

---

# *Vergeten groenten 2020*



*Stichting Vergeten Groenten*

---

voor 2 personen

# RECEPT



## ROERGEBAKKEN WITLOF ANDERS DAN ANDERS

Je hebt nodig:

- \* 400 gr witlof
- \* 1 kleine ui
- \* ½ eetlepel gedroogde tijm
- \* ½ eetlepel appelstroop
- \* ½ eetlepel Balsamico azijn
- \* Zout en versgemalen peper
- \* Olijfolie



### Bereidingswijze:

- 1) Verwijder het onderste stukje van de stronkjes. Snijd de witlof in repen. Snipper de ui.
- 2) Verhit in een wok of koekenpan de olijfolie. Roerbak hierin de gesnipperde ui met de tijm.
- 3) Na 2 minuten de reepjes witlof toevoegen en 5 minuten meebakken.
- 4) Voeg dan de appelstroop en Balsamico azijn toe en indien gewenst zout en peper.
- 5) Roer goed door elkaar.

Lekker met gebakken aardappeltjes.



voor 2 personen

# RECEPT



## NIEUW-ZEELANDSE SPINAZIE MET PIJNBOOMPITTEN

Je hebt nodig:

- \* 500 gr Nieuw-Zeelandse spinazie
- \* Olijfolie
- \* Versgemalen peper en zout
- \* 20 gram geroosterde pijnboompitten
- \* 1 teentje knoflook uitgeperst



### Bereidingswijze:

1. Was de Nieuw-Zeelandse spinazie, laat goed uitlekken en snij fijn. Kook de spinazie even in het aanhangende water.
2. Verhit de olijfolie en bak hierin de uitgelekte spinazie en uitgeperste knoflook, voeg peper en zout naar smaak toe. Fruit dit enkele minuten maar laat het niet bruin worden.
3. Roer de geroosterde pijnboompitten door de spinazie, doe een deksel op de pan en laat ongeveer 10 minuten garen.

Lekker met pasta of rijst.



voor 2 personen

# RECEPT

## SOEP VAN AARDPEER

### Je hebt nodig:

- \* 500 gr aardpeer
- \* ½ l groentebouillon
- \* 1 sjalot, fijngesneden
- \* 1 teen knoflook, geplet en fijngesneden
- \* 100 g paddenstoelen, in vieren gesneden
- \* zwarte peper uit de molen
- \* zout
- \* olijfolie
- \* boter
- \* 2 el geslagen room
- \* 75 g Gruyere, geraspt
- \* ½ bos platte peterselie, fijngesneden



### Bereidingswijze:

1. Schil de aardpeeren en snijd deze in stukken. Zet de stukken aardpeer, sjalotten en knoflook aan in de olijfolie en laat deze licht karamelliseren.
2. Voeg de groentebouillon toe en laat alles zo'n 20 minuten op zacht vuur staan.
3. Haal de pan van het vuur en pureer alles met een staafmixer. Giet de vloeistof door een zeef. Breng op smaak met wat zwarte peper en eventueel zout.
4. Zet de paddenstoelen aan in wat boter en olijfolie
5. Neem 2 diepe borden en doe in elk bord een eet lepel geslagen room. Giet voorzichtig de soep erbij.
6. Garneer met de paddenstoelen en de geraspte Gruyere.
7. Strooi als laatste wat peterselie erover.



voor 2 personen

# RECEPT

## GESMOORDE RAPEN

### Je hebt nodig:

- \* 500 gram raapjes
- \* 250 gram kastanjechampignons
- \* 1 rode ui
- \* 2 takjes platte peterselie
- \* 2 takjes dragon
- \* roomboter
- \* balsamicoazijn
- \* peper en zout



### Bereidingswijze:

1. Was de raapjes, haal aan de onder- en de bovenkant het kapje van de knol eraf en snij ze in partjes.
  2. Pel en snij de rode ui in kleine stukjes en verdeel de gesneden ui in twee aparte schaaltes.
  3. Maak de kastanjechampignons schoon en snij ze in stukjes. Doe een klontje roomboter in de pan en fruit hierin de rode ui glazig. Voeg dan de raapjes toe en samen met circa 50 cc water en doe een deksel op de pan.
  4. Smoor de raapjes in 6-10 min beetgaar (de raapjes moeten niet te zacht worden). Doe ondertussen in een andere pan een klontje roomboter, voeg hieraan de rest van de rode ui toe en fruit de rode ui opnieuw glazig. Voeg de kastanjechampignons toe, bak ze totdat ze gaar zijn en blus af met een scheutje balsamicoazijn. Als de raapjes bijna beetgaar zijn, voeg dan de peterselie en de dragon toe en breng op smaak met zout en peper. Voeg als laatste de kastanjechampignons toe.
- Dit gerecht is lekker bij pasta, couscous, gnocchi, risotto en aardappelpuree.



voor 2 personen

# RECEPT



## PASTINAAK -BHAJI

### Je hebt nodig:

- \* 200 g meel
- \* handvol koriander gesneden
- \* 1 knoflook teen, geperst
- \* 1 theelepel gember, fijngemalen tot puree
- \* 1 theelepel curry poeder
- \* 200 g pastinaak, gekookt tot ze zacht zijn
- \* zonnebloemolie



### Bereidingswijze:

- 1: pureer de gekookte pastinaak
- 2: mix alle ingrediënten erin
- 3: voeg peper en zout naar smaak toe
- 4: voeg water toe zodat je een dik deeg krijgt
- 5: verhit de olie en frituur de bhaji. 1 bhaji = 1 theelepel deeg
6. De bhaji zijn goed als ze goudbruin zijn



voor 2 personen

# RECEPT



## PASTINAAK -RÖSTI

### Je hebt nodig:

- \* 2 middelgrote pastinaken
- \* 1 kleine ui
- \* 1 bosje peterselie
- \* 1/2 tl kruidenzout
- \* witte peper
- \* 2el fijn speltmeel of ander fijn meel
- \* 1 ei
- \* 1 el slagroom



### Bereidingswijze:

De pastinaken grof raspen.

Uien en peterselie fijnhakken en alle ingrediënten vermengen. In een pan olie verhitten (niet te zuinig doen met de olie!)

Steeds een eetlepel van het deeg in de pan doen en platdrukken.

De rösti aan beide kanten in ongeveer 7 minuten goudbruin bakken.



voor 2 personen

# RECEPT

## GEBAKKEN PATISSON

Je hebt nodig:

- \* 400 gr Patisson, geschild en in blokjes
- \* 1 kleine ui, in ringen gesneden
- \* 125 gr champignons, in kwarten gesneden
- \* olijfolie
- \* Balsamico azijn
- \* 1 tl paprikapoeder
- \* ½ tl cayennepeper
- \* peper en zout



### Bereidingswijze:

- 1) Schil de Patisson en snijdt deze in gelijke blokjes.
  - 2) Zet een bakpan op het vuur en verhit hierin wat olijfolie. Bak de blokjes Patisson enkele minuten in de olijfolie.
  - 3) Voeg de uitingen toe en bak een paar minuten mee.
  - 4) Voeg de champignons toe en bak 1 minuut mee. Zet het vuur lager.
  - 5) Voeg na ongeveer 5 minuten een scheutje balsamicoazijn toe en roer goed door.
  - 6) Voeg de paprikapoeder, cayennepeper en zout en peper naar smaak toe en roer goed door.
- Serveer direct.





voor 2 personen

# RECEPT



## COURT-BOUILLON VOOR RECEPT MET KARDOEN

### Je hebt nodig:

- 1 liter water
- 2 stengels bleekselderie in stukken gehakt
- 1 ui in vieren gesneden
- 1 wortel in stukken gesneden
- Paar takjes tijm en peterselie
- 1 laurierblad
- ½ theelepel zout of minder naar smaak
- Paar zwarte peperkorrels



### Bereidingswijze:

1. Doe alles in een pan, breng aan de kook en laat 30 minuten zachtjes koken.
2. Zeef de bouillon
3. Afgekoeld kun je deze bouillon in porties invriezen.



voor 2 personen

# RECEPT

## KARDOEN

### Je hebt nodig:

- \* 2 stengels kardoen per persoon
- \* Court bouillon
- \* Wat azijn of citroensap



### Bereidingswijze:

1. Ontdoe de stengels van eventuele wortelresten en stekelig bladgroen. Je kunt ze met een dunschiller schillen maar meestal is dat niet nodig.
2. Snijd de stengels in stukken en dompel onder in water met scheutje azijn of citroensap om zwartkleuring te voorkomen.
3. Kook de stukken stengels gaar in een zelf gemaakte court-bouillon. Dit duurt ongeveer 30 minuten. Kardoen heeft vrij lang nodig om gaar te worden.
4. Laat ze uitlekken.

#### Nu kun je de kardoen op verschillende manieren bereiden:

1. Doe ze in een pan met een klontje boter, voeg wat nootmuskaat en wat peper toe en hussel ze goed.
2. Of doe de stukken stengels in een ovenschaal. Verdeel er wat pittige geraspte kaas over en gratineer even in de oven.
3. Of serveer ze met geprakt hardgekookt ei, peterselie, olijfolie en broodkruim.



voor 2 personen

# RECEPT

## GEWOKTE YAKON

Een heerlijk herfstgerecht

### Je hebt nodig:

- \*200 gram Yakon ( schoongemaakt)
- \* ½ eetlepel mosterdzaad
- \* ½ theelepel kurkuma
- \* Olijfolie, peper en zout
- \* Eventueel ½ eetlepel rijstazijn



### Bereidingswijze:

1. Snijdt frietjes van de Yakon. Let op: deze groente verkleurd snel. Als je het niet direct maakt even wat citroensap er over sprenkelen.
2. Wok de frietjes ongeveer 10 minuten in een beetje olijfolie samen met het mosterdzaad en de kurkuma.
3. Naar smaak zout en peper toevoegen en op het laatst de rijstazijn( indien gewenst) erover sprenkelen.



voor 2 personen

# RECEPT



## AARDPEER OP ZIJN ITALIAANS

Een heerlijk herfstgerecht

### Je hebt nodig:

- \* 400 gr aardpeer
- \* 1 teen knoflook fijngenhakt
- \* 100 gr Romatomen uit blik met sap
- \* 1 kleine ui gesnipperd
- \* Peterselie
- \* Olijfolie
- \* Zout en peper



### Bereidingswijze:

1. Borstel de aardperen goed schoon en kook ze in de schil in water met een beetje citroensap zodat de smaak optimaal bewaard blijft. Laat de gekookte aardperen afkoelen.
2. Nu schil je de aardperen heel makkelijk en snij ze in kleine stukken.
3. Doe de olijfolie en een braadpan en voeg de gesnipperde ui en de gehakte knoflook toe. Voeg de fijngesneden peterselie en fijngesneden tomaten met sap toe, roer goed en laat 15 min. sudderen.
4. Voeg de fijngesneden aardpeer, zout en peper toe en laat het geheel onder af en toe roeren nog 15 min. sudderen.

Let op: je kunt dit gerecht wel een dag van tevoren maken maar het mag maar 1 x opgewarmd worden.



voor 2 personen

# RECEPT



## OVENSCHOTEL MET VERGETEN GROENTEN

Een heerlijk herfstgerecht

### Je hebt nodig:

- \*Aardpeer
- \*Chioggia biet
- \*Peterseliewortel
- \*Pastinaak
- \*Aardappelblokjes
- \*Knoflook
- \*Olijfolie
- \*Peper en zout



### Bereidingswijze:

1. De oven voorverwarmen op 200 graden Celsius.
  2. Schil alle groente en snijd deze in blokjes (m.u.v. de knoflook).
  3. Was de groente (m.u.v. de knoflook). en kook ze even 5 min.
  4. Mix de groente door elkaar, schenk er wat olijfolie overheen.
- Doe de tenen knoflook ertussen strooi er wat zout en peper over en bak de groente lichtbruin in de oven. regelmatig omroeren ca 30-45 min.



om te smullen

# RECEPT

## PANNENKOEKJES MET SNIJBIET EN KAAS

Een heerlijk herfstgerecht

### Je hebt nodig:

- 200 g snijbiet
- 1 rode ui, gesnipperd
- 250 g geraspte Zweedse kaas of Gruyère (of Emmentaler)
- 50 g zonnebloempitten
- doosje rucola
- olijfolie
- versgemalen peper en zout



### Bereidingswijze:

- 1) Leg de gebakken pannenkoeken op het aanrecht. Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2) Snij de meest harde nerven uit de snijbiet en snijd ze fijn. Fruit de ui in een grote pan of wok en roerbak daarna de snijbiet met de ui. Breng de snijbiet op smaak met peper en zout.
- 3) Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan, bestrooi met wat zout en bewaar de geroosterde pitten in een schaal of kom.
- 4) Beleg de pannenkoekjes met snijbiet en kaas en kruid ze met peper. Vouw ze in vieren en leg ze op bakpapier op een ovenplaat.
- 5) Bak de hartige pannenkoeken ongeveer 5 minuten, tot ze warm en aan de randen iets krokant worden.
- 6) Serveer de pannenkoekjes met snijbiet en kaas met de zonnebloempitten en rucola.



voor 2 personen

# RECEPT



HERFST

## AARDAPPEL EN UIEN UIT DE OVEN

### Je hebt nodig:

- 250 g aardappelen, met schil en in blokjes van 1 cm
- 2 rode uien, in blokjes van 1 cm
- 50 ml olijfolie
- 1 takje rozemarijn

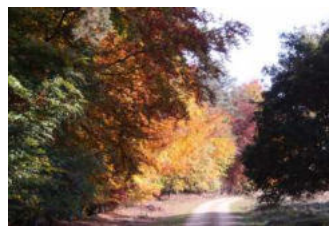


### Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Meng de ingrediënten op een bakblik en bak in 25 tot 35 minuten gaar. Halverwege een keer schudden en roeren

#### VARIATIETIP

Voeg 100 g grof gehakte pancetta toe voor een niet-vegetarische variant.



voor 2 personen

# RECEPT



## CAVOLO NERO (TOSCAANSE ZWARTE PALMKOOL) MET KATENSPEK

Een heerlijk herfstgerecht

### Je hebt nodig:

- \* 150 g katenspek, in repen
- \* 1 teen knoflook, fijngesneden
- \* 200 g Toscaanse palmkool, in stukken
- \* 1 sjalot, fijngesneden
- \* boter
- \* olijfolie
- \* zwarte peper uit de molen
- \* 250 ml groentebouillon
- \* Scheutje slagroom of kookroom



### Bereidingswijze:

1. Bak spek, tahou of paddenstoelen, fijngesneden sjalot en knoflook in een klein beetje olie en voeg halverwege een klont boter toe.
2. Doe een klont boter in de pan en doe de stukken palmkool erbij. Haal wel eerst de nerven uit de kool.
3. Voeg wat groentebouillon toe en blancheer de kool.
4. Voeg als laatste het uitgebakken spek met sjalot en knoflook en de room toe en breng op smaak met wat zwarte peper uit de molen.
5. Voor de vegetariërs onder ons kun je het katenspek vervangen door gerookte tahou of paddenstoelen.

Serveer dit met verse pasta.





voor 2 personen

# RECEPT

## WITTE BIETEN RISOTTO

Een heerlijk en kleurrijk bijgerecht

### Je hebt nodig:

- \* 2 witte bieten geschild en in kleine blokjes gesneden
- \* 1 ui gesnipperd
- \* 5 handjes risottorijst (2 handjes per persoon plus een extra handje)
- \* glas witte wijn
- \* ongeveer 700 ml groentebouillon (ik maak altijd een liter)
- \* olijfolie
- \* klont boter
- \* geraspte gruyère kaas



### Bereidingswijze:

1. Fruit in een grote hapjespan in wat olie de biet en de ui aan.
2. Na 10 minuten voeg je de rijst toe en die fruit je kort mee tot ieder korreltje glanst.
3. Doe dan de wijn erbij en laat deze verdampen/opnemen.
4. Voeg nu bouillon toe per schep tot de rijst gaar is.
5. Haal de pan van het vuur en voeg de boter en de Gruyère toe en roer tot alles is opgelost.

Serveer direct.



voor 2 personen

# RECEPT



## TRUFFELAARDAPPEL PUREE MET KNOFLOOK

Een heerlijk en kleurrijk bijgerecht

### Je hebt nodig:

- 350 g truffelaardappels
- 1 teen knoflook
- 15 g roomboter
- 1 scheutje melk
- 1 snuf peper en zout



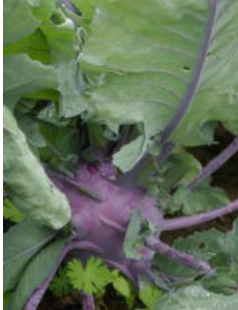
### Bereidingswijze:

1. Kook de aardappels (met schil) gaar in een pan met ruim water. Prik er af en toe in om te kijken of ze al gaar zijn. Giet de aardappels af en laat ze even uitwasemen.
2. Pel de schil van de aardappels en snijd eventuele oneffenheden weg.
3. Doe de aardappels terug in de pan met een klontje boter, scheutje melk en pers de knoflook erboven. Gebruik een pureestamper om er een mooie puree van te maken. Breng op smaak met peper en zout.
4. Is de puree ondertussen te ver afgekoeld? Verwarm deze dan weer even in de pan tot de gewenste temperatuur.
5. Lekker met gekookte wortels.



voor 2 personen

# RECEPT



## GEROOSTERDE KOOLRABI

Je hebt nodig:

- 250 gram koolrabi
- 10 ml olijfolie of meer
- zout



### Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de koolrabi en snijd in grove stukken
- Kook de stukken koolrabi ongeveer 6 a 7 minuten in water met zout. Giet af.
- Doe de stukken koolrabi in een ovenschaal, overgiet ze rijkelijk met olijfolie , voeg een snufje zeezout toe en hussel alles goed door elkaar.
- Rooster ze gaar en goudbruin in ongeveer 40 minuten, halverwege omscheppen. Door het roosteren wordt de koolrabi lekker zoetig. Je kunt eventueel voor opdienen wat citroensap erover sprenkelen.



voor 2 personen

# RECEPT



## NIEUW-ZEELANDSE SPINAZIE (ITALIAANS RECEPT)

### Je hebt nodig:

- \* 600 gr Nieuw-Zeelandse spinazie
- \* Olijfolie
- \* Peper en zout
- \* Zongedroogde tomaatjes
- \* Zwarte olijven zonder pit
- \* 1 ui
- \* 2 tenen knoflook
- \* Verse basilicum blaadjes
- \* Geroosterde pijnboompitten



### Bereidingswijze:

1. Was de Nieuw-Zeelandse spinazie, laat goed uitlekken en snij fijn.
2. Verhit de olijfolie en bak hierin de geperste knoflook, de gesnipperde ui. Fruit dit enkele minuten maar laat het niet bruin worden.
3. Voeg de fijngesneden spinazie in delen toe, fruit dit ongeveer 5 minuten mee wacht al omscheppend tot deze iets geslonken is.  
Nieuw-Zeelandse spinazie slinkt niet zo erg als gewone spinazie. Mocht er zich veel vocht vormen verwijder dit dan.
4. Hak ondertussen de olijven en basilicum fijn.
5. Schep de zongedroogde tomaatjes, fijngesneden olijven en basilicum erdoor.
6. Strooi de pijnboompitten erover en serveer direct.



voor 2 personen

# RECEPT



## OVENSCHOTEL POMPOEN EN PASTA

### Je hebt nodig:

- 150 g volkoren penne rigate
- ½ pompoen Butternut
- 1 ui
- 3 el olijfolie
- 100 g gerookte spekreepjes (duopak)
- 200 g tomatenblokjes
- 1 tl gedroogde salie
- 75 g gemalen oude kaas

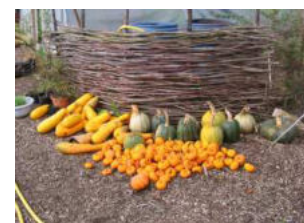
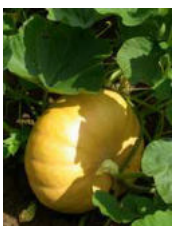


### Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
2. Snijd de pompoen in kwarten en verwijder de zaden en de draderige binnenkant met een lepel. Snijd de schil eraf en snijd het vruchtvlees in stukjes van 2 cm.
3. Snipper de ui. Verhit de olie in een hapjespan en bak de spekreepjes 5 min. op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak 3 min. mee. Voeg de pompoen toe en bak 3 min. mee. Doe de tomatenblokjes en salie erbij en breng aan de kook. Breng op smaak met peper en zout.
4. Meng de pompoen met de pasta en schep in de ovenschaal. Bestrooi met de kaas en bak ca. 25 min. in het midden van de oven goudbruin.

### Bereidingstip:

Je kunt dit gerecht 1 dag van tevoren bereiden. Verwarm in ca. 20 min. in de oven op 190 °C.



voor 2 personen

# RECEPT



## PASTINAAK DADEL SALADE

### Je hebt nodig:

- \* Scheutje citroensap
- \* Ongeveer 20 gram Griekse Yoghurt
- \* Beetje lichte basterdsuiker
- \* Snufje zout
- \* 80 gram Pastinaken schoongemaakt gewicht
- \* 50 gram dadels zonder pit
- \* 1 kleine zure appel



### Bereidingswijze:

- 1) Schil en rasp de pastinaken
- 2) Ontpit de dadels ( indien geen ontpitte dadels voorhanden) , hak ze in kleine stukjes.
- 3) Schil de appel en snijd deze in kleine stukjes
- 4) Meng in een kom de geraspte pastinaken, stukjes dadel en stukjes appel door elkaar.
- 5) Maak een dressing van het citroensap, de Griekse Yoghurt, de basterdsuiker en het zout.
- 6) Meng de dressing door de salade en zet ongeveer een half uur koud weg in de koelkast.



voor 2 personen

# RECEPT



## TRUFFEL AARDAPPELS MET GEROOSTERDE WORTELS EN BALSAMICO AZIJN

### Je hebt nodig:

- 250 gram truffelaardappels
- 1 sjalot
- 250 gram wortels
- 3 teentjes knoflook
- 10 ml olijfolie
- 10 ml balsamicoazijn
- 10 ml honing
- enkele takjes verse tijm
- enkele takjes rozemarijn
- enkele takjes peterselie



### Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rits de tijm en rozemarijn van de takjes
- Borstel de aardappels schoon en snijd ze door ( let op: niet schillen), schil de wortel en snijd ze in grove stukken. Leg alles gemengd met de knoflookteentje, de tijm en rozemarijn op een bakplaat (met bakpapier) en besprenkel met de olijfolie, balsamicoazijn en honing.
- Schud de groenten regelmatig om zodat ze niet verbranden tijdens de baktijd. Bak alles in max. 45 min. gaar.
- Knip de peterselie na het roosteren over het gerecht en breng op smaak met versgemalen peper en zout.



voor 2 personen

# RECEPT



## KOUDE SPAANSE TOMATENSOEP (SALMOREJO)

### Je hebt nodig:

- \* 5 rijpe tomaten
- \* 65 ml extra vergine olijfolie
- \* 1 teentje knoflook fijngehakt
- \* Binnenkant van 1 klein stokbrood of baguette
- \* ½ eetlepel sherry azijn
- \* 1 ei
- \* 3 plakjes Serranoham



### Bereidingswijze:

- 1) Ontvel de tomaten, d.w.z. dompel ze even onder in kokend water en direct daarna in koud water.
- 2) Snijd de tomaten in stukken maar verwijder wel de kroontjes.
- 3) Doe dit in een blender en maal fijn. Doe de binnenkant van het stokbrood in stukjes erbij met de knoflook, azijn en snufje zout.
- 4) Blend tot alles helemaal fijn is. Voeg terwijl de machine draait langzaam de olijfolie toe.
- 5) Zet in de koelkast voor minimaal 1 uur.
- 6) Kook het ei, koel af, pel en snijd in blokjes. Snijd de Serranoham in blokjes. Serveer de soep met de blokjes ei en Serranoham.





voor 2 personen

# RECEPT



## GEVULDE COURGETTE

### Je hebt nodig:

- 2 sjalotjes
- 1 courgette
- 250 gr cherry tomaatjes
- scheutje olijfolie;
- 1 tl Italiaanse kruiden
- pesto
- zout en peper;
- feta, hoeveelheid naar keuze



### Bereidingswijze:

1. Maak de sjalotjes schoon en snipper ze heel fijn.
2. Halveer de courgette in de lengte en hol uit met een lepel.
3. Smeer wat pesto in de uitgeholde courgette
4. Halveer de cherry tomaatjes, snijd het binnenste van de courgette wat je met een lepel eruit hebt gehaald fijn en de feta in kleine stukken en vermeng dit met de snipperde sjalot.
5. Vul hiermee de courgette helften.
6. Strooi er wat Italiaanse kruiden en zout en peper over.
7. Bak de gevulde courgette 25 minuten in een voorverwarmde oven van 200 gr.  
Lekker met pasta.



voor 2 personen

# RECEPT



## PASTINAAK HUTSPOTJE

### Je hebt nodig:

- \* 50 gram vastkokende aardappels
- \* 100 gram wortel
- \* 250 gram pastinaak
- \* 50 gram ui
- \* Groentebouillon
- \* Zout
- \* Vers gemalen peper
- \* Kerrie
- \* Klontje roomboter



### Bereidingswijze:

Schil de aardappels, wortels en pastinaak en snijdt ze in grove stukken.  
Doe dit in een pan met groentebouillon, de bouillon moet tot net onder de groenten staan.

Als het gaar is afgieten.

Bak ondertussen de schoongemaakte en fijngesneden ui in de boter. Voeg op het laatst wat kerrie toe.

Stamp alles met een stamper. Voeg de gebakken uien met kerrie toe en stamp dit nog even mee.

Breng het geheel op smaak met wat zout en vers gemalen peper.



voor 2 personen

# RECEPT



## GESTOOFDE RAMMENAS

### Je hebt nodig:

- \* 500 gr Rammenas
- \* Scheutje olijfolie
- \* Bouillon, of witte wijn, of room of gewoon water

### Tip:

Stoven is een aardige methode om ter variatie eens uit te proberen. Je kunt rammenas zo wat extra smaak meegeven. Ook kun je met stoven het frisse, scherpe karakter van deze groente ombuigen naar meer zoetig en mild.



### Bereidingswijze:

- Snijd de groente na het schillen in blokjes en bak ze op middelhoog vuur enkele minuten aan in de olie.
- Blus dat af met wat vocht naar keuze – bouillon, witte wijn, room, of gewoon water – en laat het even stoven, totdat de smaak en garing naar je smaak zijn.



voor 2 personen

# RECEPT



## GEGRATINEERDE PATISSON

### Je hebt nodig:

- \* 500 gram Patisson
- \* 2 dl crème fraîche
- \* 150 gram geraspte Parmezaanse kaas
- \* Snuffje nootmuskaat
- \* 1 soeplepel grove mosterd
- \* 2 eieren
- \* 2 eidooiers
- \* Zout
- \* Zwarte peper uit de molen



### Bereidingswijze:

- Snijd een grote Patisson in stukken, of kleinere door de helft.
- Blancheer de Patisson 1 minuut in gezouten water en laat uitlekken. Verwarm de oven voor op 180 gr.
- Klop de eieren en dooiers los met de crème fraîche, zout, peper, nootmuskaat en de helft van de kaas.
- Breng het mengsel verder op smaak met mosterd.
- Leg de Patisson stukken in een ovenschaal. Giet het beslag erover en zet ongeveer 15 minuten in de oven .
- Haal uit de oven en strooi de rest van de kaas erover.



voor 2 personen

# RECEPT



## BIETEN- SALADE

### Je hebt nodig:

- \* 450 gram gekookte biet, gepeld en in partjes gesneden.
- \* 2 sjalotjes in dunne halve ringetjes gesneden
- \* 2 el kappertjes
- \* 3 el olijfolie
- \* 2 el balsamico azijn
- \* Bosje bieslook gesneden
- \* Bosje majoraan, alleen de blaadjes
- \* Feta



### Bereidingswijze:

- Hussel alles goed door elkaar en strooi er de verkruimelde feta over.



een heerlijke dip

# RECEPT



## BIETEN SPREAD

### Je hebt nodig:

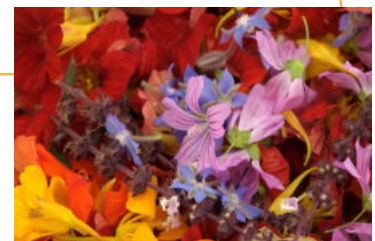
- 100 g gekookte biet
- 50 g walnoten
- 4 el Griekse yoghurt
- zout en peper



### Bereidingswijze:

- Doe de biet, de walnoten en de yoghurt in een ruime kom.
- Pureer met de staafmixer tot een glad geheel.
- Proef het mengsel en breng goed op smaak met zout en peper.
- Bewaar de spread in een afgesloten bakje in de koelkast.

Lekker op brood en crackers, op een toastje bij de borrel of als dip voor rauwkost.



voor 2 personen



# RECEPT

## ZOMER WORTELEN UIT DE WOK

### Je hebt nodig:

- \* 400 gram zomer wortels
- \* Bosje bieslook
- \* Olijfolie extra vergine
- \* Zout
- \* Klein klontje roomboter



### Bereidingswijze:

- Snijdt voor het wokken de wortel in blokjes of plakjes. Hiervoor moet je eerst de wortel blancheren.
- Zet een ruime pan met kokend water en een snufje zout op en laat de wortel een minuut of 5 tot 6 koken.
- Laat ze iets afkoelen en dep de wortels droog.
- Verhit de olijfolie in de wok en wok hierin de wortels tot ze beetgaar zijn.
- Was en knip intussen de bieslook.
- Als de wortels beetgaar zijn hussel je een kontje roomboter en de gehakte bieslook erdoor.



voor 2 personen

# RECEPT



## TUINBONEN ZOALS OMA ZE MAAKTE

(RECEPT VAN CONNIE DERKS)

### Je hebt nodig:

- \* 2 kg tuinbonen in de schil
- \* 1 ui in stukjes
- \* 75 gram gerookte spekblokjes
- \* 25 gram boter
- \* 25 gram bloem
- \* ongeveer 250 ml melk
- \* peper/ zout
- \* bonenkruid



### Bereidingswijze:

- Haal de bonen uit hun schil en spoel ze even schoon om eventueel zand te verwijderen.
- Breng een pan water aan de kook met een theelepeltje zout en kook de bonen in ongeveer 15 minuten gaar. Proef of de gaarheid naar wens is, want het wil nogal eens verschil uitmaken. Tijdens het koken van de tuinbonen maken we in een andere pan het sausje.
- Hiervoor smelten we de boter en bakken op een zacht vuurtje de ui en de spekblokjes. Wanneer deze gaar zijn halen we ze eruit. Strooi de bloem in de achtergebleven vetstof en gaar deze even goed door. Schenk er nu bij beetje de melk bij tot de gewenste dikte en roer steeds goed door. Laat even goed doorkoken. Voeg er de spekjes en de ui weer aan toe en breng op smaak met peper, zout en bonenkruid. Schud de tuinbonen af en meng ze met de saus. Laat nog even kort doorkoken en serveer de tuinbonen zoals oma ze maakt met aardappelen en een lekker stukje vlees.





bijzonder lekker



# RECEPT

## PESTO VAN TUINBONEN

### Je hebt nodig:

- \* 200 gram dubbel gedopte tuinbonen
- \* 15 blaadjes munt
- \* 1 teen knoflook
- \* 50 ml olijfolie
- \* 40 gram geraspte Parmezaanse kaas of Pecorino
- \* Zeezout en versgemalen peper



### Bereidingswijze:

- Dop de tuinbonen dubbel: dit gaat makkelijker als je ze even 2 minuten blancheert in kokend water.
- Maal de bonen, knoflook, munt en de kaas tot een grove puree ( of wrijf het in een vijzel).
- Meng er zoveel olijfolie doorheen tot een smeerbare pasta ontstaat.
- Op smaak brengen met peper en zout.
- Serveer deze pesto bij vis of vlees of over een pasta.



Voor 2 personen

# RECEPT



## COURGETTE / PAPRIKA FRITTATA

### Je hebt nodig:

- 1 Courgette
- 1 rode puntpaprika
- 1 eetlepel fijngehakte verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 80 gram geraspte Pecorino
- 4 eieren
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge
- Zeezout en versgemalen peper



### Bereidingswijze:

- Snijd de courgettes in kleine schijfjes en de punt paprika in kleine stukjes.
  - Pers de knoflook. Rasp de Pecorino.
  - Verwarm de helft van de olijfolie in een koekenpan. Bak hierin de courgette en punt paprika ongeveer 5 minuten.
  - Ondertussen kluts je de eieren in een kom. Voeg de geperste knoflook, de fijngehakte peterselie en geraspte Pecorino toe.
  - Na 5 minuten kun je de courgette en paprika in de kom doen bij het mengsel en voorzichtig door elkaar scheppen.
  - Voeg naar smaak wat zeezout en versgemalen peper toe.
  - Doe de andere helft van de olijfolie in de koekenpan en verhit dit. Voeg het eimengsel met alle ingrediënten toe en bak dit ongeveer 5 minuten. Keer voorzichtig de Frittata ( eventueel met behulp van een plat bord) en bak de andere kant een paar minuten.
- Je kunt controleren of het gaar is door er een prikkertje er in te steken. Als er geen ei aan blijft zitten is het gerecht klaar.



Voor 2 personen

# RECEPT



## POSTELEIN GROENE OF GELE MET NOTEN OF PITTENA

### Je hebt nodig:

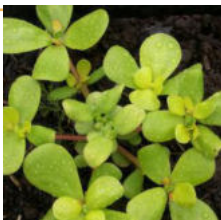
- 500 gram postelein
- 50 gram walnoten fijngehakt, of 50 gram cashewnoten of 50 gram pijnboompitten
- 50 gram geraspte Gruyère kaas
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge
- Zeezout en versgemalen peper



Het schoonmaken gaat heel rechttoe-rechtaan. Het belangrijkste is dat je dit voorzichtig doet. De groente kneust gemakkelijk, en dat is niet positief voor de smaak. Alle delen van deze groente zijn eetbaar, afgezien van de wortels. Snijd of knip die er dus eerst vanaf. Als dat nodig is kun je vervolgens ook de stengels in kleinere stukken snijden of knippen. Spoel dan de postelein af onder de lopende kraan. Niet te veel aandrukken en voorzichtig uitschudden. Als er nog veel vuil of zand meekomt nog een keer herhalen. Dan is de groente klaar voor de pan.

### Bereidingswijze:

- Was de postelein grondig en laat goed uitlekken
- Snij de postelein wat kleiner
- Zet een grote pan op het vuur en verhit hierin de olijfolie
- Stop de postelein in de pan en bak het ongeveer 3 minuten totdat het flink geslonken is
- Breng op smaak met zeezout en gemalen peper
- Schep het met een tang uit de pan en leg op een bord
- Schep er de nootjes overheen



Voor 2 personen

# RECEPT



## STOOFPOTJE VAN GROENLOF EN VENKEL

### Je hebt nodig:

- 150 gram groenlof
- 150 gram knolvenkel
- 1 kleine gele, oranje of rode paprika
- 1 kleine appel
- 150 gram gerookte kipfilet in blokjes
- 1 theelepel kerriepoeder
- Zeezout en peper
- Olijfolie



### Bereidingswijze:

- Maak de groenlof en knolvenkel schoon en snijdt in dunne repen c.q. plakken.
- Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijdt in kleine stukjes.
- Verhit een beetje olijfolie in een wok of pan en roerbak hierin de groenlof, venkel en paprika.
- Voeg een beetje water toe en stooft ongeveer 5 minuten.
- Voeg zout en peper naar smaak toe.
- Schil ondertussen de appel, maak deze schoon en snijdt in kleine stukjes.
- Maak het stoofpotje af door de roergebakken groenten, gerookte kipfilet en de kerrie door elkaar te roeren. Warm nog heel even goed door.



Voor 2 personen

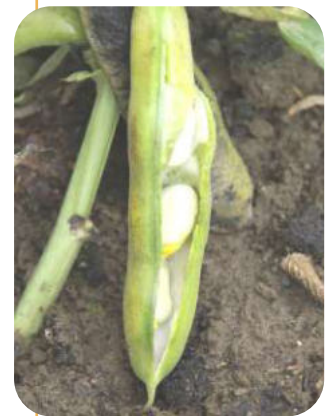
# RECEPT WEEK 24



## TUINBONEN MET KRUIDEN

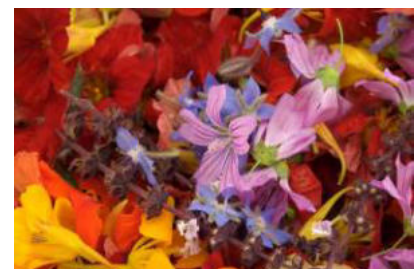
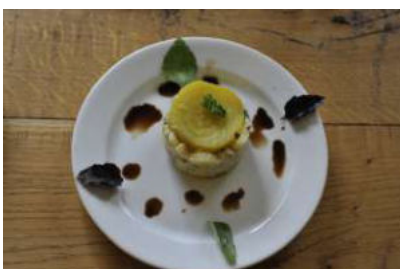
### Je hebt nodig:

- 500 GR GEDOPTTE TUINBONEN (ONGEVEER 1500 GRAM ONGEDOPT)
- 4 EL OLIJFOLIE
- 4 KNOFLOOKTEENTJES, GERASPT
- 1 THEELEPEL GEDROOGDE SALIE
- 2 TAKJES ROZEMARIJN
- 2 TAKJES BONENKRUID
- PEPER EN ZOUT



### Bereidingswijze:

- Doe de gedopte tuinbonen in een pan met kokend water zodat de bonen net onder staan. Kook ze 5 tot 10 minuten, afhankelijk van de dikte. Ze moeten nog knapperig zijn.
- Rits ondertussen de rozemarijn en bonenkruid en hak deze fijn.
- Als de tuinbonen gaar zijn ( maar nog wel knapperig) giet je ze af.
- Verhit in dezelfde pan de olijfolie en fruit hierin de geraspte knoflook.
- Voeg de tuinbonen toe, de gehakte kruiden en gedroogde salie en hussel heel goed door zodat de smaken in kunnen trekken.
- Eventueel afmaken met wat zout en peper.
- Direct serveren.



Voor 4 personen

# RECEPT



## AARDAPPEL- ASPERGE SALADE

### Je hebt nodig:

- 1 kilo vastkokende aardappelen (liefst Nicola, nieuwe oogst)
- 1 kilo geschilde asperges (ongeveer 1,3 kg ongeschild)
- 8 eieren
- 4 el yogonaise
- 1 el zonnebloemolie
- 1 dessertlepel mosterd
- 1 el cider appelazijn
- Zout en witte peper
- 1 bosje bieslook, gesnipperd
- Suiker



### Bereidingswijze:

- Schil de asperges en kleg ze in water in de koelkast tot verder gebruik. Zet de aspergeschillen op met water, peper, zout, citroensap en suiker .
- Laat de schillen ½ uurtje zachtjes trekken. Zeef deze asperge bouillon.
- Gooi de schillen weg en kook in dit aspergewater de geschilde en in stukjes gesneden asperges beetgaar.
- Schrob de aardappelen schoon en snijd in stukken (niet schillen dus). Kook gaar in het water waarin de schillen hebben getrokken en de asperges gekookt zijn.
- Kook de eieren hard, laat ze afkoelen, pel ze en snijd elk ei in 8 partjes.
- Maak ondertussen een dressing van 4 el yogonaise, 1 el zonnebloemolie, 1 dessertlepel mosterd, 1 el cider appelazijn, witte peper, 1 dessertlepel honing en een klein bosje gesnipperde bieslook.
- Snijd de eieren in stukjes en schep alles voorzichtig (nog warm), behalve de afgekoelde eieren door elkaar.
- Zet in de koelkast.



# RECEPT



## GROENTE BITTER BALLEN

### Je hebt nodig:

#### Roux:

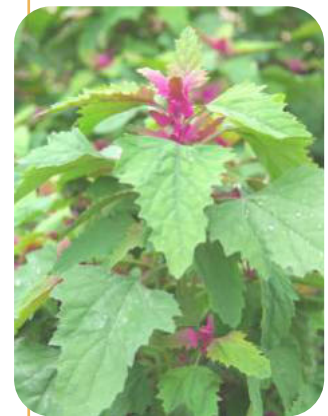
- \* 50 gr. boter
- \* 60 gr. bloem
- \* 1/8 ui gesnipperd

#### Salpicon:

- \* 200 gr. fijn gesneden groente
- \* 350 gr. groente bouillon
- \* peper en zout
- \* kerrie en evt geraspte kaas

#### Paneer:

- \* bloem
- \* paneermeel
- \* eiwit



### Bereidingswijze:

- Fruit het gesnipperde ui glazig in 50 gram boter, voeg iets kerrie poeder toe en roer 60 gram bloem hier door heen.
- Gaar de roux al roerend op een zacht vuurtje, voeg de bouillon al roerend toe en breng het aan de kook.
- Voeg nu de fijn gesneden groente toe en laat het even doorkoken.
- De kaas er door roeren en zet deze mengsel in een schaal koud in de koelkast. Dit mengsel noemen we een salpicon.
- Wanneer de salpicon door en door koud is, knijp er dan met een klein ijsknijper bitterballen van (of met beboterde handen).  
Haal de balletjes door de bloem, dan door het losgeklopte eiwit en door de paneermeel.
- Herhaal de laatste stap, even op laten stijven in de koelkast en dan frituren/afbakken op 180 graden.



Voor 4 personen

# RECEPT



## Groentebouillon

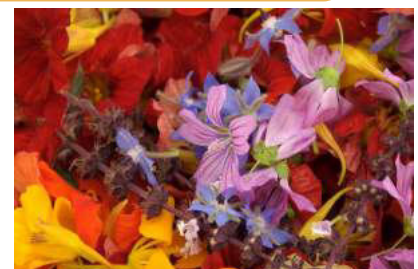
### Je hebt nodig:

- 1,5 liter water
- 2 uien
- 3 ongekilde knoflooktenen
- 2 stronken bleekselderij
- 2 prei
- 2 stevige wortelen
- 3 kruidnagels
- 10 zwarte peperkorrels
- een paar takjes tijm
- 3 laurierblaadjes
- 2 foelieblaadjes
- de stengels van een bos peterselie
- takje rozemarijn
- stengels selderij



### Bereidingswijze:

- Snij alle groente in grove stukken en doe deze samen met de andere ingrediënten in de pan met 1,5 liter koud water en zorg dat de groenten net onder water staan.
- Laat dit 3 uur zachtjes met deksel op de pan pruttelen en zeef de soep dan. Dit kan ook door een kaasdoek, zodat de bouillon helder wordt.
- Voor een sterkere smaak kan je deze gezeefde bouillon nog verder laten inkoken.
- Afgekoeld kun je deze bouillon in porties invriezen.





Voor 2 personen

# RECEPT



## GEBAKKEN LITTLE GEM SLA SALADE

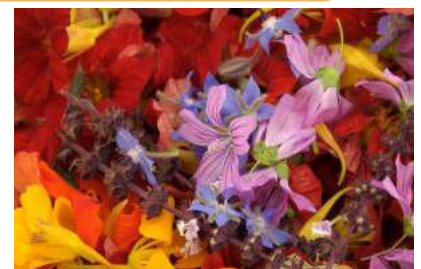
### Je hebt nodig:

- 2-3 little gem kropjes, gewassen, uitgelekt en gehalveerd in de lengte
- olijfolie om te bakken
- 1 el. mosterd
- 1 el. honing
- 2 el. olijfolie
- 1 el. azijn
- zout en peper



### Bereidingswijze:

- Meng de mosterd, honing, zout, peper, azijn en olijfolie tot een dressing.
- Verhit in een diepe pan met deksel (tegen het spetteren), een beetje olijfolie.
- Bak de gehalveerde struikjes rondom goudbruin in de olie.
- Leg de struikjes op een schaal of op borden en giet de dressing erover.
- Bestrooi de Little Gem daarna met de geraspte kaas



# RECEPT



## TOMATEN SOEP MET ROZEMARIJN

### Je hebt nodig:

- Tomaten - 1,5 kilo
- Knoflook - 3 tenen
- Ui - 3
- Verse rozemarijn - 3 takjes
- Water - 350 ml
- Bouillonpoeder - 2 eetlepels
- Olijfolie - 1 eetlepel



### Bereidingswijze:

- Breng een pan met water aan de kook
- Kerf de tomaten kruislings in en leg ze in het kokende water totdat de huid gaat omkrullen. Doe de tomaten vervolgens in een bak met koud water. Je kunt nu het velletje gemakkelijk verwijderen
- Snipper de ui en fruit deze op matig vuur.
- Snijd ondertussen de tomaten in blokjes, verwijder het harde gedeelte van het steeltje.
- Snijd de knoflook fijn, haal de blaadjes van de rozemarijn en hak deze fijn
- Doe de knoflook, de rozemarijn en de tomaten bij de ui en schep alles door elkaar. Bak voor 2 minuten op matig vuur
- Voeg het water en de bouillonpoeder toe, breng aan de kook, en kook voor 10 minuten met de deksel van de pan.
- Pureer met een staafmixer totdat de grote stukken eruit zijn en je een mooie en stevige soep hebt

