

### **Sweet dumpling pompoen uit de oven**

*1 Sweet dumpling pompoen, olijfolie, 1 rode ui, 2 tenen knoflook, takje rozemarijn, 1 theelepel komijn poeder, 1 theelepel korianderpoeder.*

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Was de pompoen en snijd haar doormidden.

Verwijder de zaden en de bladaanhechting.

Snijd de pompoen in gelijke stukken van ongeveer 1,5 tot 2 centimeter. Bekleed een ovenschaal met bakpapier. Sprengel wat olijfolie op het papier en verdeel de stukken pompoen over de plaat. Snipper de ui en snijd de knoflook in kleine stukjes. Strooi de ui en knoflook over de pompoen en ook wat zout, rozemarijn, komijn en koriander. Hussel alles goed doorelkaar. Zet 45 minuten in de oven. Lekker bij een salade

### **Groenlof met pasta**

*1 stronk groenlof, 150 gram pasta, olijfolie 1 ui, 125 gram paddenstoelen, 150 g roomkaas California, 1 el gedroogde Italiaanse kruiden of oregano, 200 g gehakt (optioneel), scheutje melk, peper en zout naar smaak, paar zongedroogde tomaatjes.*

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de ui en de paddenstoelen in stukjes. Doe een scheutje olijfolie in een grote koekenpan en fruit de ui. Verdeel het gehakt in kleine stukjes, bestrooi het met zout en peper en doe bij de ui in de koekenpan. Voeg dan de champignons toe en bak even mee. Voeg de roomkaas, kruiden en een scheutje melk toe aan het geheel. Laat op een zacht vuur een paar minuten sudderen. Snijd wat zongedroogde tomaatjes in stukjes. Was de groenlof en snijd in reepjes. Verhit een scheutje olijfolie in een grote wokpan en roerbak hierin de reepjes groenlof een paar minuten. Doe de stukjes tomaat erbij en voeg peper en zout naar smaak toe. Schep wat pasta in een grote schaal, meng het gehakt met saus en de groenlof erdoor en serveer.

### **Curry van paarse boerenkool**

*1 stronk paarse boerenkool, 100 gram tomatenpuree, 50 gram kokosnootcreme, 1 ui, 1 teen knoflook, 250 gram gare kikkererwten, 1 theelepel garam massala, 3cm gember, 1 theelepel kurkuma, 0,5 theelepel koriander, olijfolie, zout.*

Haal de bladeren van de boerenkoolnerf en snijd ze in kleine stukjes. Was het zand eraf. Snipper de ui en de knoflook. Verhit olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui met knoflook. Doe na een paar minuten de kruiden erbij en roer goed door. Schil de gember en rasp het fijn. Doe bij de uien in de pan. Roer de tomatenpuree erdoor en doe een beetje water in de pan. Nu kan de fijngesneden boerenkool erdoor. Roer goed door

en laat met een deksel op de pan 15 tot 20 minuten garen. Roer de kokosnootcreme (Santen) erdoor. Laat de kikkererwten uitlekken en roer tot slot door de curry. Breng op smaak met zout. Als je hier rijst bij serveert heb je een volledige maaltijd.

### **Waspeen met appels**

*550 gram waspeen, 2 appels, klont roomboter, zout en peper, 0,5 theelepel appelazijn.*

Was de waspeen en snijd een stukje van de onder- en bovenkant. Snijd de worteltjes in stukjes van een centimeter. Was de appels, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes. Laat een flinke klont roomboter smelten in een pan. Doe de worteltjes erin, roer goed door, voeg een scheutje water toe en breng aan de kook. Doe de appel stukjes erbij. Doe 1 theelepel appelazijn erbij en laat zo'n 10 minuten garen op een laag pitje. Breng op smaak met zout en peper. Lekker bij gebakken aardappeltjes.

### **Veldsla met saladekaas**

100 gram veldsla, scheutje olijfolie, 100 gram saladekaas van koe of schaap, 30 gram zonnebloempitjes.

Was de veldsla. Laat uitlekken. Doe in een schaal en hussel er een scheutje olijfolie door. Verbrokkel de saladekaas en hussel door de veldsla. Rooster de zonnebloempitjes in een droge koekenpan tot ze beginnen te kleuren en geuren. Strooi over de salade.