

Sla met basilicum dressing

½ krop sla, 1 tomaat, ½ komkommer, ½ rode paprika

Dressing: 1 dl extra vierge olijfolie, 2 el appelazijn, zwarte peper, zout, 10 blaadjes verse basilicum

Was de sla en snijd deze kleiner. Snijd de tomaat in stukjes en de komkommer in blokjes. Snijd de paprika in reepjes. Meng alles door elkaar. Snijd de basilicumblaadjes in stukjes. Meng alle ingrediënten voor de dressing en giet de dressing over de salade.

Snijbiet met tempeh en pindasaus

hoofdgerecht voor 2 personen

150-200 gr granen (bijv. spaghetti van kamut of zilvervliesrijst), 1 bosje snijbiet, ½ blok tempeh (of 1/2 blok (rook) tahoe of pak vegetarische roerbakreepjes), olie om in te bakken, 1 ui, 1 teentje knoflook, 4 flinke eetl. pindakaas, 2 dl. (kokos) melk, evt. theelepels sambal

Kook de granen volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Was de snijbiet en laat uitlekken. Snijd het blad zeer grof en de stelen wat fijner. Pel en snipper de ui en knoflook.

Verhit de olie en bak de tempeh op hoog vuur in ca. 5 min. krokant en bruin. Voeg ui en knoflook toe en roerbak nog enkele minuten. Verlaag het vuur, doe de pindakaas bij de tempeh en roer er de kokosmelk door. Laat langzaam warm worden.

In een (andere) wok of koekenpan in enkele minuten op hoog vuur de snijbiet heel snel roerbakken. Voeg dit bij het tempemengsel, roer nog even door en breng naar wens op smaak met zout, peper of sambal.

Maak een grote schaal op met de granen en giet daarover de tempesaus. Meteen serveren.

Bron: www.odin.nl

Bietjes met geitenkaas en walnoten

voor-/bijgerecht voor 2 personen

500 gr bietjes, 400 gr zachte geitenkaas, 2 dessertlepels vloeibare honing, 3 eetl azijn, 2 theel mosterd, 8 eetl olie, zout, peper, 2 eetl klein geknipte bieslook, 200 gr gemengde sla of andere sla, 150 gram walnoten

Was de bietjes, kook ze gaar in ongeveer 40-60 minuten, laat ze afkoelen en haal de schil eraf. Snijd uit elke biet een aantal plakken van ca. 2 cm dik. Snijd de rest van de biet in dobbelsteentjes. Verwarm de grill van de oven voor. Meng azijn en mosterd en schenk hier al

roerend de olie bij. Breng op smaak met zout en peper en bieslook en marineer hiermee de blokjes biet, laat minimaal 10 minuten staan. Verdeel de geitenkaas over de plakken biet en bedruppel de kaas met de vloeibare honing. Schuif de plakken biet met geitenkaas onder de hete grill tot de kaas licht begint te kleuren. Verdeel de slablaadjes over de borden. Schep de blokjes biet met de dressing hierover. Leg de gegrilde biet met kaas in het midden en bestrooi met de walnoten.

Penne met roomandijvie en knoflookkruim

hoofdgerecht voor 2 personen

150 gr volkoren penne, 1 struik andijvie (350-400 gr), 2 eetlepels olijfolie, ½ ui, 75 ml crème fraîche, 1 eetl verse tijmblaadjes, 2 sneetjes oud bruinbrood of wit zonder korst, 1 teen knoflook

Kook de penne in ruim water met zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de harde onderkant van de andijvie en verwijder eventueel harde nerven. Was de losse bladeren en laat goed uitlekken. Snijd ze grof. Pel en snipper de ui. Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olie en fruit de ui. Bak de andijvie mee: voeg steeds een flinke hand andijvie toe als de vorige portie is geslonken. Roer de crème fraîche en de tijm erdoor en houd op laag vuur warm. Maal het brood fijn met de staafmixer, of de keukenmachine. Pel de knoflook en pers deze uit. Verhit in een andere koekenpan de rest van de olie. Bak het broodkruim krokant. Schep er de knoflook door en bak nog 30 seconden. Maak op smaak met zout. Giet de pasta af en schep deze door de andijvie. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de pasta over 2 diepe borden. Bestrooi met het krokante broodkruim.

Griekse gesudderde sperziebonen in tomatensaus

400 g sperziebonen, 1 ui, 3 tenen knoflook, 400g gepelde tomaten, verse dille, olijfolie, zout en peper

Ui en knoflook klein snijden en fruiten in de olijfolie. In de tussentijd de sperziebonen beetgaar koken (10-12 minuten) en afgieten. Gepelde tomaten bij de ui en knoflook doen en even laten sudderen. Vervolgens de sperziebonen erbij doen. Op smaak brengen met zout en peper. Gesneden dille toevoegen en een kwartiertje laten sudderen. Lekker met olijvenbrood.