

# TIJN VAN DE SMAAK

## brocolirecepten

### Gebakken broccoli met wortel en champignon (4 personen)

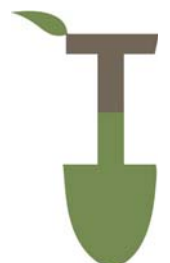
400 gr. broccoli, 250 gr. champignons, 300 gr. winterpeen, 1 ui, 1 eetl. sojasaus, 6 eetl. olijfolie, 200 gr. tempeh.

Snij de broccoli in kleine roosjes, de ui in dunne ringen, de champignons in vieren en de winterpeen in plakjes. Verwarm de helft olijfolie en roerbak de broccoli op een matig vuur. Voeg na ongeveer 3 minuten de andere ingrediënten toe en roerbak alles beetgaar. Verwarm in een koekenpan de andere helft van de olijfolie en bak de in blokjes gesneden tempeh op een vrij hoog vuur goudbruin en besprenkel ze met sojasaus. Vermeng de groenten met de tempehblokjes en serveer met rijst of gierst.

### Gegratineerde broccoli met uiensaus (2-3 personen)

500 gr. broccoli, 500 gr. uien, 4 eieren, 50 gr. boter, 3 dl. melk, 4 eetl. geraspte oude kaas, 30 gr. bloem, 1 eetl. mosterd, 3 eetl. paneermeel, (kruiden)zout, vers gemalen peper.

Kook de eieren hard in 6 minuten, laat ze schrikken in koud water en pel ze. Snij de uien in halve ringen en smoor ze in 30 gr. boter ca. 15 minuten in een pan met de deksel erop. Verdeel de broccoli in kleine roosjes, schil de stelen en snij deze in dunne plakjes. Kook de broccoli ca. 3 minuten met een beetje water, giet hem af en laat de groente goed uitlekken. Verwarm de oven voor op 200°C. Roer de bloem door de gesmoorde uien en voeg al roerend de melk scheutje voor scheutje toe. Laat de uiensaus 2 minuten zachtjes pruttelen en voeg de mosterd, zout en peper toe. Schep de broccoli in een lage, ingevette ovenschaal, leg de in parten gesneden eieren er tussen en schenk de uiensaus er overheen. Roer de kaas door de paneermeel en strooi dit mengsel over de uiensaus. Leg de rest van de boter er in klontjes op. Zet de schotel in het midden van de oven en laat de korst goudbruin worden in ca. 30 minuten. Lekker met gepofte aardappelen.



# TIJN VAN DE SMAAK

## brocolirecepten

### Broccolisoepp met kerriecroutons (6 personen)

ca. 600 gr. broccoli, 1 grote ui, 3 groentbouillontabletten, 1 tl. korianderpoeder, sap van 1 sinaasappel, 4 eetl. crème fraîche, 4 eetl. fijngehakte peterselie, zout, versgemalen peper, 6 sneetjes oud brood, 3 eetl. olijfolie, 2 tl. kerriepoeder.

Snij het brood in kleine blokjes. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in de koekenpan en bak het brood goudbruin. Bestrooi de croutons met kerrie. Verdeel de broccoli in roosjes, schil de stelen en snij ze in plakjes. Kook de broccoli in weinig water met wat zout in ca. 10 minuten goed gaar. Snipper intussen de ui en fruit hem glazig in olijfolie. Breng de groentebouillontabletten aan de kook met 1,5 liter water. Pureer de uitgelekte broccoli met de ui en een scheutje van de bouillon. Roer de broccolipuree met de korianderpoeder, het sinaasappelsap en de crème fraîche door de bouillon. Breng op smaak met zout en peper en roer kort voor het serveren de peterselie erdoor. Klop de soep luchtig met een garde. Serveer de croutons apart.

### Broccolisoepp (4 personen)

600 gr. broccoli, 1 prei, 1 liter groentenbouillon, 1 dl. (soja)melk, snufje thijm.

Snij de prei in dunne ringen. Schil de stelen van de broccoli met een dunschiller en snij ze in kleine stukjes. Verdeel de rest van de broccoli in kleine roosjes. Kook de groenten met een beetje bouillon en thijm gaar. Pureer de soep en voeg extra bouillon toe en laat nog even doorkoken. De (soja) melk toevoegen en doorroeren (niet meer laten koken!).

### Nazomersalade met broccoli (4 personen)

350 gr. broccoli, 150 gr. maïskorrels, 0,50 krop rode sla, 3 tomaten, 0,50 komkommer, 2 eetl. mayonaise, 4 eetl. yoghurt.

Blancheer de broccoli, laat hem schrikken onder koud water en verdeel hem vervolgens in heel kleine roosjes. Laat de maïs uitlekken. Maak de overige groenten schoon. Snij de tomaten in kwartjes en scheur de sla in kleinere stukken. Schaaf de komkommer in dunne plakjes. Maak een sausje van de mayonaise en yoghurt. Meng de groenten door elkaar en serveer de saus apart.

