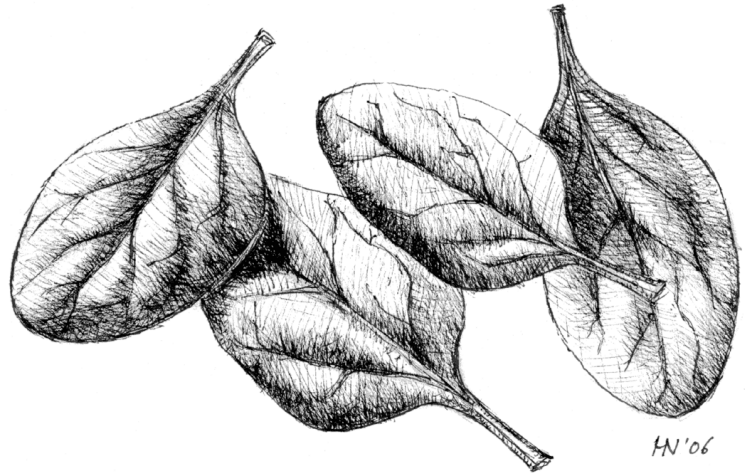


SPINAZIE

Spinazie, krootjes, en snijbiet zijn familie van de suikerbiet.

De spinazie is al enigszins aan bod gekomen als vervanger voor snijbiet-recepten. Maar eigenlijk vind ik het zonde van de spinazie om in gerechten te verwerkt te worden. Spinazie is al lekker van zichzelf. Kort gestoofd en samen met een goed smakende aardappel (bijvoorbeeld francelines) en een gehaktballetje is het een heerlijke en eenvoudige maaltijd.

In plaats van de gehaktballetjes kan men er ook een eiersaus bij serveren.



~~~~de kook-coach~~~~recept~~~~

### EIERSAUS

Ingrediënten:

**4 hardgekookte eieren**, grof gehakt

**35 gram margarine**

**1 teentje knoflook**, uitgeperst

**30 gram bloem**

**4 deciliter melk**

**2 eetlepels peterselie**, gesnipperd

**50 gram oude kaas**, geraspt

Bereiding:

Smelt de **margarine** in een steelpannetje en roer hier de **bloem** goed doorheen. Laat het geheel goed warm worden.

Voeg er nu beetje bij beetje al roerend de **melk** aan toe. Zorg dat er geen klontjes ontstaan door alsmear te blijven roeren tot uiteindelijk alle melk in de roux is opgenomen.

Voeg er onder goed roeren de **knoflook** en **peterselie** door

Doe er nu de geraspte **kaas** bij en roer goed tot de kaas in de saus is opgenomen

Haal de pan van het vuur en roer als laatste de gehakte **eieren** erbij.

Spinazie komt oorspronkelijk uit Iran, werd verspreid naar India. Vanuit India is de spinazie door de Arabieren naar Europa gebracht. Tegenwoordig wordt spinazie over de hele wereld geteeld.

## de kook-coach

Spinazie is een eenjarig gewas. Het wordt voornamelijk in het voor- of najaar geteeld. Bij spinazie ontstaat eerst een bladrozet. Dit rozet is bedoeld om vers te eten. En ligt dan ook in de winkel als bladspinazie. Dit is spinazie waarvan de blaadjes boven de grond zijn afgesneden. Is de plant onder de grond afgesneden dan heet het struikspinazie.

Voor de fabrikanten die spinazie verwerken moet de spinazie iets verder doorgroeien. Zij hebben graag dat er 5 à 6 cm lange stengels aan de blaadjes zitten. Ze kunnen er dan een smakelijke puree van maken. Als er bloemknopjes verschijnen dan is de spinazie niet meer bruikbaar.

Ook spinazie kan als salade gegeten worden bijvoorbeeld zoals in het volgende recept.

~~~de kook-coach~~~recept~~~

recept

SPINAZIE-SALADE

Ingrediënten:

200 gram spinazie, grof gehakt

half bosje radijs, in plakjes

2 kleine winterwortels, in dunne reepjes

2 eetlepels vloeibare honing

2 eetlepels citroensap

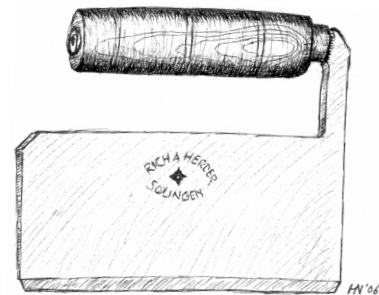
cayennepeper

tuinkers

Bereiding:

Doe de spinazie, de radijs en de winterwortel in een slakom. en maak in een klein schaaltje een dressing van de met wat warm water verdunde honing, citroensap en de cayennepeper. Meng dit luchtig door de salade. Bij het opdienen kan er wat tuinkers op de borden gelegd worden.

Hierop kan natuurlijk naar hartenlust gevarieerd worden. De winterwortel kan vervangen worden door bijvoorbeeld komkommer. Vindt men de radijs wat te pittig, dan kan daarvoor in de plaats een appel gebruikt worden. Ook wat in kleine blokjes gesneden kaas passen er goed in.



Beer Clement

de kook-coach

Bronnen:

Knipsels

Tekeningen: Henk Nieuwenhuijsen