

Warme perenroom (2 kleine porties)

Probeer te voorkomen dat u te veel suiker eet. Als u deze room toch wat wilt zoeten, doe dat dan aan tafel met een beetje honing.

2 halve peren, vers gepocheerd (zie tip) of uit blik

4 eetlepels crème fraîche of sojaroom

½ eetlepel custardpoeder

½ theelepel kaneel



Kenmerken: smeug, warm en zoet

Maal de peren (met een staafmixer of foodprocessor) tot een fijne puree. Wrijf de puree door een zeef in een steelpan. Roer de crème fraîche of sojaroom erdoor en breng het aan de kook.

Leng het custardpoeder aan met 1 eetlepel van het perenvocht. Roer het door het hete mengsel en laat de crème in een paar minuten dik worden op een laag vuur. Regelmatig roeren.

Verdeel de crème over 2 schaaltes en strooi de kaneel erover. Direct serveren.

Tip: gebruik om de peren te blancheren een mengsel

van 100 ml water per theelepel honing plus een scheutje citroensap. Blancheer de geschilde en van klokhuis ontdane peren gedurende 10-20 minuten tot ze zacht zijn.

Stamppotje van kool met spekjes (2 kleine porties)

Dit stamppotje wordt heel fijn gestamp, maar heeft nog wel wat structuur. Wilt u het liever nog fijner, doe dat dan met een staafmixer of een keukenmachine. Als u het mengsel pulst, voorkomt u dat de aardappels plakkerig worden.

Ca. 150 gram (spits- of boerenkool)

2 aardappelen

Zout en peper

1 klein uitje

1 plakje bacon of ontbijtspek

2 eetlepels olijfolie

1 ½ eetlepel zure room of sojaroom

Kenmerken: smeug, warm, hartig, hoog op smaak

Maak de kool schoon. Snijd de kool in kleine stukjes. Schil de aardappelen en snij ze in vieren. Doe de aardappelen en de kool in een klein pannetje. Voeg een snufje zout toe en genoeg water om de aardappelen en de kool net onder te zetten. Kook de aardappelen en kool 15-20 minuten tot de kool zacht is en de aardappelen gaar zijn. Goed afgieten.

Pel en hak de ui ondertussen fijn. Snijd de bacon of het spek in hele kleine stukjes.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de ui en bacon of spek 3 minuten op een middelhoog vuur.

Voeg de ui en de bacon of het spek toe aan de aardappelen en kool. Fijnstampen (of pureren – met pulsen – met een staafmixer foodprocessor). Roer de room en zout en peper naar smaak erdoor.

Verdeel dit over twee kleine bordjes.

Tip: om het net even iets anders te maken, kunt u een appeltje (geschild, klokhuis eruit en in stukjes) toevoegen. Doe dit zo'n minuut of tien voordat de aardappelen gaar zijn.

