

### **Salade met winterpostelein**

*120 gr winterpostelein, 2 eetlepels olijfolie, beetje citroensap of balsamicoazijn, zout en peper, zongedroogde tomaatjes, 1 peer, een handje zonnebloempitjes, 100 gram kastanjechampignons.*

Leg de winterpostelein in een bak met water en laat even rusten. Het zand kan zo naar de bodem zakken. Laat uitlekken op een theedoek. Rooster zonnebloempitjes in een droge koekenpan tot ze beginnen te kleuren en geuren. Laat afkoelen. Verhit wat olie in een koekenpan, doe er zout en peper bij (wees niet te zuinig) en fruit de champignons. Er zal wat water vrijkomen, blijf doorbakken tot het vocht is verdampt. Laat afkoelen. Pak een kommetje en maak de dressing door wat olie te mengen met zout en peper, citroensap of balsamicoazijn. Snijd 5 tot 6 zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes en doe bij de dressing. Snijd 1 peer in stukjes (biologische hoeft je niet te schillen) en doe door de dressing. Pak een slakom. Doe daar de uitgelekte winterpostelein in (hoef je niet te snijden) en meng met de dressing. Roer er dan de afgekoelde champignons door en strooi de zonnebloempitjes over de salade. Lekker met een puree

### **Puree van pastinaak met prei**

*550 gr pastinaak, 1 prei, 3 eetlepels creme fraiche, zout, bosui.*

Snijd een stukje van de boven- en onderkant van de pastinaak. Was het zand eraf en snijd in grove stukken. Snijd de wortelaanhef van de prei en snijd in de lengte doormidden. Was het zand weg tussen de bladeren en snijd de twee helften in stukjes. Kook de pastinaak en de prei in water met wat zout gaar (ca 15 minuten). Laat uitlekken en pureer met de staafmixer. Hak een bosuitje in kleine ringetjes en roer door de puree. Voeg boter, zout en peper naar smaak toe. Warm nog even op, haal de pan van het vuur en roer er drie eetlepels creme fraiche door. Lekker bij een salade.

### **Sjiek (ogend) gerechtje met palmkool en paprika**

*5 palmkoolbladeren per persoon, 2 paprika's, stuk geitenkaas, 1 ui en knoflook.*

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper de ui en knoflook. Snijd de paprika doormidden, de witte zaadlijsten en de zaadjes eruit en snijd in reepjes. Bekleed een bakplaat met de reepjes paprika en meng ze met een beetje olijfolie, zout en peper. Rooster 9 minuten in de oven. Fruit de ui en knoflook. Zet een pan water met wat zout op het vuur en kook de palmkoolbladeren 10 minuten. Laat de bladeren uitlekken en leg er 5 per persoon op een bord, laat dakpansgewijs

overlappen. Leg de paprika in het midden in de breedte (dwars) op de palmkoolbladeren. Strooi er de ui en knoflook over. Rasp de geitenkaas en strooi over het mengsel. Nu mag je de palmkoolbladeren eromheen rollen (geen haastklus...). Smakelijk bij de krieltjes uit de oven een salade.

### **Krieltjes uit de oven**

**Voor 4 personen:** *1 kg krieltjes, paprikapoeder, zout en peper, kerriepoeder, als je hebt asafoutida (ayurvedisch kruid).*

Kook de krieltjes net aan gaar in een pan met ruim water en een beetje zout (12-15 minuten). Giet ze af en laat ze afkoelen. Ze moeten echt helemaal afgekoeld zijn om verder te gaan! Bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng de paprika-, kerrie-, en uienpoeder (kan ook zonder) met elkaar en breng op smaak met wat zout en peper. Strooi een dun laagje op de bakplaat met bakpapier. Leg er de krieltjes op en duw ze plat met de platte kant van een glas of of kom. Strooi er weer wat van de specerijen overheen en besprenkel met wat olie. Plaats de platgeduwde krieltjes voor 30 à 40 min in een voorverwarmde oven op 220 graden. De randjes moeten helemaal crispy geworden zijn.

### **Geroosterde groentes uit de oven**

*1 courgette, 2 tomaten, 1 ui, 2 teen knoflook, 1 paprika, wat palmkool, stukjes pastinaak, andere restjes groentes die je toevallig nog hebt, kappertjes, olijven, zout en peper, olijfolie, tijm.*

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd alle groentes in grove stukken. Vet een ovenschaal of bakplaat (of bekleed een bakplaat met bakpapier) in met wat olie en leg de groentes erin. Hak de olijven grof, snijd de knoflook in plakjes en hussel die samen met wat kappertjes door het mengsel. Roer er nog wat zout en peper door, evt nog wat olie en tijm. Zet in de voorverwarmde oven en kijk na 10 minuten hoe het met de groentes is, proef even (eerst blazen...). Misschien is het goed zo en misschien moet het nog even in de oven... Rijst is hier lekker bij en feta combineert ook goed.