



Workshop koken met onkruid en vergeten wintergroenten

10/12/2015

Lesgeefsters: Michel en Veerle van "Collectief Aardig"

Groene soep (gezondheid in een potje)

Ingrediënten:

- Halve prei
- 2 fijngesneden uien
- 1 stengel rode selder
- 100 g look zonder look
- 3 el olijfolie
- Enkele brandnetels
- 4 blaadjes zevenblad
- 3 malve blaadjes
- 1 el duizen blad
- 2 handen brandnetels
- 2 teentjes look
- 3 blaadjes paardenbloem
- Vergeten groente naar keuze
- 2 liter groenten bouillon
- 2 el tamari/ shoyu voor de smaak
- Zout en peper naar wens

Bereiding:

Bak look, ui en prei in de pan met olijfolie (laat het niet bruin worden). Voeg de selder en de vergeten groenten toe en bak ongeveer 3 minuten. Bouillon toevoegen en de soep ongeveer 10 minuten laten koken. De rest van de kruiden toevoegen en op smaak brengen met peper en shoyu/ tamari.



Kruidige quiche

Ingrediënten:

- Bladerdeeg
- 2 el olijfolie
- 2 teentjes look
- 3 eieren
- 250 ml room
- 200 g kaas naar keuze
- 1 hand noten
- 200 paddenstoelen
- 2 handen melde
- Enkele malve blaadjes
- Een hand muur
- Een hand duizendblad
- 100 g spinazie/ warmoes
- 50 g geroosterde pompoenzaden



Bereiding:

Verwarm de oven op 185 graden. Prik de bladerdeeg met een vork en bak 15 minuten in de oven. Verhit de olijfolie en bak de look (laat niet bruin worden). Voeg de paddenstoelen en wat peper en zout toe. Voeg wanneer de paddenstoelen gaar zijn de melde, duizendblad, spinazie en de brandnetels toe en laat 1 à 2 minuten bakken. Klop de eieren los en meng goed met de crème fraiche en wat kaas. Voeg naar smaak peper en zout toe. Vul de vorm met het mengsel. Strooi de rest van de kaas, noten en wat peper naar smaak. Bak de taart ongeveer 45 minuten in de oven.



Wilde pesto

Ingrediënten:

- 2 teentjes look
- 50g Parmezaan kaas geraspt
- 1 hand noten, licht geroosterd in een pan of oven
- 60 ml olijfolie
- 1 hand verse basilicum
- 1 blaadje zevenblad
- 4 blaadjes look zonder look
- ruculasla
- 3 stengels duizend blad
- De geraspte schil van en sap van ½ citroen
- Versgemalen zwarte peper
- Geen zout want biologische Parmezaan kaas bevat veel zout



Bereiding:

Hak de kruiden, Parmezaan kaas en noten grof in de keukenrobot. Voeg de rest van de ingrediënten toe en mix alles goed door elkaar.