



RUCOLA, suggesties en recepten

Rucola is natuurlijk al heerlijk in een salade, maar doet het ook prima in een stamppotje, of op een pizza en op flammkuchen.

Hieronder een paar recepten voor extra inspiratie.

Carpaccio van rode biet **simpel, snel en niet te duur**

Carpaccio van dun gesneden gekookte biologische rode bieten (Lidl). Garneren met geroosterde

pijnboompitten en een dressing van balsamico-azijn, olijfolie etc. op een bedje van rucola.

Portobello's gevuld met rucola en blauwe kaas

Ingrediënten (voor 4 personen):

8 portobello's
2 knoflooktenen
1 klein sjalotje
2 el. olijfolie
60 gr. pijnboompitten
30 gr. rucola
120 gr. blauwe kaas
zout, peper (vers gemalen)

Bereiding:

Zet de oven op 200 graden. Maak de portobello's schoon en verwijder de stelen door deze voorzichtig uit te draaien. Knoflook, sjalotje en de stelen fijn hakken en licht aanbraden. De gewassen en licht gedroogde rucola klein hakken. De licht aangebraden knoflook, het sjalotje en de stelen met de blauwe kaas en de rucola mengen, zout en peper toevoegen en de portobello's hiermee vullen. Je kunt de pijnboompitten toevoegen aan het mengsel en meebakken of op het laatst, maar dan geroosterd, op de gebakken portobello's verdelen. De portobello's in de oven 20-25 minuten bakken.

Rucola-olijf pesto met pasta **supersnel, eenvoudig en lekker**

Voor de pesto: rucola, olijven (wij gebruiken meestal met citroen gevulde olijven) en olijfolie bij elkaar in de blender doen tot het een mooie consistentie (niet te fijn, niet te grof) heeft. Pesto door of over pasta

doen en eventueel wat mozzarella om het af te maken. Supersnel, eenvoudig en lekker.

Witte bonen met rucola **lekker warm (voor-)gerechtje**

Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en verwarm daarin heel zachtjes twee of drie in dunne plakjes gesneden knoflook tot ze goudgeel en geurig zijn (maar niet bruin!). Voeg uitgelekte witte bonen toe en verwarm ze zachtjes mee. Laat de bonen door en door warm worden. Maak op smaak met zout en versgemalen peper. Roer op het allerlaatst snel een handje rucola door de bonen. Maak af met citroensap en een extra scheutje extra vergine olijfolie. Serveer meteen, met warm stokbrood.

