

Salade van Groenlof met peer

1 krop groenlof, olijfolie, azijn, snuf zout, hazelnoten, 2 handperen.

Pluk de groenlof bladen van de stronk en was het zand van de bladeren. Laat uitlekken. Snijd in fijne reepjes. Maak een dressing van 6 eetlepels olijfolie, twee eetlepels azijn en een snuf zout. Klop tot een geheel. Het zoete van de peer smaakt goed bij het blad van groenlof wat een beetje bitter is. Je kunt de peren in blokjes snijden en door de sla doen. Je kunt ze ook raspen en door de dressing doen. Snijd een handjevol hazelnoten doormidden, rooster in een droge koekenpan tot ze beginnen te geuren en strooi over de salade.

Knapperige zoete aardappelschijfjes (chips)

500 gram zoete bataat, 7,5 dl olie, mayonaise, citroensap en kerrie.

Schil de zoete aardappel en snijd ze in dunne schijfjes. Verhit olie (voor bakken en braden of frituurolie) in een pannetje en bak de schijfjes tot chips (knapperig en goudbruin) in porties. Laat uitlekken op keukenpapier. Je kunt ze warm houden in de oven (180 graden). Serveer met een mengsel van mayonaise, citroensap en kerrie.

Curry van zoete aardappel met snijbiet

1 eetlepel olie, 1 ui, snuf kerrie, 1 wat grotere zoete bataat, 2 dl kokosmelk, 1 dl water, paar drupjes citroensap, 2 theelepels agavesiroop of suiker, snuf zout, 400 gram snijbiet.

Snipper de ui en fruit zacht in olie in een koekenpan. Doe de kerrie en een snuf zout erbij. Schil de zoete bataat en snijd in blokjes. Giet de kokosmelk en het water bij de uien en laat 5 minuten pruttelen. Snijd de snijbiet in reepjes. Doe de zoete aardappel bij de uien. Laat 5 minuten pruttelen en doe dan de snijbiet erbij. Na zo'n 10 minuten is alles gaar. Roer er wat citroensap door of een paar drupjes azijn. Doe er een beetje zoetmiddel bij en serveer met rijst of aardappelpuree.

Gevulde Sweet Dumpling pompoen

1 pompoen, 1 ui, 1 knoflook, 1 rode paprika, 100 gram kidneybonen, 100 gram mais, klein potje tomatenpuree, snuf kaneel, snuf komijn, snuf zout en paprikapoeder, 100 gram geraspte kaas.

Een nieuwe groente in ons assortiment. De smaak is nootachtig, zoet en heel erg lekker. Deze pompoen is met schil te eten. Hiervoor kan de pompoen even (10-15 minuten) in de oven (180 – 200 graden) worden opgewarmd. Hierna is de schil lekker zacht en eetbaar. Het vruchtvlies is geel/oranje.

Maak de vulling. Snipper een ui en fruit zachtjes in een koekenpan. Snipper een teen knoflook en doe erbij. Snijd de paprika (zaadlijsten eruit) in blokjes en doe erbij. Roer er tot slot de tomatenpuree door met de kruiden. Laat de bonen en mais uitlekken en roer door het prutje. Haal de pompoen uit de oven. Snijd de vrucht doormidden en doe de vulling erin. Strooi er wat geraspte kaas over en doe nog even in de oven. Lekker met een salade.

Snijbiet met rode paprika

400 gr snijbiet, 2 rode paprika, roomboter of kokosolie, zout en peper, evt 1 rode biet.
Rooster de rode biet (als je die toevallig in huis hebt) 45 minuten in de oven op 180 graden. Snijd het blad van de nerven van de snijbiet. Snijd het blad in reepjes en de nerven in blokjes. Snijd de paprika (zonder de zaden) in kleine reepjes. Roerbak de paprika in roomboter met peper en zout. Doe na een paar minuten de nerven van de snijbiet erbij. Roerbak weer een paar minuten en tot slot kan het blad erbij. Snijd de geroosterde biet in blokjes en roer door de snijbiet. Lekker bij bijvoorbeeld bruine bonen.

Spruitjes uit de oven.

500 gram spruitjes, 250 gram gehakt, 4 ons aardappelen, 1 ui, 1 teen knoflook, 1 tl kerrie, zout en peper, handje geraspte kaas
Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes. Breng een pannetje met water aan de kook en kook de schijfjes 5 minuten. Haal ze uit het water en laat ze uitlekken. Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de spruitjes schoon (haal de harde onderkant eraf) en snij ze door de helft. Snipper de ui en de knoflook. Doe wat olie in een pan en bak het gehakt rul. Voeg daarna de ui en knoflook toe en bak dit even mee met wat zout en peper. Zet apart. Roerbak de spruitjes 5 minuten in wat olie met wat zout, peper en de kerriepoeder. Pak een ovenschaal. Begin met de aardappelschijfjes, dan het gehakt en schik er tot slot de spruitjes op. Strooi er wat geraspte kaas over en zet 20 minuten in de oven.