



Bietencarpaccio

Met chioggiabieten, veldsla van Jochum de Boer uit Kimswerd en geitenkaas van de Molkerei uit Sint Annaparochie

Bereidingstijd: 20 minuten
Porties: 4 personen

Ingrediënten

400 gram chioggiabieten

50 gram veldsla

100 gram walnoten

100 gram geitenkaas

Zelf toevoegen:

peper en zeezout

1 el olijfolie

1 el witte wijnazijn

Bereidingswijze

1. Spoel de bieten af onder de koude kraan en verwijder de schil met een dunschiller.
2. Snijd de boven- en onderkant van de bieten bij.
3. Snijd de bieten met een mandoline of scherp mesje in dunne, bijna transparante, plakken, zodat de tekening van de biet mooi zichtbaar blijft.
4. Schik de plakken op een bord, zoals bij carpaccio.
5. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Blijf regelmatig roeren totdat de noten goudbruin zijn.
6. Maak een dressing van witte wijnazijn en olijfolie en breng op smaak met grof zeezout en peper. Besprenkel de carpaccio met de dressing.
7. Garneer met een handje veldsla, de walnoten en wat geitenkaas in kleine blokjes.



Romige wortelsoep met gember

Met wortelen en uien van Natuurtuin 't Hummelhûs uit Oudehorne en biologische gember

Bereidingstijd: 30 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten

1 ui	160 ml kokosmelk
stukje verse gember	chilipeper
1 kilo wortelen	Zelf toevoegen:
1 teentje knoflook	2 el zonnebloemolie
1 sinaasappel	1 l kraanwater
2 tablet groentebouillon	zout

Bereidingswijze

1. Snipper de ui, schil de gember en rasp deze fijn.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui en de gember.
3. Snijd ondertussen de wortels in plakjes en pers de knoflook fijn.
4. Voeg de wortel en knoflook toe aan de ui en gember en bak deze 3 minuten mee.
5. Voeg de bouillonblokjes met het water en de kokosmelk toe en breng aan de kook.
6. Laat de soep 15 minuten zachtjes doorkoken totdat de wortel gaar is.
7. Pureer de soep met een staafmixer. Pers de sinaasappel en voeg het sap toe. Breng de soep op smaak met zout en chilipeper. Vind je de soep nog te dik? Voeg dan nog wat extra water toe.



Runderstoof met pompoen en aardappelpuree

Met stoofvlees van Streekvleeshouderij Hofma uit Katlijk en pompoen van Natuurtuin 't Hummelhûs uit Oudehorne

Bereidingstijd: 180 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten aardappelpuree

1 kilo aardappelen

120 ml volle melk

Zelf toevoegen:

30 gram roomboter

0,3 tl nootmuskaat

zout en peper

Bereidingswijze aardappelpuree

1. Schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken.
2. Kook de aardappelen in water met eventueel zout in 20 minuten gaar.
3. Giet de aardappelen af en laat ze in de kookpan op de kleinste pit droogkoken. Let op dat de aardappels niet aanbranden. Hoe minder vocht in de aardappelen, hoe luchtiger de puree.
4. Verwarm ondertussen de melk in een steelpan op laag vuur, maar laat niet koken.
5. Stamp de aardappelen fijn met een pureestamper.
6. Voeg de melk en boter toe en roer luchtig door met een garde tot de boter helemaal gesmolten is.
7. Breng op smaak met de nootmuskaat, peper en eventueel zout.



Runderstoof met pompoen en aardappelpuree

Ingrediënten runderstoof met pompoen

400 gram magere runderlappen	Zelf toevoegen:
2 rode uien	3 kruidnagels
2 laurierblaadjes	1 el azijn
600 gram pompoen	1 el olijfolie
1 takje rozemarijn	2 el bloem
1 paprika	500 ml water
1 blokje runderbouillon	

Bereidingswijze runderstoof met pompoen

1. Snijd het vlees in blokjes en schep de bloem erdoor.
2. Snijd de rode ui in schijfjes.
3. Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit de ui 3 minuten.
4. Voeg het vlees toe en laat de buitenzijde dichtschroeien.
5. Voeg het water, bouillonblokje, laurierblaadjes, de kruidnagels en azijn toe. Let op met het vocht: het moet geen soep worden.
6. Laat het vlees 2 uur zachtjes stoven met de deksel op de pan. Roer af en toe door en voeg wat water toe wanneer nodig.
7. Snijd de pompoen en paprika in blokjes en hak de rozemarijn fijn. Je kunt de schil van de pompoen verwijderen maar dit is niet noodzakelijk.
8. Voeg de pompoen en paprika met de rozemarijn na 2 uur toe aan de stoofschotel.
9. Laat nog 20 min meestoven alvorens te serveren.



Ovenschotel van wintergroenten

Tip: Gebruik 100% honing van een lokale imker, zoals Imkerij Kuipers

Bereidingstijd: 60 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten

400 gram koolrabi	2 takjes tijm
400 gram gele biet	2 takjes rozemarijn
400 gram aardperen	200 gram geitenkaas
400 gram zoete aardappelen	150 gram gemengde noten
400 gram yacon	
2 rode uien	Zelf toevoegen:
2 appels	2 el honing
1/2 citroen	2 el olijfolie
2 teentjes knoflook	peper en zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180° Celsius.
2. Schil de koolrabi, gele biet, aardperen en zoete aardappel. Snijd ze in gelijke stukken en kook of stoom ze in 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitlekken.
3. Schil de appels en de yacon, snijd in partjes en besprenkel met citroensap.
4. Pers de knoflook en doe samen met de groenten in een met olie ingevette ovenschaal.
5. Ris de tijm en de rozemarijn.
6. Hak de noten grof en strooi ze samen met de kruiden over de groenten, verdeel de geitenkaas tussen de groenten en besprenkel met honing.
7. Zet voor serveren nog 15 minuten in de voorverwarmde oven.



Salade van winterpostelein

Tip: Gebruik een goede, pure olijfolie zoals die van Ico Lo afkomstig van Samos, Griekenland

Bereidingstijd: 20 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten

150 gram winterpostelein

1 sinaasappel

1 appel

1 handje walnoten

Zelf toevoegen:

8 el olijfolie

2 tl mosterd

2 tl honing

3 el azijn

peper en zout

Bereidingswijze

1. Was de winterpostelein en slinger droog.
2. Klop de dressing van olie, azijn, mosterd, honing en peper & zout.
3. Pel de sinaasappel, was de appel en snijd beiden in kleine stukjes.
4. Meng de appel, sinaasappel en dressing met de winterpostelein.
5. Rooster de noten in een droge koekenpan op middelhoog vuur bruin. Schep de noten zo nu en dan om.
6. Hak de noten grof en strooi ze vlak voor het serveren over de salade.



Stoofpeertjes

Bereidingstijd: 120 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten

700 gram stoofpeertjes

1/2 citroen

Zelf toevoegen:

200 ml water

3 el suiker

1 kaneelstokje

1 el maïzena

Flinke scheut rode wijn of druivensap

Bereidingswijze

1. Schil de stoofperen.
2. Breng de partjes met water, het kaneelstokje, citroenschil en suiker aan de kook.
3. Stoof de peertjes op een zacht vuur in circa 3 tot 4 uur gaar tot ze zacht en rood zijn.
4. Los de maïzena op in 3 eetlepels water.
5. Voeg dit toe aan de stoofpeertjes om het vocht beter te laten binden.

De peertjes krijgen door het toevoegen van wijn of druivensap extra smaak en een dieprode kleur.



Appels in pyjama

Bereidingstijd: 45 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten

4	handappels	Zelf toevoegen:
1	eidooier voor de room	5 gram vanillesuiker
1	eidooier	20 gram suiker
1	rol bladerdeeg	30 gram bloem
4 el	rozijnen	110 ml melk

Bereidingswijze

1. Meng suiker, vanillesuiker en 1 eidooier in een kom door elkaar.
2. Voeg ook de bloem toe en roer door tot het helemaal is opgenomen.
3. In een pannetje verhit je de melk, zodra dit begint te koken zet je het vuur uit.
4. Voeg een beetje van de verhitte melk toe aan het eimengsel en roer door tot de melk helemaal is opgenomen.
5. Voeg de rest van de melk in delen toe en roer tot het een egaal mengsel is.
6. Giet het mengsel terug in de pan en zet het vuur weer aan. Breng zachtjes aan de kook terwijl je blijft roeren, neem ook de bodem van de pan goed mee. De room is goed als het de dikte van een dikke vla heeft.
7. Giet de room in een schone schaal en dek deze af met folie. Druk de folie aan op de room om te voorkomen dat er een velletje vormt op je banketbakkersroom. Laat afkoelen en zet weg in de koelkast. De room dikt dan ook nog verder in.
8. Verwarm de oven voor op 200 graden.
9. Schil de appels en verwijder het klokhuis met een appelboor.
10. Vul de ruimte waar het klokhuis heeft gezeten met de gele room en rozijnen.
11. Wikkel de appel in bladerdeeg en smeer in met eidooier.
12. Bak de appel in 15 à 20 minuten af in de oven en serveer met vanille-ijs.