

Raapstelenfrittata met tuinbonen en spinaziesalade

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 bossen raapstelen, wortels verwijderd
- 250g tuinbonen
- 200 g spinazie
- 3 bosuitjes, fijngesneden
- 2 sjalotten, in dunne halve ringen
- 12 eieren
- 50 ml slagroom
- 400 g buffelmozzarella, in blokjes van 1 x 1 cm
- 2 el vlierbesbloesem- of wittewijnazijn
- 5 el extra vierge olijfolie
- zuurdesemcroutons* (voor erbij)

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de tuinbonen ± 2 min. in kokend water met zout. Klop in een kom de eieren en room los en voeg zout en peper naar smaak toe. Roer de bosui erdoor. Verdeel de raapstelen over een ingevette ovenschaal en verdeel de tuinbonen erover. Schenk het eimengsel erover en verdeel de kaas erover. Zet de ovenschaal in het midden van de oven en bak in 25-30 min. goudbruin en gaar. Laat de sjalot met de azijn 5 min. in een kom marinieren. Voeg de olie toe en breng de dressing op smaak met zout en peper. Schep in een ruime kom de spinazie en dressing door elkaar en serveer met de frittata. Lekker met zuurdesemcroutons.

* Zelf zuurdesemcroutons maken: snijd sneden zuurdesembrood in blokjes, besprenkel ze met olijfolie en bak ze (tegelijk met de frittata) 10-15 min. in de oven.



Aardappelsalade met raapstelen

Ingrediënten voor 4 personen

- 600 g verse krieltjes met schil
- 1 bosje verse raapstelen (groenteboer of supermarkt)
- 1 kleine ui
- 5 takjes verse tijm
- 4 eieren
- 4 oudbakken, witte boterhammen
- 50 ml zonnebloemolie
- 1 el roomboter
- 1 middelgrote augurk
- 2 el witte wijnazijn
- 200 ml volle (Griekse) yoghurt

Bereidingswijze



Boen de aardappeltjes zo nodig goed schoon. Verhit een ruime pan met gezouten water en kook ze in ± 17 min. gaar. Giet af en laat afkoelen. Snijd ze in partjes. Snijd het dikkere gedeelte van de stelen van de rapen, was de raapstelen in ruim water en laat goed uitlekken of droog in een theedoek.

Doe de eieren in een steelpan met koud water en breng aan de kook. Kook ze ± 3 min. voor een zacht ei (en 4 min. voor een middelhard ei). Spoel de eieren koud en pel ze direct. Snijd de boterhammen in repen van 2 cm (inclusief korsten). Verwarm een koekenpan met de zonnebloemolie en boter op middelhoog vuur. Voeg de boterhamrepen met een beetje zout toe en bak ze rondom goudbruin in ± 3 min. Snijd de ui en augurk heel fijn. Ris de tijm van de takjes en hak fijn. Roer de ui, augurk, tijm en wijnazijn door de yoghurt en breng op smaak met zout en peper. Meng de dressing

door de lauwarme aardappels met de raapstelen, verdeel over een grote schaal. Snijd de eieren door en verdeel over de salade, verdeel ook de goudbruine soldaatjes over de salade. (Bron: *Delicious Magazine*)