

Vegetarische cannelloni

Voor 2 personen

20 gram boter
20 gram bloem
275 ml melk
Peper, zout en nootmuskaat
8 lasagnevellen
1 eetlepel olijfolie
1 ui in blokjes
2 teentjes knoflook, geperst
250 gram (diepvries) spinazieblaadjes
80 gram zongedroogde tomaatjes, fijngesneden
75 gram zwarte olijven in stukjes
200 gram ricotta
Verse basilicum (ongeveer 2 eetlepels)
125 gram geraspte (belegen) kaas

Bereidingswijze

- Smelt de boter in een pan en voeg de bloem hieraan toe (roux) roer goed door en laat 30 seconden zachtjes garen op laag vuur.
- Voeg hieraan de koude melk toe en roer het geheel tot een gladde saus, voeg hieraan peper, zout en nootmuskaat toe. 1 minuut doorkoken.
- Kook de lasagnevellen in ongeveer 8 minuten in ruim kokend water met zout.
- Haal ze voorzichtig uit de pan met een schuimspaan en laat de vellen op een schone keukendoek uitlekken.
- Verhit de olie in een wok en bak hierin de ui en knoflook. Voeg hieraan de bevroren spinazieblaadjes toe en roerbak tot ze ontdooid zijn.
- Voeg hieraan de tomaatjes en de olijven toe en schep alles goed door.
- Haal van het vuur en doe de ricotta en de basilicum er doorheen.
- Breng verder op smaak met peper en zout.
- Leg op elk vel een volle lepel vulling en rol deze op.
- Leg de cannelloni's in een ingevette schaal en strooi hierover de geraspte kaas.
- Zet de schaal in een oven van 180 graden gedurende 20 minuten.

Vegetarische stoofschotel

Een goed gevulde stoofpot zonder vlees

Voor 2 personen

100 gr wortel in blokjes
1 aardpeer (topinamboer)
200 gr champignons in partjes
1 groene paprika in blokjes
1 witte ui
1 rode ui
1 teentje knoflook
1 theelepel (gerookte) paprikapoeder
1 klein blikje tomatenpuree
1 groentebouillonblokje
300 gr krieltjes
1 eetlepel bloem
Verse bladpeterselie
1 blaadje laurier
Verse tijm
Rode wijn (optioneel)
Olie om te bakken

Bereidingswijze

- Los het bouillonblokje op in ongeveer 300 ml liter kokend water.
- Snipper de uien en knoflook. Fruit deze aan in een braadpan in een beetje olie of boter.
- Snijd de wortel en de aardpeer in blokjes en bak een paar minuutjes mee. Voeg daarna ook de champignons toe en de paprika en bak kort mee.
- Voeg de tijm en paprikapoeder toe en daarna ook de bloem. Schep goed door.
- Roer de tomatenpuree erdoor. Giet een scheut rode wijn er bij (mocht je deze stoofschotel zonder alcohol willen maken dan kun je deze stap ook overslaan). Roer goed door elkaar zodat de bloem is opgenomen en er soort saus ontstaat.
- Giet de bouillon erbij en blijf goed roeren. Doe de laurier in de pan en vervolgens ook de krieltjes.
- Laat de vegetarische stoofschotel met de deksel gedeeltelijk op de pan ca. 45 minuten zachtjes pruttelen tot de aardappeltjes gaar zijn.
- Haal de blaadjes laurier uit de stoofschotel voor het serveren.
- Indien nodig verder op smaak brengen met peper en zout.

Lekker met plakken zuurdesembrood.