij. Dan de reepjes paksoy, het citroensap of een klein scheutje azijn en het water. Laat 8 minuten stoven, roer af en toe. Tot slot kan de pindakaas erbij. Laat nog even stoven tot het meeste vocht is verdampt en je een smeugig stoofpotje hebt. Lekker met gebakken aardappelen of puree.

Geroerbakte koolrabi

2 koolrabi, 200 gram champignons, 1 ui, 2 dl (soja)room of crème fraîche, zout en peper, olijfolie of kokosolie, wat (verse) groene kruiden of bosui.

Schil de koolrabi's en snijd ze in kleine blokjes. Snipper de ui. Snijd de champignons in plakjes. Verhit de olijf- of kokosolie en roerbak de ui twee minuutjes. Doe dan de champignons en koolrabi erbij. Doe er peper en zout naar smaak bij. Laat tien minuutjes garen en roer af en toe. Als het teveel aanbakt kun je er nog een scheutje olie of een klontje boter bij doen. Hak wat groene kruiden en/of een bosui fijn en meng met de room of crème fraîche. Roer dat door het mengsel, warm nog even op en serveer. Lekker met rijst.

Komkommersalade met sojasaus en azijn.

1 komkommer, snuf zout, scheut agavesiroop of een schep suiker, scheut appelazijn, 1 el sojasaus, 1 el olijfolie.

Was de komkommer en rasp zonder te schillen (voordeel van biologisch). Doe de zout, het zoetmiddel en de azijn in een pannetje en verhit (niet koken) totdat alles goed is gemengd. Laat afkoelen. Meng de geraspte komkommer met het azijnmengsel, een eetlepel sojasaus en een eetlepel olijfolie.

Courgettetaart zonder deeg

2 ons courgette, 1 ui, 3 eieren, 2 el olijfolie, kruiden naar keuze: tijm of oregano of basilicum of dragon, zout en peper, 100 gram geraspte (belegen) kaas.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Rasp de courgette. Snipper de ui. Fruit de ui twee minuutjes en doe dan de geraspte courgette erbij. Bak een kleine vijf minuten. Als je verse groene kruiden gebruikt, snipper ze dan fijn. Klop de eieren met de kruiden en wat

zout en peper. Vet een kleine taartvorm in (als je alleen grotere hebt, verdubbel dan de hoeveelheden). Schep het ei-courgette mengsel in de taartvorm. Rasp de kaas en verdeel over de taartvorm. Bak 35 minuten in de oven. Snijd de taart in driehoekjes om te serveren.

Recept van Velt.

Salade met sla, komkommer en tomaat.

2 eetlepels geraspte kokos, 1 theelepel korianderpoeder, 2 tomaten, 0,5 komkommer, een halve ijsbergsla, 1 theelepel mosterd, 1 theelepel komijnzaad, 1 eetlepel olijfolie, een halve theelepel zout, beetje peper, naar wens een eetlepel mayonaise of yoghurt.

Rooster de komijnzaadjes even in een koekenpan zonder olie. Snijd de komkommer in blokjes en de tomaat in kleine stukjes. Meng de geraspte kokos met zout, peper, de geroosterde komijn, de olie, de koriander en als je wilt de mayonaise of yoghurt.. Roer goed door elkaar. Snijd de ijsbergsla in dunne repen en meng met dressing, de komkommer en de tomaten.

Rode quinoa, linzen en selderij

2 ons linzen, 2 ons quinoa, 1 eetlepel olijfolie, zout en peper.

Breng een pan met ruim water aan de kook en doe de linzen erin. Laat 15 minuten koken. Doe de quinoa erbij en laat nog een 15 minuten koken. Snijd de selderij in kleine stukjes, was het zand eruit en doe bij de linzen en quinoa in de pan. Laat nog eens 5 minuten doorkoken. Giet af en laat in de pan uitdampen. Roer er een eetlepel olie door. Breng op smaak met zout en peper. Lekker met een salade.

Peultjes met ketjap

120-150 gram peultjes, olijfolie, zout, evt roomboter, scheut ketjap manis

Haal de vezelige draden van de peultjes door met een mesje in het puntje te snijden en in dezelfde beweging het draadje eraf te halen, van boven naar onder. Doe hetzelfde aan de andere kant. Verhit olie in de pan met een beetje zout en roerbak de peultjes zo'n vier tot vijf minuten. Je kunt er een klont roomboter bij doen en op het laatst een scheut ketjap manis. Lekker met rijst, een stukje vis en salade.