

■ Mexicaanse rodebonenstoofpot ❖

- 4 personen -

1 el olijfolie

1 à 2 tl chiliolie (of 1/4 tl chilipoeder)

1/2 middelgrote ui, in blokjes

1 teentje knoflook, grof gehakt

1/2 gele en rode paprika, in blokjes

snuifje zeezout

1/4 middelgrote courgette, in blokjes

250 ml tomatenpassata

500 ml (2 cups) voorgekookte rode bonen

4 el maïskorrels (vers of uit bokaal)

1 1/2 el rijststroop

2 tl groentebouillonpasta of -poeder

1 tl sojasaus

Mexicaanse rodebonenstoofpot

Chili sin carne!

Verhit de olijf- en chiliolie in een kookpan en fruit daarin de ui aan tot hij glazig wordt. Voeg er de knoflook aan toe en na 2 minuten ook de rode en gele paprika. Voeg er een snuifje zeezout aan toe en laat nog 4 minuten stoven. Voeg ten slotte de courgette toe en laat nog eens 5 minuten stoven.

Voeg nu de tomatenpassata, de rode bonen en de maïskorrels toe en breng op smaak met de rijststroop, de groentebouillon en de sojasaus. Laat alles nog 5 minuten pruttelen zodat de smaken zich goed kunnen vermengen.



- Selderrisotto
 - 2 el olijfolie
 - 3 stuks bleekselder,
 - in diagonale maantjes van 4 mm
 - 1 teentje knoflook, fijn gehakt
 - 250 ml (1 cup) arboriorijst
 - (of witte, ronde rijst)
 - 500 ml (2 cups) warm water
 - 1/2 el groentebouillonpasta of -poeder

- Wokje van witloof en rode paprika ❖
 - 4 personen -
 - 3 stronken witloof
 - 1 rode paprika
 - 2 el sesam- of olijfolie
 - snuif zeezout

- Geblancheerde boontjes met amandeldressing ❖
 - 4 personen -
 - handvol prinsessenboontjes
 - (zo'n 24 stuks)
 - 4 reepjes savooikool (of 4 bosuitjes)
 - water
 - snuif zeezout
 - Voor de dressing
 - 2 el witte amandelpasta
 - 4 el vers geperst sinaasappelsap
 - snuifje zeezout

Selderrisotto

Verhit de olie in een kookpan en stoof de selder aan gedurende 3 minuten. Voeg er de knoflook en de rijst aan toe en roer goed om, zodat de rijst de olie kan opnemen. Los de groentebouillon op in het warme water en voeg dit beetje bij beetje toe aan de rijst. Laat de rijst telkens het water opsorpen door zachtjes te koken en voeg er dan opnieuw wat groentebouillon bij, tot de rijst gezwollen is. Hij mag echter niet papperig worden – het hele proces duurt zo'n 20 tot 25 minuten. Mocht de smaak niet sterk genoeg zijn, dan kun je er altijd nog wat extra zeezout aan toevoegen.

Wokje van witloof en rode paprika

Snij de witloofstronkjes overlans in twee en snij de helften in diagonale reepjes van zo'n 4 mm. Haal de zaadjes en zaadlijsten uit de paprika en snij hem eveneens in reepjes van 4 mm. Verhit de olie in een wok en roerbak de paprikareepjes gedurende 2 minuten. Voeg er het witloof en een flinke snuif zeezout aan toe en roerbak nog 7 minuten.

Geblancheerde boontjes met amandeldressing

Breng water aan de kook met een snuifje zeezout en kook daarin de boontjes en de savooikool in 2 à 3 minuten beetgaar. Laat ze even schrikken onder koud stromend water. Rol de boontjes per 6 in een reepje savooikool. Maak het sausje door alle ingrediënten goed te mengen met een klopper. Leg een pakketje boontjes op een bord en werk af met een eetlepel amandeldressing.