

Couscous met snijbonen of spekbonen

ingrediënten voor 2 personen

300-400 gr snijbonen of spekbonen, een ui, een teentje knoflook, een blik gepelde tomaten, 1 dl olijfolie, peper, zout, 200 gr couscous, water of bouillon

Snipper de ui en de knoflook. Maak de snijbonen of spekbonen schoon. Snijd de snijbonen in stukken van 4 cm of halveer de spekbonen. Verhit de olie in de pan en fruit de ui en de knoflook, laat ze niet bruin worden, gedurende vijf minuten. Voeg de bonen toe en smoor tien minuten, af en toe omscheppen. Voeg de tomaten toe en breng aan de kook, laat zachtjes tien minuten koken. Giet de groentes af door een zeef en vang het kookvocht op. Doe het vocht in een maatbeker en vul zonodig aan met heet water of bouillon tot 250 cl. Doe dit weer in de pan, breng aan de kook, roer de couscous er doorheen en laat twee minuten staan. Roer dan de groenten er weer doorheen, breng op smaak met peper en zout en laat nog twee minuten staan. Lekker met een beetje fijngehakte platte peterselie en koriander in de verhouding 2:1.

Koolrabi met kerriesaus

bijgerecht voor 2 personen

1 grote of 2 kleine koolrabi's, 1 ui, snuffje zout, olie, 1 bouillonblokje, 2 of 3 theel. kerrie, 2 dl melk, ½ eetl. maïzena of ander bindmiddel

Schil de koolrabi en snijd de koolrabi in blokjes. Pel en snipper de ui. Kook de koolrabi in 10 tot 15 min. beetgaar. Giet de koolrabi af, vang het kookvocht op. Fruit de ui met de kerrie in olie en voeg er 2 dl. koolrabivocht, de melk en het bouillonblokje aan toe. Goed mengen. Bind de saus met maïzena en serveer ze over de koolrabi. Heerlijk bij bulgur of een andere gekookte graansoort. Variatie: gebruik geen kerrie, maar roer een ruime eetlepel (kant en klare) basilicumpesto door de saus.

Pittige roerbakspinazie

bijgerecht voor 2 personen

1 kg spinazie, 2 á 3 rode uien, 2 á 3 tenen knoflook, scheutje olijfolie, 2 á 3 eetlepels ketjap

manis, 2 eetlepels kerriepoeder (afgestreken), zout en peper naar smaak

Was de spinazie goed in ruim water, verwijder eventueel lelijke bladeren en snijd de spinazie kleiner. Pers de tenen knoflook. Pel de uien en snijd ze fijn. Fruit in een wok in een scheutje olijfolie de ui samen met de knoflook.

Voeg hier de kerriepoeder en ketjap manis toe en zout en peper naar smaak. Voeg vervolgens op hoog vuur hand voor hand de bladspinazie

toe, blijflink omscheppen en bak het hooguit 3 minuten. Lekker met gnocchi of andere pasta en vegetarische roerbakreepjes.

Bataviasla op z'n Italiaans

bijgerecht voor 2 personen

1 krop bataviasla, een keuze uit de volgende ingrediënten, hoeveelheden naar smaak: kappertjes, gedroogde tomaten (fijngesneden), blokjes feta of geitenkaas, kerstomaatjes, plakjes hardgekookt ei, fijngesneden lente-uitje, olijven

Dressing: 1 eetl balsamico-azijn, 3 eetl olijfolie, 2 theel mosterd, versgemalen peper, ± ½ eetl honing (of meer naar smaak), 2 theel oregano of Italiaanse kruiden

Meng de ingrediënten voor de dressing. Sla wassen en fijnsnijden en door de saus mengen. Overige ingrediënten wassen en snijden en erdoor mengen.

Stamppot raapstelen met karnemelkuiensaus

hoofdgerecht voor 2 personen

600 gr aardappels, zout, eventueel kruidenzout, 1 bosje raapstelen, 1 ei, eventueel 200 gr kaas of brie, peper, 150 gr uien, 100 ml melk, 20 gr bloem, 150 ml karnemelk, 1 eetl mosterd.

Verwijder de worteltjes van de raapstelen, was ze, en laat goed uitlekken. Snijd de raapstelen in stukjes. Snijd de kaas in blokjes. Pel de uien en snijd deze in kleine stukjes. Maak de saus: Smelt de boter en fruit de uien hierin, voeg de bloem toe en al roerende de karnemelk. Breng de saus op smaak met mosterd, peper en zout. Giet de aardappels af en stamp ze met wat melk tot een stevige puree. Roer het ei erdoor en maak de puree op smaak met peper, zout en eventueel kruidenzout. Meng de raapstelen en blokjes kaas erdoor en laat de puree door en door heet worden. Serveer de stamppot direct met de karnemelk-uiensaus.

Bron: www.groenespoor.nl