

## Ijsbergsla als presenteerblaadje

Bijvoorbeeld voor eiersalade

*Paar bladeren ijsbergsla, 4 eieren, zout en peper, 1 eetlepel mayonaise, versnipperde bieslook of een ander groen kruid, wat kappertjes en/of zongedroogde tomaatjes en/of augurken*

Kook de eieren 6 minuten. Koel ze af in koud water, pel ze en prak ze fijn met een beetje zout en peper en mayonaise. Versnipper bieslook en meng door het geprakte ei. Haal voorzichtig een paar mooie grote bladeren van de krop ijsbergsla. Was het evt zand eraf. Leg op een bord en vul met het geprakte ei. Naar wens kun je kappertjes of zongedroogde tomaatjes of augurken gebruiken. Versier met een eetbaar bloemetje en wat verse kruidenblaadjes.

## Romige spitskool

*1 spitskool, 1 blokje tofoe of een stukje kipfilet, 1 ons champignons, 1 kleine ui of sjalot, 2 teen knoflook, paar blaadjes salie, 1 potje crème fraîche of kookroom, roomboter en olijfolie.*

Laat de tofoe uitdrogen door het in een theedoek te wikkelen (eerst uit het plastic verwijderen) en wat zwaars erop te zetten. 10 minuten is genoeg. Snijd de tofoe of de kip in blokjes en smeer ze in met zout en peper. Snijd de champignons in plakjes. Snijd de spitskool zo fijn mogelijk. Pel en snijd de ui en knoflook fijn. Braad de tofoe of de kip even kort op hoog vuur in boter met olijfolie en haal ze uit de pan. Bak in dezelfde pan de champignons eveneens kort op een hevig vuur. Doe er de ui en knoflook bij. Laat kort meebakken. Haal uit de pan en zet apart. Stoof, alweer in dezelfde pan, de spitskool 2 minuten in een klontje boter of olie. Kruid met peper en zout.

Breng in een diepe pan een bodempje water aan de kook met de room en de salie. Doe er de tofoe of de kip en de groenten bij. Doe er naar wens zout en peper bij. Laat nog een paar minuten sudderen en roer af en toe. Rijst smaakt hier goed bij.

## Tuinbonen met champignons.

*1 kg tuinbonen, 1 ons champignons, 1 ui, 1 teen knoflook, zout en peper, beetje citroensap*

Dop de tuinbonen. Breng een pannetje met water aan de kook en laat de tuinbonen 10 minuten koken met een beetje zout. Snijd de champignons zo fijn mogelijk, haast korrelig. Snipper de ui en knoflook. Verhit wat olie in een koekenpan en fruit de ui met knoflook. Voeg na zo'n drie minuten de korrelige champignons toe en fruit op middelhoog vuur al roerend nog zo'n twee minuten. Haal de tuinbonen uit het water en fruit even mee met het champignonmengsel. Doe er een paar druppels citroensap door. Als je bonenkruid hebt dan smaakt dat hier heerlijk bij. Serveer met bijvoorbeeld gebakken nieuwe aardappeltjes en gehaktballetjes.

## Gevulde snijbietbladeren (variatie op gevulde wijnbladeren: Sarma)

*400 gram snijbiet, 125 gram rijst, 100 gram (soja)gehakt, zout en peper, dille, koriander, 1 ui, 1 tomaat, 1 klein blikje tomatenpuree, platte peterselie, zout en peper, een scheutje olie.*

Was de rijst en maal met een (staaf)mixer de tomaat en ui fijn. Snijd de peterselie fijn. Meng met het gehakt, olie, de rijst, koriander, dille, peper en zout. Was de snijbiet en verwijder de stelen (bewaren). Giet kokend water over de bladeren en laat ze daarin 2 minuten staan. Laat uitlekken en snijd van de dikste nerven een stukje af (bewaren). Leg een snijbietblad voor je en leg er net iets van de onderkant een volle eetlepel vulling op. Spreid uit tot een worstvorm en vouw eerst de zijkanten van het blad. Rol dan strak af naar boven. Maak alle rolletjes even dik. Pak een wat diepere (koeken)pan en leg alle steeltjes en nerven op de bodem. Leg daarop alle rolletjes tegen elkaar aan. Giet er wat olie over. Meng de tomatenpuree met 60 ml water en wat zout en giet dat in de pan. Vul aan met water zodat de rolletjes net niet onder water staan. Breng aan de kook en laat zo'n 25 minuten sudderen. Controleer of de rijst gaar is en laat anders nog even verder sudderen. Zowel warm als koud te eten.

## Courgette met quinoa

*4 ons courgette, 50 gram quinoa, maak een saus van muntblaadjes, 1 eetlepel geraspte gemberwortel, 2 eetlepels olie, 1 theelepel agavesiroop, 1 eetlepel water.*

Zet de quinoa op met 100 ml water en laat ongeveer 20 minuten koken. Mix de ingrediënten van de saus tot een gladde brij. Snijd de courgette in blokjes. Doe de saus in een pan en de courgette erbij. Laat zo'n kleine 10 minuten garen. Meng door de quinoa. Voor de kleur een paar gekookte worteltjes erbij

## Komkommer met een kartelrandje

1 komkommer, een vork en een kaasschaaf. Was de komkommer en snijd een stukje van de uiteinden. Snijd dan met een vork in de komkommer van boven naar beneden. Vervolgens maak je plakjes met de kaasschaaf of een mesje. De plakjes zien er net even anders uit.

## 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)

