

Koken met Kievit! - 2017 – week 13

Recepten voor 4 personen, tenzij anders vermeld. p&z = peper en zout, el = eetlepel, tl = theelepel, min.= minuten.

Kooktijden bij benadering.

**Reacties en suggesties? Kievit, Sandtlaan 36 C14, 2223 GG
Katwijk info@kievitamines.nl**

Groentetips deze week: Artisjokken!

Artisjokken staan hoog in ons lijstje van favoriete groenten. Artisjokken zijn niet ingewikkeld om te maken, en ook niet om te eten (als je eenmaal weet hoe), het enige is dat je een beetje tijd moet nemen! Artisjokken zijn ook nog eens heel gezond, vol mineralen, vitamines en andere goede stoffjes. Geen ervaring? Hier een gebruiksaanwijzing:

Was de artisjokken door ze even in water te laten staan. Draai de stengels af bij de bodem, zo trek je vezeltjes eruit. Snijd ze eventueel bij, zodat ze kunnen staan. Verwijder lelijke bladeren, knip eventuele lelijke punten bij. Doe de artisjokken met water in de pan, liefst zó, dat ze onder staan. Doe er eventueel een schijfje citroen bij, zout is niet nodig. Kook ze in ca 30 min. gaar, als een blaadje makkelijk loslaat, zijn ze gaar. Haal ze uit de pan en laat uitlekken. Maak een ruime hoeveelheid saus. Zet op elk bord een artisjok en een bakje saus. Van de artisjok eet je 2 delen: de bloemblaadjes en het hart. Je trekt de blaadjes van onderaf één voor één uit de bloem en doopt de onderkant in de saus. Je schraapt met je tanden het zachte gedeelte van de onderkant. Zo ga je door tot alle blaadjes op zijn. Nu kom je bij de bloemkern: het hooi. Schraap het met een mesje van de bodem en gooi het weg. Geniet van de bodem met 't laatste beetje saus.

Artisjoksausjes

Kievit's favoriet:

1 flinke tl pesto; 1 tl mosterd; 1 tl honing; 1 teen knoflook uit de pers goed door elkaar roeren, met een snuf zout en wat peper. Dan 2 el balsamico azijn, citroensap of andere lekkere azijn erdoor en dan zoveel olie erdoor kloppen tot er een mooie lobbige saus ontstaat. Lekker veel olie gebruiken, kies de beste olijfolie die u zich kunt veroorloven. Fijngehakte verse kruiden (bv. peterselie) smaken er ook goed door.

Warme culinaire saus: citroensaus

175 ml bouillon; ½ glas droge witte wijn; 4 eierdooiers; sap van 1 citroen; 2 tl gedroogde (of handvol verse) dille. Verwarm de bouillon met de wijn. Klop de eidooiers wit en luchtig met het citroensap en voeg au-bain-marie geleidelijk de hete bouillon toe. Blijf kloppen tot de saus gebonden is. Breng op smaak en roer er de dille door.

Meest simpele saus

4 el mayonaise; 1 el citroensap; 2 el azijn. Eventueel nog mosterd en/of knoflook erdoor. Of bieslook!

Simpel: Gesmoorde venkel met tomaat

700 gr venkelknollen; 2 tenen knoflook; 4 verse tomaten of een blikje tomatenstukjes; 1 laurierblaadje; 1 tl tijm; scheut water of witte wijn; olijfolie; p&z.

Was de venkel, snijd onder en bovenkant bij en verwijder lelijke plekjes. Snijd eventueel groen loof eraf en bewaar als garnering. Snijd de venkel in dikke plakken. Pel de knoflooktenen en was de tomaten en snijd in plakken. Verwarm een scheut olijfolie in een pan met dikke bodem. Bak de venkelstukken hierin aan en strooi er wat zout over. Als ze een klein beetje gaan kleuren, sla je de knoflooktenen plat met de zijkant van een groot mes en voeg je die bij de venkel. Voeg ook de tomaat (vers of uit blik) en tijm en laurierblad toe. Voeg water of wijn toe, zodat de venkel bijna onderstaat. Draai het

vuur laag en doe de deksel op de pan. Laat een half uurtje stoven, tot de venkel zacht is en heel smaakvol is geworden door de tomaat. Vis het laurierblaadje eruit en maal er wat peper over. Heerlijk met rijst en vis, met pasta en kaas; met gierst en falafel... kortom: lekker!

Roergebakken witlof met tofu, appel en stroop

700 gr witlof; 2 appels; 2 el olie; 1 pakje tofu reepjes licht gekruid; 2 el appelstroop; 4 el heet water; p&z
Maak de witlof schoon en snijd het in de lengte in repen. Was de appels, haal klokhuis eruit en snijd in stukjes. Verhit de olie in een wok en roerbak de tofu 2 min. op hoog vuur. Haal de reepjes uit de wok. Roerbak in het achtergebleven vet de witlof en voeg wanneer na 2 min. de appel toe. Bak nog 1 min. en meng de appelstroop met het heet water tot een geheel. Giet het in de wok en bak al omscheppend op hoog vuur om het vocht te laten verdampen. Doe de tofureepjes er weer bij en breng op smaak met p&z. Lekker met aardappelpuree.

Vit de oven: Gemarineerde champignons

Draai de steeltjes uit de champignons en bewaar die voor een lekker omeletje of soepje. Nu gebruik je alleen de hoedjes. Hak 1 teen knoflook en 1 kleine sjalot zo fijn mogelijk. Neem een ovenschaal en doe daar de ui en knoflook in, meng met 1 el tamari; ½ el appelazijn; ½ el balsamicoazijn; 2 el olijfolie; ½ tl tijm en ½ tl salie en p&z. Klop dit samen tot een marinade. Leg de champignons in de marinade en schep met een lepel wat marinade in de hoedjes. Laat 30 min. marinieren. Bak ze daarna 20 min. in een voorverwarmede oven (200°C). Lekker bij gestoofde spinazie of andijvie!

Salade: Chioggiabieten, appels en pitjes

4 bieten; 2 frizure appels; 100 g fêta (of meer als je wilt); 3-4 el pompoen- of zonnebloempitten; 1 kleine sjalot; 1 tl rasp en sap van 1 van sinaasappel; ½ el Dijon mosterd; 1 tl honing; ½ teen knoflook; p&z; 2 el wijnazijn; 4 el goede olijfolie; eventueel wat (verse) dille en/of peterselie.

Rooster de pitjes tot ze geuren in een droge koekenpan, laat afkoelen op een bord. Schil de bietjes en snijd in heel dunne plakjes. Dat kan met een speciale schaaft, een mandoline, maar met een goed scherp keukenmes kom je ok een heel eind. Je kan als je wilt de bieten ook raspen, maar dan mis je wel het effect van die mooie gekleurde ringen in de biet. Hak of rasp het sjalotje heel fijn. Boen de sinaasappel goed schoon en rasp de schil op een fijne rasp, je hebt 1 opgehoopte tl rasp nodig. Snijd de sinaasappel doormidden en pers 1 helft uit. (de andere helft ook, maar dat sap mag je straks opdrinken). Was de appel en haal met een appelboor de pitten eruit. Snijd ze in dunne plakken en besprenkel met het sinaasappelsap. Klop in een kommetje een dressing van de mosterd, honing, uitgeperste knoflook en gehakte sjalot, azijn, p&z als laatste de olie. Roer de sinaasappelrasp erdoor. Spreid eventueel nog wat groen blad (sla of rucola) of een groot plat bord en schik er daarna de bietenschijfjes en appelplakjes erop. Besprenkel de laagjes telkens met dressing. Bestrooi met de pitjes en verkruidel de feta. Lekker met versgebakken brood en boter!

Raapsteeltaartjes (kan ook met andijvie of spinazie)

4 plakjes bladerdeeg (diepvries); 3 eieren; 2 tenen knoflook, geperst; 100 ml slagroom; 1 bosje raapsteeltjes; kruidenzout; chilipeper. Voorgerecht of lunch voor 4 personen.

Verwarm de oven voor op 225°C. Bekleed vier taartvormpjes met de vier plakjes bladerdeeg. Klop de eieren los met de tenen knoflook, slagroom, grof gesneden raapsteeltjes en naar smaak kruidenzout en chilipeper. Schenk dit in de taartvormpjes en bak ze in de oven in 20 min. lichtbruin en gaar. Serveer lauwwarm.