

Curry van spitskool en cashewnoten

1 spitskool, platte peterselie, 2 ons droge kikkererwten, 2 eetlepels currypasta, 1 blokje santen of 1 blikje kokosmelk, 25 gr cashewnoten, 1 rode ui, olie of boter om te bakken

Als je rauwe kikkererwten gebruikt, moet je ze een dag tevoren in de week zetten. Op de dag zelf afspoelen en 20 minuten koken. Je kunt ook een potje kopen in de boerderijwinkel. Rasp de spitskool. Blancheer 10 minuten. Snipper de ui en bak deze in een beetje olie of boter aan. Voeg de currypasta toe en bak 1 minuutje mee. Laat de kikkererwten uitlekken en voeg toe aan de pan en schep goed om. Doe de Santen of de kokosmelk erbij en roer tot er een egale saus ontstaat. Voeg dan de spitskool toe en laat een minuut of 8 zachtjes meekoken in de saus. Als je de saus te dik vindt kun je er wat water bij doen. Schep op het laatst de cashewnoten erdoor.

Verse spinazie komkommersalade met amandeldressing

100 gram spinazie, 0,5 komkommer. Voor de dressing: 50 gr gepelde amandelen, 2 eetlepels extra virgine olijfolie, 3 eetlepels citroensap, 0,5 komkommer, beetje zout, 1 el water, 1 citroen
Snijd de komkommer in twee helften (de andere helft is voor de dressing) en een helft overlans doormidden en dan in dunne plakjes. Schik de spinazie op een groot bord en leg de komkommermaantjes daar bovenop. Maak de dressing: rooster de amandelen lichtbruin en laat ze afkoelen. Zet de helft weg voor de garnering. Vermaal de andere helft in een blender of met een vijzel. Pers de citroen uit. Snijd een halve komkommer in kleine stukjes. Mix met een blender of staafmixer de gemalen amandelen, 2 el olijfolie, het citroensap, de komkommerstukjes, wat zout en een eetlepel water glad. Sprengel de dressing over de spinaziesalade.

Sinaasappel-dressing voor de sla

Een halve sinaasappel, een halve citroen, 1 theelepel geraspte sinaasappelschil, snuffje fijngehakte rozemarijn, 1 theelepel suiker of agavesiroop oid, snuf zout, 3 eetlepels extra virgine olijfolie.

Rasp een beetje van de sinaasappelschil (er mag geen wit bij...smaakt bitter) zodat je 1 theelepel rasp hebt. Gebruik het sap van een halve sinaasappel en een halve citroen. Hak een stuk of drie rozemarijnnaaldjes zo fijn mogelijk. Meng 3 eetlepels olie met de fijngehakte rozemarijn, de sinaasappelrasp, het sinaasappel- en citroensap met wat zoetmiddel en een snuf zout. Klop de dressing tot een geheel en meng het door de sla.

Soep van bospeen en loof met kokosmelk

1 bospeen met loof, 1 blok Santen, bouillonpoeder, scheutje gembersiroop.

Snijd de peen in plakjes en het loof in stukken. Breng 1 liter water aan de kook met bouillonpoeder. Doe de wortel en het loof erbij en laat 15 minuten garen. Mix fijn met de staafmixer. Doe er dan de Santen bij en een scheut gembersiroop. Proef en breng verder op smaak met bouillonpoeder.

Geraspte worteltjes met citroensaus

Bospeen, 3 eetlepels extra virgine olijfolie, 1 el honing of agavesiroop, 1 tl citroensap, als je hebt wat fijngesneden muntblaadjes.

Rasp de worteltjes. Meng 3 eetlepels olijfolie met de honing en het citroensap en roer dat door de geraspte wortel. Snijd wat muntblaadjes fijn en decoreer daarmee de wortelsalade.

Geroerbakte paksoy

1 paksoy, stukje gember, 2 teentjes knoflook, 1 ui, paar worteltjes, peper en zout.

Snijd de paksoy in reepjes. Rasp een stukje gember. Plet en hak de knoflook fijn. Snipper de ui en snijd de worteltjes in plakjes. Verhit wat olijfolie en fruit de ui zo'n 5 minuutjes op middelhoog vuur. Doe de knoflook en de geraspte gember erbij. Na een minuutje kunnen de wortelschijfjes erbij. Blijf roeren tot ze beetbaar zijn en tot slot kan de paksoy erbij. Maak op smaak met zout en peper. Lekker bij zoete bataat of rijst.

Vegetarische nasi met spitskool

½ spitskool, 1 (rode) ui, 350 gr rijst, 1 paprika, 1 teentje knoflook, 2 eieren, 1 eetl. sambal, 1 theel. laos, een scheutje zonnebloem- of rijstolie, een scheut ketjap manis

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de spitskool en paprika en snijd deze in dunne reepjes. Bak de ui en de knoflook op een zacht vuur aan in de olie. Voeg de sambal toe en laat kort meebakken. Draai het vuur hoog en voeg de gare rijst en spitskool toe. Voeg na 4-5 minuten bakken de paprika en kruiden toe aan de rijst. Laat 1 minuut meebakken en voeg de ketjap toe. Warm nog even door. Klop 2 eieren los en bak er met wat

peper en zout een omelet van. Snijd de omelet in reepjes en serveer dit bij de nasi. Lekker met Indonesische bijgerechten als satésaus, atjar, seroendeng, gebakken uien, zilveruien.