

IJsbergsla

Gebruik een paar bladeren van de ijsbergsla als een soort 'serveerschelp'. Maak een sladressing, bijvoorbeeld: *1 eetlepel mayonaise, 1 eetlepel tomatenketchup, 1 eetlepel azijn, 1 eetlepel olijfolie, wat zout en peper*. Snijd wat ijsbergsla zo fijn mogelijk. Schil en rasp een koolrabi. Meng dit met de dressing en de fijngesneden ijsbergsla. Vul hiermee de bladen en serveer. Je kunt dit variëren door bijvoorbeeld *mais* te gebruiken in plaats van koolrabi, of gesnipperde *andijvie*. In verband met het bittertje is het dan smakelijk om iets zoets aan je dressing toe te voegen; suiker of agavesiroop of wat *sinaasappelstukjes*.

Rode linzen kokosmelk soep met prei

150 gram rode linzen, 1 liter kokosmelk, 0,5 prei, 1 ui, 2 tenen knoflook, paprikapoeder, bouillonpoeder, zout en peper.

Snijd de prei doormidden in de lengte en was het zand weg tussen de bladeren. Gebruik de helft van de prei. Snijd in halve ringetjes, hoe fijner hoe beter. Zet de kokosmelk op met de rode linzen en breng aan de kook. Laat de linzen op een zacht vuurtje garen, zo'n 30 minuten. Fruit de ui en de fijngesnipperde knoflook. Voeg zout, peper en bouillonpoeder toe. Doe dit bij de zachtgarende linzen in de pan. Doe de kruiden erbij. Roer goed. Maak dan een keuze: je kunt halverwege de kooktijd de gesneden prei erbij doen en tot slot de soep fijnmixen met de staafmixer. Je kunt ook eerst mixen en dan de prei erbij doen en nog zo'n 5 minuten zachtjes laten koken. Lekker bij een soepje: stokbrood met roomboter.

Rode bieten zoals oma dat altijd deed.

600 gram rode biet, 1 appel, 1 ui, 1 theelepel mosterd, 500 gr aardappelen, 150 mililiter (plantaardige) melk, 30 gr roomboter, zout en peper naar smaak, 0.5 snuffe nootmuskaat snuffe gemalen kruidnagel (of 1 kruidnagel) 1 eetlepel azijn, beetje tijm.

Snipper de ui en verhit de boter in een pan. Fruit hier de ui in, circa 5 minuten. Schil en snijd de bieten in blokjes en doe ze samen met het azijn en de kruiden bij de uien in de pan. Bak het geheel zo'n 10 minuten in de pan en schep regelmatig om. Schil de aardappelen en kook ze gaar. Schil de appels en snijd ze in schijfjes (zonder het klokhuis). Kook ze de laatste 10 minuten met de aardappels mee. Giet de aardappelen af en stamp ze klein. Voeg de (warme) melk en de boter toe om er een glad en luchtig mengsel van te maken. Voeg naar smaak mosterd, peper en nootmuskaat toe. Strooi de tijm erover. Serveer met een stukje vlees of vleesvervanger.

Vegetarische paksoi met pasta

1 pakje tofoe, 3 tenen knoflook, 4 theelepels gemberpoeder of een stukje verse gember, 1 rode paprika, 2 theelepels sojasaus, 150gr pasta (spaghetti of macaroni of noedels), 1 paksoi, 100 gram champignons.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de tofoe in blokjes. Pers de knoflooktenen uit en doe dit in een bakje samen met de gember, sojasaus en tofoe. Laat 30 minuten marineren. Verspreid de tofoe op een met bakpapier beklede ovenplaat en bak 30 minuten. Schep halverwege om. Was de paprika en paksoi. Snijd de paprika doormidden en verwijder het wit en de zaadjes. Snijd de paprika en paksoi in reepjes. Snijd de champignons in plakjes. Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit olijfolie in een koekenpan en fruit de paprikareepjes. Voeg na een paar minuten de champignons en paksoi toe. Giet de pasta af en doe bij de groentes. Meng de in de oven gebakken tofu door de groentes en misschien nog wat sojasaus, zout en peper.

Andijviesalade met nectarines.

1 andijvie, 1 teentje knoflook, 2 sjalotten, 100 ml extra vierge olijfolie, 4 el appel-azijn, 2 rijpe nectarines, 75 g pompoenpitten, 1 el olie, zout, 150 gr oude geitenkaas.

Snijd de andijvie in reepjes van 2 cm en laat ze een kwartiertje staan in ijskoud water. Droog de andijvie goed met een slacentrifuge of doe de andijvie in een oude theedoek en zwaai een tijdje in de rondte. Fruit ondertussen knoflook met sjalotten in de olie in 10 min. tot ze zacht zijn. Voeg azijn toe en doe de dressing over in een kom. Snijd de nectarines (met de schil) rond de pit in partjes. Rooster de pompoenpitten in een eetlepel olie en wat zout in een koekenpan. Hussel de andijvie in een slakom om met de dressing en bestrooi met peper en zout. Verdeel de aangemaakte sla over diepe borden en leg er de partjes nectarine op. Bestrooi met geroosterde pompoenpitten en blokjes kaas. Lekker met stevig brood en licht gezouten boter.