

Gepofte zoete aardappel met raapstelensalade



SONJA VAN DE RHOER

Raapstelen is het jong geogoste blad van de Chinese kool of de meiknol. Vitamine A, B, C, kalk en ijzer in verse vorm. De groente heeft een pittige smaak.

Raapstelen zijn volop verkrijgbaar in de maanden, februari, maart, april en mei. De groente wordt in bosjes of los verkocht. Snijd eerst de wortels af, en verwijder dan het touw of elastiek.

Voor de bereiding de verse raapsteeltjes altijd heel goed wassen en uit laten lekken. Als u raapstelen kookt dan heeft u 150 à 200 gram per persoon nodig, maar maakt u een salade of stampot rauwe raapstelen dan heeft u 100 tot 150 gram nodig. U kunt raapstelen niet langer dan twee dagen in de koelkast bewaren.

Borstel de aardappelen goed schoon onder koud stromend water. Dep ze droog. Verpak ze per stuk in een stuk aluminiumfolie. Leg ze op een bakplaat in het midden van een voorverwarmde oven van 200 °C en bak ze gaar in circa 1 uur.

Of prik de aardappels een aantal keren in met een satéprikker of vork en leg ze op een dubbelgevouwen stuk keukenpapier in een kring in een magnetron. Reken op 3-3,5 minuut per stuk (12-15 minuten voor 4

stuks) op circa 850 watt. Keer de aardappelen halverwege de kooktijd een keer.

Pas op, ze zijn gloeiend heet. Laat de aardappelen 5 minuten nagaren.

Klop de kwark los met de fijngeknipte kervel of bieslook, zout en peper naar smaak. Snijd een kapje van de aardappelen of kruis de aardappelen in en vouw ze aan de bovenkant open en serveer ze met een lepel kervelkwark.

Klop een dressing van de genoemde ingrediënten en bewaar deze in een af te sluiten fles of jampot in de koelkast (circa 2 weken houdbaar). Serveer de schoongemaakte, gewassen raapsteeltjes met de dressing.

Ingrediënten voor 4:

4 zoete aardappelen (bataten)

200 gram kwark

2 eetlepels verse kervel of bieslook

zout

peper

3 bosjes raapstelen

Dressing:

1 dl witte wijnazijn

1 dl groentebouillon (of heet water)

0,5 dl zonnebloemolie

250 gram magere kwark

2 eetlepels fijne mosterd

1 theelepel honing of suiker

2 eetlepels bieslook