

3 recepten van Henk van Leeuwen (tuin 57):

Recept voor palmkoolsoep of cavolo nero soep.

http://www.degezondeapotheker.nl/vensterpags/vepalmkool_cavolonero.htm

Voor 6 tot 8 personen:

Benodigdheden:

- 350 gram gedroogde grote witte bonen (pronkers).
- 3 rode uien, gesnipperd.
- 6 teentjes knoflook, fijngehakt.
- 3 bleekselderijstengels in (halve) ringetjes gesneden.
- 1 fikse bos cavolo bero (palmkool).
- 4 rijpe tomaten, grof gehakt.
- eventueel 1 klein blikje tomatenpuree.
- 3 middelgrote winterwortels in stukken.
- 3 aardappelen in stukjes.
- 2 liter groentebouillon.
- peper.
- zout .
- tijmblaadjes.

Een typisch Toscaanse soep. Er bestaan verschillende recepten van Ribollita. Er is een variatie van een ingrediënt meer of minder.

Week de witte bonen de nacht ervoor en kook ze in een uur of meer gaar. Giet ze af, maar bewaar het kookvocht. (Dit kan ruim van tevoren worden gedaan.) Trek de cavolo nero bladeren van de bladnerf. Was het blad en snij ze, niet te fijn. Fruit de ui en doe even later de knoflook erbij. En weer wat later de bleekselderij en stukken wortel. Even roerbakken en dan een flinke scheut bouillon erbij. Pureer de helft van de witte bonen in een voldoende hoeveelheid kookvocht. Doe dit bij de soep in wording. (Of eventueel een tweede, grote soeppan gebruiken.) Voeg bouillon en/of bonenvocht toe.

Ribollita is een stevige soep, dus niet al te veel vocht.

Doe de gehakte tomaten in de soep. En de aardappelen. Voeg er een flinke snuf gedroogde of verse tijmblaadjes aan toe. En tenslotte de palmkoolbladeren. Laat ca. een uur koken op een laag vuur. Totdat het geurig is. Op smaak brengen met peper en zout. Af laten koelen.

De volgende dag weer aan de kook brengen. (Ribollita betekent opnieuw koken.) In de soepborden een stuk brood leggen, de soep eroverheen schenken en wat olijfolie sprenkelen.

Wel kicken: eigen palmlook, eige ui, eigen knoflook, eigen worts, eigen aardappels, eigen tijm en eigen tomaten.

Recept voor pompoensoep.

Benodigdheden:

- 1 pompoen.
- 20f 4 winterwortels.
- 2 flinke uien
- 3 of 4 tenen knoflook
- 1 blokje kruiden bouillon.
- laurierblaadjes.
- bosje koriander
- bakje crème fraiche (soya room)

Bereiding:

Pompoen schillen en in grove stukken snijden.

Wortel schillen en in stukken snijden.

Uien schillen en snijden

Knoflook tenen pletten en fijn hakken.

(Intussen in een andere pan 1,5 liter water aan de kook brengen, bouillonblokje erin oplossen)

In een grote pan scheutje olijfolie, daarin de ui zachtjes aanbakken. Na ca. 2 minuten knoflook erbij.

Na ca. 5 minuten pompoen, wortel en laurierblaadjes toevoegen. Alles goed roeren en zachtjes nog even doorbakken.

Bouillon erbij en geheel ca. 10 minuten laten koken. Royaal peper uit de molen erover.

Crème fraiche of room toevoegen.

Met staafmixer pureren.

Op het laatst de fijngesneden koriander erbij.

Ook wel lekker met gesnipperde feta kaar erin.

Kruidige courgette gevuld met gehakt.

Benodigheden:

- 400 gram (lams)gehakt.
- 1/2 bosje peterselie, heel fijn gesneden.
- 1/2 bosje dille, heel fijn gesneden.
- 1/4 bosje koriander, heel fijn gesneden.
- 1 eetlepel gedroogde munt (te koop bij Turkse of Marokkaanse winkels).
- 1 eetlepel pittige paprikapoeder.
- 1 eetlepel + 1 theelepel kaneel.
- 1/2 eetlepel gember.
- 1/2 eetlepel laos.
- 8 kleine, stevige lichtgroene courgettes (te koop bij Turkse of Marokkaanse winkels) of 2-3 grote courgettes.
- olijfolie.
- 1 tomaat, fijngesneden.
- 6 zoete witte uien, gesnipperd.
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt.

Bereiding:

Kneed het gehakt met fijngesneden kruiden, munt, paprikapoeder, 1 eetlepel kaneel, de gember en laos en breng het geheel op smaak met peper en zout.

Snijd de steelaanzet van de courgettes en hol ze uit met behulp van een meloenboor of lange theelepel (bewaars het vruchtvlies om een snelle soep van te maken met ui, knoflook en tomaat). Vul de courgettes met het gehaktmengsel en druk het stevig aan; doe ze zo vol mogelijk.

Verhit een flinke laag olijfolie in een grote, diepe pan en bak de tomaat, uien, knoflook, 1 theelepel kaneel, wat zout en peper ca. 5 minuten op laag vuur. Voeg 300 ml water toe en leg de courgettes er in een laag op. Leg het deksel op de pan en kook de courgettes op laag vuur in ca. 15 minuten gaar. Voeg tussentijds eventueel een scheutje heet water toe als het uimengsel te droog wordt.