

Linzen-raapstelenkoekjes met raapstelensalade



SONJA VAN DE RHOER

Raapstelen zijn een typische voorjaarsgroente. Verkrijgbaar van maart tot en met mei. De smaak is fris, knapperig met een hint van mosterd of rucola. Het zijn de jonge bladeren en bladstelen van bepaalde koolsoorten. De groente wordt zowel per bosje als los verkocht. Let er op dat het loof er fris uitziet. Het is een gezonde groente. Weinig calorieën, veel betacaroteen, foliumzuur, ijzer en calcium. Verwijder voor het schoonmaken eventuele lelijke blaadjes en snijd de worteltjes eraf. Was de raapstelen voorzichtig en laat ze goed uitlekken.

Kook de rode linzen in circa 8-10 minuten in kokend water zacht. Giet af. Pel de uien en de knoflook en hak beide fijn. Hak de peterselie fijn. Haal de rasp van de schoongeboende citroen en pers de citroen uit.

Laat 1 eetlepel olie heet worden en bak de ui, knoflook, peterselie en citroenrasp 1-2 minuten aan. Voeg de klein gesneden raapstelen toe. Breng op smaak met Tabasco, zout en citroensap. Laat 1-2 minuten meebakken. Meng de bloem met het bakpoeder en iets zout. Klop een voor een de eieren erdoor en schenk al roerende de melk erbij. Meng de uitgelekte linzen en het uienmengsel erdoor.

Laat weinig olie in een koekenpan heet worden. Zet het vuur laag en bak in gedeelten koekjes van het mengsel door steeds een flinke eetlepel in de pan te leggen, iets plat te drukken en in circa 2 minuten aan beide kanten gaar en goudbruin te bakken.

Serveer met de Griekse yoghurt met fijngeknipte peterselie, zout en peper naar smaak en geef de raapstelensalade er bij.

Snijd het casinobrood in blokjes. Bak deze in de olie met de pitten naar keuze en de ahornsiroop. Breng op smaak met zout en peper. Klop een dressing van de azijn en olie. Breng op smaak met zout en peper en meng door de grof gesneden raapstelen.

Ingrediënten voor 4

150 gr. linzen,
2 uien,
1 teentje knoflook
9 takjes peterselie
1 (bio)citroen,
zonnebloemolie
100 gr. raapstelen,
3 druppels Tabasco,
100 gr. bloem,
0,3 theelepel bakpoeder,
zout
2 eieren
1,5 dl melk
200 ml Griekse yoghurt
2 sneetjes brood
4 eetlepel olijfolie

30 gram pompoen- of pijnboompitten

1 eetlepel ahornsiroop,

2 eetlepels aceto balsamico,

150 gr. raapstelen