



soep

Courgette & rucola

6



courgette
700 g



ui
1 grote



groentebouillon
1 blokje



olijfolie
2 el




rucola
100 g



verse roomkaas
150 g

 10 minuten

 10 minuten

 voor 4 personen

- Pel en snipper de ui. Snijd de courgettes in stukjes.
- Verhit de olie in een (gietijzeren) stoofpan en fruit de ui 5 minuten. Voeg de courgette, het bouillonblokje en 750 ml water toe. Laat de soep 5 minuten heel zachtjes koken.
- Controleer of de courgette gaar is. Haal de pan van het vuur en voeg de rucola en de verse roomkaas toe. Pureer de soep en breng hem op smaak met zout en peper.

Pittige bloemkool



bloemkool
1 kg



knoflookpoeder
1 el



olijfolie
4 el




kurkuma
1 el



paprikapoeder
1 el

 5 minuten

 20 minuten


 voor 4 personen


- Verdeel de bloemkool in roosjes. Snijd de grotere roosjes doormidden of in vieren.
- Verwarm de oven voor op 220 °C.
- Roer de specerijen en de olie door elkaar in een kom. Voeg de bloemkoolroosjes toe en bestrooi ze met zout en peper naar smaak. Meng de roosjes met je handen met de olie (de roosjes moeten rondom goed met de olie bedekt zijn). Verdeel ze over een bakplaat en bak ze 15-20 minuten in de oven. Zorg ervoor dat ze niet verkleuren en keer ze af en toe om.

groenten uit de oven

Bonenschotel

gedroogde witte bonen
500 gknoflook
1 bolspek
150 glaurierblaadje
x 3tijm
4 takjeskippenbouillon
1 blokje
 5 minuten (+ weken)

 1 uur en 45 minuten

 voor 4 personen

- Laat de bonen een dag van tevoren weken in water.
- Verwarm de oven voor op 210 °C. Laat de bonen uitlekken en kiep ze in een gratineerschaal. Snijd de knoflookbol doormidden en leg de helften op de bonen. Verdeel de tijm, de laurier en de plakken spek erover.
- Los het bouillonblokje op in 1 liter heet water en schenk hem over de bonen. Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de schotel 1 uur en 45 minuten in de oven. Houd het vocht in de gaten. Bestrooi voor het serveren met peper.