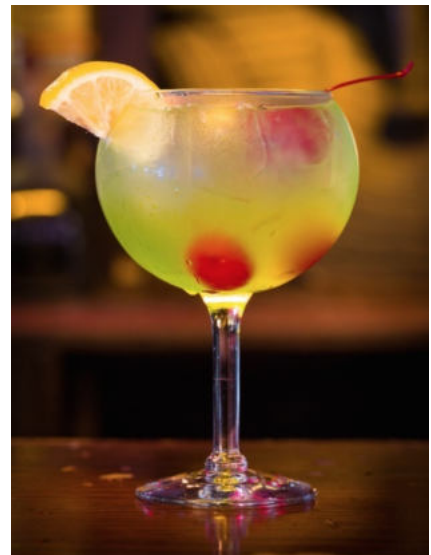




*Ruud 's Kookboek*



**Wortelrecepten 1**



## Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen. ....	3
Carote all'agrodolce – zoetzure wortelen. ....	5
Elfstedenbliksem. ....	6
Fris gestoofde worteltjes. ....	7
Geglanceerde worteltjes. ....	8
Geglanceerde worteltjes in sinaasappelsap. ....	9
Geglanceerde worteltjes met peterseliesaus. ....	10
Gestoofde kalfspoelet met bleekselderij, wortel en tijm. ....	11
Groene pannenkoeken met hummus en wortel. ....	12
Hertenbiefstuk met paddenstoelensaus, spruiten-stamppot en gekaramelliseerde wortelen. ....	13
Kipkluijfjes met sinaasappel-worteltjes. ....	14
Kruidige wortelstamppot met (vegetarische) rookworst. ....	15
Pastinaak met bospeen en zoete aardappel. ....	16
Pittige wortel met ui. ....	17
Quiche met wortel en spiegelei. ....	18
Roerbak hutspot met pittige spekjes. ....	19
Ruebli Torte - Zwitserse worteltaart. ....	20
Snijboontjes met worteltjes in botersaus. ....	21
Salade van wortel, veldsla, radijs. ....	22
Sperziebonen met worteltjes. ....	23
Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing. ....	24
Stamppot klapstuk, peen en uien. ....	25
Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie. ....	26
Wortel-kaassoufflé. ....	27
Wortel-paprika-gazpacho. ....	28
Wortelcurry met kokos en vissaté. ....	29
Wortelgemberstamppot. ....	30
Wortelhummus. ....	31
Worteljam. ....	32
Wortelpuree. ....	33
Wortelsaté. ....	34
Wortelsoep op Peejenlandse wijze. ....	35
Wortelstamppot II. ....	36
Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus. ....	37
Zuurkoolschotel met wortel en rozijnen. ....	38
Zwitserse worteltaart I. ....	39
Zwitserse worteltaart II. ....	40

## Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn glas
zk	Zak(je)

## Carote all'agrodoce – zoetzure wortelen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tapas, antipasti

### Ingrediënten

2 dl azijn, wijn-, witte  
- basilicumblaadjes, in  
snippers (voor  
garnering)  
1 bouquet garni van  
peterselie, rozemarijn,  
basilicum, munt en  
laurier  
1 tn knoflook, fijngehakt  
4 el olie, olijf-  
- peper  
1 el suiker  
5 dl water  
3 dl wijn, witte, droge  
500 g worteltjes  
- zout

### Bereiding.

Schrap de worteltjes.  
Snijd de worteltjes in plakjes.  
Doe alle ingrediënten, behalve de  
basilicumblaadjes voor de garnering in een pan.  
Kook de worteltjes afgedekt gaar.  
Doe de ingrediënten in een schaal.  
Zeef het kookvocht.  
Doe zoveel kookvocht bij de worteltjes dat ze  
net onderstaan.  
Strooi basilicum over de worteltjes.  
Bewaar de worteltjes afgedekt een paar dagen  
in de koelkast.

5

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Elfstedenbliksem.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: 24Kitchen, Carta, Rudolph van Veen

### Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige  
1 appel, zoete  
1 appel, zure  
200 g bloem  
1 bs bospenen  
2 el boter  
1 tl kaneelpoeder  
1 laurierblaadje  
1 el mosterd  
- peper, versgemalen  
4 speklappen (á 100 g)  
1 ui  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

#### Elfstedenbliksem.

Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken.  
Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in partjes.  
Breng een pan met water, het laurierblaadje en een beetje zout aan de kook.  
Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.  
Kook de appels de laatste 10 min. mee met de aardappelen.  
Giet de aardappelen en appels af en stoom ze droog.  
Verwijder het blaadje laurier.  
Pureer de aardappelen en appels met een pureestamper en breng de puree op smaak met de mosterd, de kaneel en een beetje zout en versgemalen peper.

#### Speklappen.

Pel en snijd de ui grof.  
Dep de speklappen droog met keukenpapier.  
Verhit de helft van de boter in een pan en laat volledig uitbruisen.  
Strooi de bloem op een bordje.  
Wentel de speklappen door de bloem en klop de overtollige bloem eraf.  
Bak de speklappen om en om in ca. 8 min. krokant.  
Leg de speklappen op een bordje en houd ze warm onder aluminiumfolie.  
Bak de uien in het vet van de speklappen in ca. 5 min. krokant.

#### Bospenen.

Schil en snijd de bospenen in gelijke stukken.  
Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.  
Kook de bospenen ca. 4 min.  
Giet de wortels af.  
Roer de resterende boter door de bospenen.

#### Serveren.

Verdeel de elfstedenbliksem en bospenen over de borden.  
Serveer met een speklap en wat uien erbij.

## Fris gestoofde worteltjes.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

### Ingrediënten

**1 appel**  
**400 g bospeen**  
**1 el margarine, vloeibare**  
**1 dl sap, appel-**  
**1 el sap, citroen-**

### Bereiding.

Schrap de worteltjes en halveer de dikke stukken.  
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine blokjes.  
Doe de worteltjes met de blokjes appel, het citroen- en appelsap en de boter in een pan en doe er een sluitend deksel op.  
Stoof de worteltjes op een laag vuur in ca. 20 min. gaar.

**Bereidingstijd: 30-45 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 155**  
**Eiwit: 1 g**  
**Koolhydraten: 25 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 5 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 1 g**  
**Vezels: 6 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0,16 g**

## Geglaceerde worteltjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** AllerHande

---

### Ingrediënten

4 el boter, room-,  
ongezouten  
2 el citroensap  
30 g peterselie, verse  
2 el suiker, kristal-  
200 ml water  
600 g worteltjes

---

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 115  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 9 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 8 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

**Snijd de peterselie fijn.**  
**Was de worteltjes en laat uitlekken.**  
**Laat de wok op hoog vuur warm worden.**  
**Verhit de boter en roerbak de worteltjes ca. 3 min.**  
**Draai vuur laag.**  
**Voeg het citroensap en water toe.**  
**Stoof de worteltjes in ca. 5 min. beetgaar, schep regelmatig om.**  
**Strooi de suiker over de worteltjes.**  
**Draai het vuur weer hoog en schep voortdurend om.**  
**Laat het kookvocht inkoken tot het stroperig wordt en bijna verdampt is.**  
**Schep de worteltjes in een schaal om en breng op smaak met peper en eventueel zout.**  
**Strooi de gehakte peterselie erover.**



## Geglaceerde worteltjes in sinaasappelsap.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: -**

---

### **Ingrediënten**

**3 el boter, room-**  
**- sinaasappelsap**  
**1 bs wortelen**  
**- zout**

---

**Bereidingstijd: 20-30**  
**min.**

**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### **Bereiding.**

**Maak de worteltjes schoon.**  
**Leg de worteltjes naast elkaar in een hapjes pan.**  
**Schenk er zoveel sinaasappelsap bij dat de worteltjes net onder staan.**  
**Voeg de roomboter toe aan de worteltjes.**  
**Voeg wat zout toe aan de worteltjes.**  
**Breng het geheel aan de kook.**  
**Zet het vuur iets lager**  
**Laat vrijwel alle vocht verdampen.**  
**Schud de worteltjes regelmatig om, zodat ze gelijkmatig met de ingekookte sinaasappelsiroop bedekt worden.**

## Geglaceerde worteltjes met peterseliesaus.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Janny Bakker-Heyneman**

### Ingrediënten:

50 g boter  
1-2 drp citroensap  
25 g suiker  
1 bs worteltjes  
- zout

### T.b.v. peterseliesaus:

25 g bloem  
75 g boter  
1 bs peterselie  
½ l water  
- zout

### Bereiding.

Maak de worteltjes schoon en was ze. Zet ze op met een bodem water met wat zout en kook ze al naar gelang van de dikte iets meer dat beetgaar in 10-15 min. (zonder deksel op de pan). Schud ze een keer om tijdens het koken. Haal de worteltjes met een schuimschaaf uit de pan. Voeg aan het resterende kookvocht de boter, de suiker en de citroensap toe. Laat dit inkoken tot het stroperig is. Schep hier voorzichtig de worteltjes door en warm even, op heel laag vuur (sudderplaatje), door. Maak dan de peterseliesaus.

Smelt 25 g boter in een pan en voeg de bloem met wat zout toe. Roer dit door en laat het even opkomen. Roer dan het water er door tot de gewenste dikte en voeg er de rest van de boter al roerende door. Doe er de fijngehakte peterselie door. Serveer de saus bij de geglaceerde worteltjes.

### Tip:

Lekker met gekookte krieltjes en gestoofde vis of vissticks.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Gestoofde kalfspoelet met bleekselderij, wortel en tijm.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: Carta-Anton

### Ingrediënten

33 cl bier "De Zeezuiper"  
- boter, room-  
4 el crème fraîche  
250 g bleekselderij  
600 g kalfspoelet,  
magere  
2 tn knoflook  
2 el olie, zonnebloem-  
- peper  
1 tl tijm, verse  
1 ui  
250 g wortelen  
- zout

### Bereiding.

Snijdt het magere kalfspoelet in blokjes.  
Braad de poelet om en om aan in een mengsel van zonnebloemolie en roomboter, totdat ze goudbruin van kleur zijn.  
Verlaag de hittebron en voeg de fijngesneden bleekselderij, wortelen, ui, (verse) tijm, 1 el fijngehakte bieslook, de fijngehakte knoflook en de helft van het bier aan het kalfspoelet toe. Doe er naar smaak peper uit de molen en zout bij.  
Laat dit geheel gedurende 60-70 min. zacht stoven.  
Doe 15 min. voor het einde van de stooftijd de rest van het bier erbij.  
Laat het stoofvocht zoveel mogelijk inkoken.  
Roer de crème fraîche erdoorheen  
Verdeel het vlees, de groenten en de saus over 4 voorverwarmde borden.  
Garneer met fijngehakte bieslook.

### Tip:

Serveren met aardappelpuree, in boter gestoofde sperzieboontjes of groene kool.



Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Groene pannenkoeken met hummus en wortel.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

30 g boter, room-,  
ongezouten  
3 eieren, middelgrote  
200 g hummus, naturel  
½ komkommer  
100 g meel, tarwe-,  
volkoren  
375 ml melk, halfvolle  
200 spinazie, verse  
150 g wortel, julienne

Bereidingstijd: 30 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 455  
Eiwit: 17 g  
Koolhydraten: 28 g  
Suiker: 8 g  
Natrium: - mg  
Vet: 29 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 8 g  
Vezels: 6 g  
Groente: - g  
Zout: 1 g

### Bereiding.

Kluts de eieren in een hoge kom.  
Voeg de melk, spinazie en het meel toe.  
Pureer dit met een staafmixer tot een glad  
beslag.  
Snijd de halve komkommer in de lengte  
doormidden en verwijder met een theelepel de  
zaadlijsten.  
Snijd de komkommerhelften in de lengte in  
dunne reepjes.  
Verhit een klontje boter in de koekenpan en  
schep er een soeplepel beslag in.  
Draai de pan rond, zodat de hele bodem bedekt  
is.  
Bak de pannenkoek 2 min. op middelhoog vuur  
tot de bovenkant droog is.  
Draai de pannenkoek om en bak nog 1 min.  
Herhaal dit met de rest van het beslag (je haalt  
ca. 4 pannenkoeken uit dit beslag).  
Besmeer de pannenkoeken met de hummus en  
beleg het midden met de wortel en de  
komkommerrepen.  
Rol de pannenkoeken stevig op en snijd ze  
overdwars doormidden.

### Tip:

Je kunt de pannenkoeken 3 uur van tevoren  
maken. Verpak ze in een vershoudbakje, met  
bakpapier ertussen tegen het plakken.

## Hertenbiefstuk met paddenstoelensaus, spruitenstamppot en gekaramelliseerde wortelen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Lidl.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
4 el azijn, balsamico, rode  
4 biefstukken, herten-  
30 g boter  
2 el honing  
1 tn knoflook, fijngehakt  
100 ml kookroom  
200 ml melk  
- olie, olijf-  
200 g paddenstoelenmix  
- peper  
500 g spruiten  
10 g tijm  
1 ui, gesnipperd  
50 ml wijn, rode  
500 g wortelmix  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Laat de hertenbiefstukken op kamertemperatuur komen.  
Schil de wortelen.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de wortelen op de bakplaat.  
Besprenkel de wortelen met de honing, balsamicoazijn, olijfolie, zout en peper.  
Ris de blaadjes van de takjes tijm en verdeel vervolgens de tijm over de wortelen.  
Rooster de wortelen 20 min. in het midden van de oven.  
Verhit intussen wat olijfolie in een pannetje.  
Fruit de ui en knoflook samen met de paddenstoelen aan.  
Blus het geheel met de rode wijn en kookroom.  
Laat de paddenstoelensaus op laag vuur 10 min. inkoken.  
Breng de saus op smaak met zout en peper.  
Maak de spruiten schoon.  
Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.  
Kook de aardappelen 10 min. in ruim kokend water.  
Voeg dan de spruitjes toe en kook deze nog 10 min. mee.  
Bak intussen de hertenbiefstuk in wat olijfolie op een middelhoog vuur 5 min. rondom bruin.  
Haal de biefstukken uit de pan en leg ze op een bord onder aluminiumfolie (zo kan het vlees rusten en blijft het mals).  
Giet de aardappelen en spruitjes af.  
Zet de pan weer op het vuur en voeg de melk en boter toe.  
Stamp de stamppot met een pureestamper tot een grove stamppot.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Serveer de stamppot met een hertenbiefstuk met de paddenstoelensaus en de gekaramelliseerde wortelen.

Bereidingstijd: 45 min.

Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Kipkluijjes met sinaasappel-worteltjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

---

700 g aardappel-schijfjes, voorgegaard  
500 g kipdrumsticks, gekruid  
2 sinaasappels, geschild en in partjes gesneden  
1 tl suiker  
350 g worteltjes, mini-

---

### Bereiding.

Kook de worteltjes in het sinaasappelsap met de stukjes sinaasappel en de suiker ca. 18-20 min.

Verhit de boter.

Bak de drumsticks rondom bruin.

Zet de temperatuur laag en laat de drumsticks zachtjes in ca. 10 min. gaar worden.

Bak de aardappelschijfjes volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Serveer de worteltjes met de kipdrumsticks en gebakken aardappelschijfjes.

**Bereidingstijd:** - min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Kruidige wortelstampot met (vegetarische) rookworst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
2 el kerrie  
2 el margarine, vloeibare  
600 g pastinaak  
1 snf peper  
1 rookworst, (vegetarische, à 250 g)  
2 uien  
100 ml water  
600 g winterpeen

### Bereiding.

Kook de winterpeen, pastinaak en aardappelen in een flinke laag water in 15 min. gaar. Verwarm intussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Smelt in een koekenpan de margarine. Fruit de uienringen in 5 min. glazig. Voeg de kerrie toe en bak 2 min. mee. Schenk er 100 ml water bij en stoof de uienringen nog 1 min. Giet de wortel, pastinaak en aardappelen af; vang het kookvocht op. Stamp de aardappelen met de groenten, uienringen en voldoende kookvocht tot een smeuvige stampot. Breng op smaak met peper. Schep de stampot op 4 borden. Snijd de rookworst in schuine plakken en leg op de stampot.

### Tip:

Neem voor een pittige wortelstamp kerriepoeder hot of schep 2 el Indiase milde currypasta (pot) door de uien.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 531

**Eiwit:** 12 g

**Koolhydraten:** 74 g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 17 g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Pastinaak met bospeen en zoete aardappel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** BuitenLevenGevoel.nl

### Ingrediënten

2 aardappelen, zoete, grote  
1 bs bospeen  
- olie, olijf-  
3 pastinaken  
- peper  
2 tk rozemarijn  
6 tk tijm  
2 uien, rode uien  
- zout

### Bereiding.

Verwarm je oven voor op 200°C.  
Schil de worteltjes, de aardappelen en de pastinaken.  
Halveer de smallere gedeeltes, en snijd de rest in parten, zodat je stukken van gelijke dikte hebt.  
Snijd de uien in ringen van ongeveer 1½ cm dik.  
Rits met een vork de blaadjes van de takjes tijm en haal ook de rozemarijnnaaldjes los.  
Meng dit samen met de groenten, de uienringen, een scheut olijfolie en peper en zout naar smaak.  
Bedek een bakplaat met bakpapier en verdeel hier de groenten over.  
Rooster deze gedurende 20-30 min., tot de groenten gaar zijn en lichtbruin kleuren.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** 20-30 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 56  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Pittige wortel met ui.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** AllerHande 1994-1

### Ingrediënten

40 g boter  
1 tl bouillonpoeder  
2 tl kerriepoeder  
- peper  
100 g rozijnen  
4 uien  
1kg wortels, winter  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat de rozijnen in een kom met warm water wellen.  
Giet de rozijnen af.  
Laat de rozijnen uitlekken.  
Maak de uien schoon.  
Snipper de uien.  
Schrap de winterwortels.  
Snijd de winterwortels in plakjes.  
Verhit de boter in een pan.  
Fruit de uien en kerriepoeder een paar minuten in de boter.  
Scheep de plakjes wortel, rozijnen, 3 el water en bouillonpoeder door de uien.  
Draai de hittebron wat lager.  
Leg een deksel op de pan.  
Laat de inhoud in ongeveer 20 min. zachtjes gaar stoven.  
Voeg zo nodig halverwege de stooftijd nog 2 el water toe.  
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.

### Tip:

Lekker met gekookte aardappelen en een runderlapje.

## Quiche met wortel en spiegelei.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel-/Stank:**  
**Bron:** TanteFanny

### Ingrediënten

1 bs bieslook, fijn-gesneden  
- boter (invetten quichevorm)  
300 g deeg, quiche- (Tante Fanny)  
4 eieren  
1 mp nootmuskaat, geraspt  
1 el olie, om te bakken  
- peper, versgemalen  
200 g room, slag-  
2 uien, lente-, in ringetjes  
4 wortels, grote, geborsteld  
- zout

1 quichevorm Ø 24 cm

### Bereiding.

Snij de wortels met de kaasschaaf in dunne plakjes.  
Haal het quichedeeg 15 min. voor gebruik uit de koelkast.  
Verwarm de oven voor op 200°C. boven-/onderwarmte en bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.  
Meng de eieren met de slagroom en breng het op smaak met zout, peper en nootmuskaat.  
Vet de vorm in.  
Rol het deeg af, bestuif het deeg met een beetje bloem, draai het deeg om en haal het bakpapier eraf.  
Steek met een kleine ronde steker rondjes voor de rand rondom.  
Leg het overige deeg in de vorm (je kunt het deeg ook afrollen op het bakpapier en dan direct in de vorm leggen, je hoeft dan de vorm niet in te vetten).  
Versterk met het overhangende deeg de rand.  
Verdeel de wortelplakjes en lente-ui over de vorm.  
Giet het eimengsel eroverheen en leg de cirkels aan de rand rondom het deeg.  
Bak de quiche onderin de oven op 200°C. in ca. 45 min. goudbruin.  
Verhit de olie in de pan en bak hierin een spiegelei en leg deze in het midden van de quiche.  
Bestrooi de quiche daarna met de bieslook.



**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** 45 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Roerbak hutspot met pittige spekjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vlees.nl

### Ingrediënten

300 g aardappelen, zoete  
6 el ketjap  
2 tn knoflook  
1-2 el olie, zonnebloem-  
1 tl sambal  
250 g speklappen  
2 uien, grote  
2 wortels, grote

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 3251  
**Energie kcal:** 774  
**Eiwit:** 29 g  
**Koolhydraten:** 61 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 47 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de speklapjes in reepjes.  
Pel de knoflook en knijp de teentjes uit boven de speklapjes.  
Voeg 4 el ketjap en 1 tl sambal toe.  
Meng het geheel goed, dek het vlees af en laat het 1 uur in de koelkast marineren  
Schil de zoete aardappelen en de winterwortels.  
Snijd ze in reepjes van ½ cm dikte.  
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.  
Laat de speklapjes uitlekken en dep ze droog.  
Laat een wok of ruime braadpan heel heet worden.  
Schenk de olie erin en laat ook deze heet worden.  
Roerbak de reepjes spek 4 min. op een hoog vuur.  
Scheep het vlees uit de pan.  
Doe de zoete aardappelen, wortelen en uien in de wok en roerbak ze 5 min. op een hoog vuur.  
Voeg de spekreepjes, 2 el ketjap en 3 el water toe en roerbak het geheel nog 2 min.

### Tip:

Lekker met grof gehakte peterselie of koriander erdoor.

## Ruebli Torte - Zwitserse worteltaart.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zwitserse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 1997

### Ingrediënten

75 g amandelen, blanke  
175 g bakmeel,  
zelfrijzend  
1 tl bakpoeder  
½ el bloem (om in te  
vetten)  
½ el bloem (om te  
bestuiven)  
150 g boter òf  
margarine  
3 eieren  
1 tl koekkruiden  
(Baukje)  
1 sinaasappel  
200 g suiker, basterd-,  
lichtbruine  
- poedersuiker  
300 g worteltjes

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C òf  
gasovenstand 3.  
Maal de amandelen fijn in de keukenmachine.  
Boen de schil van sinaasappel onder koud  
stromend water schoon.  
Snijd met een citroentrekker of scherp mesje  
enkele mooie slierten van de schil.  
Leg de slierten schil in bakje met koud water.  
Rasp de rest van de schil er dun af.  
Pers een halve sinaasappel uit.  
Maak de worteltjes schoon.  
Rasp de worteltjes fijn in de keukenmachine.  
Splits de eieren.  
Bekleed de bodem van vorm met bakpapier.  
Vet de vorm in.  
Bestuif de vorm met bloem.  
Klop in een kom de boter, basterdsuiker,  
sinaasappelpasp en koekkruiden in ca. 5 min.  
tot een romig mengsel.  
Klop de dooiers één voor één door het romige  
mengsel.  
Klop 2 el sinaasappelsap door het mengsel.  
Scheep het zelfrijzend bakmeel met bakpoeder  
in gedeelten luchtig door het mengsel.  
Klop in een andere kom de eiwitten stijf.  
Scheep de amandelen en de geraspte wortel  
door eiwitten.  
Scheep het eiwitmengsel en het romige mengsel  
door elkaar.  
Scheep het beslag in de vorm.  
Bak de taart ca. 45 min. in midden van oven.  
Schakel de oven terugschakelen naar 150°C òf  
gasovenstand 2.  
Bak de taart in nog ca. 20 min. goudbruin en  
gaar.  
Laat de taart ca. 20 min. in oven af koelen.  
Verwijder de vorm.  
Laat de taart op een rooster verder afkoelen.  
Zet de taart op een schaal.  
Bestrooi de taart dik met poedersuiker.  
Dep de sinaasappelschil met keukenpapier  
droog.  
Garneer de taart met de sinaasappelschil.

Bereidingstijd: - min.	Suiker: - g
Oventijd: - min.	Natrium: - mg
Wachttijd: - min.	Vet: 23 g
Calcium: - mg	Onverzadigd vet: - g
Energie kJ: -	Verzadigd vet: - g
Energie kcal: 410	Vezels: - g
Eiwit: 7 g	Groente: - g
Koolhydraten: 44 g	Zout: - g

## Snijboontjes met worteltjes in botersaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ben Junier

### Ingrediënten

- bloem  
100 g boter  
- peper  
- room  
400 g snijboontjes  
300 g worteltjes  
- zout

### Bereiding.

Maak de worteltjes schoon.  
Snij de worteltjes in dunne schijfjes.  
Spoel de worteltjes goed af.  
Meng de worteltjes met de snijboontjes.  
Smelt de boter in de pan.  
Stoof de groenten op een laag pitje gaar in de boter.  
Haal de groenten even uit de pan.  
Voeg aan de boter 1 el bloem en een scheutje room toe.  
Breng dit geheel op smaak met peper en zout.  
Plaats de groenten terug in de pan.  
Verwarm het geheel goed.

### Tip:

Serveer het gerecht met een gegrilde pepersteak en gekookte aardappelen.



**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Salade van wortel, veldsla, radijs.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Zomerslank recepten**

### Ingrediënten

2 pl ham, vegetarische  
3 el kaas, 30+, geraspte  
1 el noten  
2 el olie, olijf-  
1 schijf, vegetarische  
2 strnk witlof

### Bereiding.

Was de witlof en laat die uitlekken.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de witlof in water met een klein beetje zout in 20 min. gaar.  
Laat de witlof uitlekken en wikkel ze in de plakjes ham.  
Vet de ovenschaal in en leg de witlof naast elkaar.  
Doe de geraspte kaas erover.  
Laat het in ongeveer 10 min. goudbruin kleuren.  
Verhit 1 el olijfolie in een pan.  
Bak hierin de vegetarische schijf bruin en gaar.  
Schrap de wortel schoon en rasp deze.  
Was de veldsla en laat die uitlekken.  
Was de radijsjes en snijd deze in plakken.  
Meng deze groenten met 1 el olijfolie goed door elkaar.  
Hak de noten fijn en strooi die over de salade..

**Bereidingstijd: - min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Sperziebonen met worteltjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Keuken voor alledag

### Ingrediënten

2 el olie  
- peper, zwarte, versgemalen  
450 g sperziebonen, afgehaald en dun gesneden  
½ tl tijm, gedroogde  
225 g worteltjes, jonge, schoongemaakt en in plakken gesneden  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe de worteltjes in een pan.  
Giet zoveel water op de worteltjes dat ze net onder staan.  
Doe peper en zout bij de worteltjes.  
Laat de worteltjes in een gesloten pan 10 min. koken.  
Voeg de sperziebonen bij de worteltjes.  
Voeg de olie bij de worteltjes.  
Strooi de tijm over de worteltjes.  
Laat alles in een gesloten pan 20 min. koken.

## Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

1 ananas  
100 g cashewnoten,  
gezouten  
100 g garnalen, tapas-,  
gemarineerde  
3 el kaas, pinda-  
1 el ketjap  
10 g koriander,  
fijngenhakt  
2 limoenen  
- olie, olijf-  
- peper  
100 g spinazie, baby-  
500 g wortels  
- zout

### Bereiding.

Snij de schil van de ananas en verwijder de taaie binnenkant van de vrucht.  
Snij het vruchtvlees in plakken.  
Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout en peper.  
Maak noodles van de wortels door de wortel in lange linten te schaven met een kaasschaaf of een rasp.  
Pers een limoen uit, meng het sap met de pinda-kaas, ketjap en koriander.  
Meng de dressing door de babyspinazie en wortelnoodles.  
Verhit een grillpan zonder olie of boter.  
Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.  
Maak een saladeschaal op met de spinazie-wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.  
Garneer met de cashewnoten.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g



## Stamppot klapstuk, peen en uien.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Georges

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
2 bouillontabletten  
1 kg hutspot  
350 g klapstuk  
- peper, naar smaak  
- zout, naar smaak

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Voorbereiding.

Smeer het klapstuk in met zout en peper naar smaak.

Laat het klapstuk in een bodem met water en de bouillontabletten in 2-3 uren gaar worden, totdat het vlees zacht is en uit elkaar valt. Schil 12-18 aardappelen en spoel ze schoon.

### Bereiding.

Voeg de aardappelen en de hutspot toe aan het klapstuk en kook alles in ongeveer 30 min. gaar.

Giet daarna af.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Stamp alles fijn met een mixer met deeghaken. Dien het warm op in een schaal (evt. in een oven 20-25 min. verwarmen op 175°C-180°C).

### Tip:

De stamppot een dag bewaren komt de smaak ten goede!!

## Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.



**Menugang: Drink**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Lidl**

---

### Ingrediënten

**300 ml appelsap**  
**5 bospeentjes**  
**1 cm gember, verse**  
**300 ml jus d'orange**  
**100 ml yoghurt**

---

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 230,3**  
**Energie kcal: 55**  
**Eiwit: 1,1 g**  
**Koolhydraten: 2,9 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 0,7 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Schil de bospeentjes.  
Snijd de bospeentjes in kleine stukjes.  
Schil de gember.  
Snijd de gember fijn.  
Mix de bospeen, jus d'orange, gember, het appelsap en de yoghurt in een blender.  
Mix de ingrediënten tot een smoothie.  
Serveer direct.

## Wortel-kaassoufflé.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Het internationale kookboek Marine

### Ingrediënten

60 g bloem  
60 g boter  
6 eieren  
150 g kaas, belen, geraspte  
6 dl melk  
700 g peen, bos-, gare, gepureerde

soufflévorm (inhoud ca. 1½ l)

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Smelt de boter en roer de bloem erdoor.  
Giet er 2 dl melk bij en blijf roeren tot de saus glad is.  
Giet er beetje voor beetje de rest van de melk bij en roer steeds tot een glad gebonden saus ontstaat.  
Laat die even koken.  
Roer de kaas erdoor.  
Maak op smaak met zout en peper.  
Neem de pan van het vuur en roer de wortelpuree erdoor.  
Splits de eieren en roer de dooiers één voor één door de saus.  
Laat de massa afkoelen.  
Vet een soufflévorm in met boter.  
Verwarm de oven voor op 175°C.  
Klop de eiwitten stijf.  
Spatel het eiwitschuim door de afgekoelde saus.  
Schep het mengsel in de soufflévorm.  
Zet de vorm op het rooster midden in de oven.  
Bak de soufflé tot hij mooi gerezen en gaar is in ca. 40-50 min.  
Serveer de soufflé direct.

### Tip:

Lekker met stokbrood.

## Wortel-paprika-gazpacho.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Algemeen Dagblad**

### Ingrediënten

- azijn, scheutje  
20 ml olie, olijf-  
2 paprika's, oranje,  
ontdaan van pitjes, in  
blokjes gesneden  
1 drp tabasco  
1 kg tomaten, oranje,  
fijn in blokjes gesneden  
en ontdaan van pitten  
50 g wortelen,  
schoongemaakt, in  
blokjes gesneden

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten (denk aan het garneren) in een blender (of keukenmachine).  
Maak alle ingrediënten fijn.  
Giet de massa in een bolle zeef.  
Zet de gazpacho 2 uur in de koeling.  
Doe de soep in een kom.  
Garneer de soep met wat blokjes tomaat en paprika.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Wortelcurry met kokos en vissaté.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Conimex

### Ingrediënten

(- bieslook)  
1 bk Conimex  
Kruidenpasta voor  
Groene Curry  
2 dl Conimex Romige  
Kokosmelk  
2 tl djahé  
- olie, wok-  
- peper, versgemalen  
400 g rijst  
4 el uitjes, gebakken  
400 g visfilet, stevige  
1 kg wortelen  
- zout  
  
- satéstokjes

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Snijd de visfilet (bijv. pangasius of roodbaars) in blokjes van cm.  
Bestrooi ze met wat zout, versgemalen peper en djahé.  
Besprenkel met wat olie.  
Rijg ze aan satéstokjes.  
Schil de wortelen en snijd ze in schuine plakjes.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de wortel ca. min.  
Voeg kruidenpasta en kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 8 min. pruttelen.  
Verhit ondertussen een grillpan en rooster de saté voorzichtig in ca. 5 min. rondom bruin en gaar.  
Schep de rijst en wortelcurry op 4 borden.  
Leg de vissaté erop.  
Bestrooi ze met uitjes en evt. wat bieslook.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 3877  
**Energie kcal:** 923  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Wortelgemberstampot.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: AllerHande 2002

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
kruimige  
25 g boter of margarine  
4 cm gemberwortel  
200 ml melk  
400 g rookworst  
600 g wortelen, winter-  
1 ui

Bereidingstijd: 30 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 610  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 53 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 34 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken, was ze en kook ze in ca. 20 min. gaar.  
Schil de wortelen en snijd ze in blokjes.  
Schil de gemberwortel en rasp hem.  
Pel de ui en snipper hem.  
Verhit de boter in een braadpan en bak de wortel, gember en ui ca. 10 min. zacht.  
Bereid intussen de rookworst volgens de gebruiksaanwijzing.  
Giet de aardappelen af en stamp ze met de melk tot puree.  
Meng het wortelmengsel door de puree.  
Breng de stampot op smaak met zout en versgemalen peper.  
Serveer de stampot met de rookworst.

### Tip:

Eet je liever vegetarisch? Neem dan vegetarische rookworst.

## Wortelhummus.



**Menugang:** Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje, tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Deen

### Ingrediënten

½ citroen, rasp van  
½ citroen, sap van  
400 g erwten, kikker-, uitgelekte (blik)  
2 tn knoflook  
1 tl komijnzaad of komijnpoeder (djinten)  
4 el olie, olijf-  
150 g penen, winter- (geschild, in stukken)  
½ tl peper, cayenne-  
1 el tahin  
1 tl tijm  
2-4 el water  
(1 tl za'atar)

### Bereiding.

Schil de winterpenen en snijd ze in stukken. Stoom of kook de winterpeen in ca. 10 min. gaar.  
Pureer intussen de uitgelekte kikkererwten, de komijn, de knoflook, het citroensap, de tijm, de tahin, de cayennepeper, de olie en het water glad.  
Maal er de wortel door tot een gladde hummus/  
Scheep de hummus in een kom en bestrooi het met de citroenrasp en evt. de za'atar.

### Tip:

Serveer de wortelhumus met Turks brood.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Worteljam.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Algemeen Dagblad

---

### Ingrediënten

1 dl citroensap  
5 sinaasappels, bloed-,  
sap  
500 g suiker, gelei  
1 kg wortelen

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Maak de wortelen schoon.  
Snijd de wortelen in plakken.  
Kook de wortelen bijna gaar.  
Giet de wortelen af.  
Voeg het citroensap toe aan de wortelen.  
Voeg het bloedsinaasappelsap toe aan de wortelen.  
Voeg de geleisuiker toe aan de wortelen.  
Laat de massa nog 4 min. doorkoken op het vuur.  
Draai de massa door een zeef.  
Laat de jam afkoelen.  
Bewaar de jam in weckpotten.

### Tips:

Als de wortelen opstaan, kan de pan worden afgedekt met plasticfolie. Op deze manier komt de pan onder druk te staan en ontstaat het principe van een hogedrukpan.  
Doe ter garnering partjes geschilde bloedsinaasappels in de weckpotjes.



## Wortelpuree.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Vegeterraan**

### Ingrediënten

½ el bieslook,  
fijngenhakt  
1 el boter  
2 el kaas, Parmezaanse,  
geraspt  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
½ el peterselie,  
fijngenhakt  
1 sjalot, fijngesnipperd  
5 wortelen, geschraapt  
- zout

### Bereiding.

Snijd de wortelen in gelijke stukken van 5 cm.  
Stoom de wortelen 'al dente'.  
Verwarm de boter.  
Bak de wortelen met de sjalot op een laag vuur  
in de boter.  
Breng de wortelen op smaak met peper en zout.  
Pureer de wortelen in een blender.  
Zet de wortelpuree weg.  
Meng de puree zodra deze afgekoeld is met de  
kaas, peterselie en bieslook.  
Proef de puree.  
Breng de puree eventueel op smaak met peper  
en zout.  
Serveer puree op kamertemperatuur.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Wortelsaté.



**Menugang:** Hoofd-, voor-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Samuel Levi

### Ingrediënten

#### voor de spiesjes:

12 bospenen  
2 cm gember  
1 tn knoflook  
4 el sojasaus

#### voor de satésaus:

3 el ketjap  
½ tl komijnzaad  
½ tl korianderpoeder  
100 ml melk, kokos-  
- olie, zonnebloem-  
- peper  
6 el pindakaas  
(- sambal)  
½ sjalot  
- zout

### Bereiding.

Schil de bospenen en snijd ze in stukken van 3 cm.

Hak de knoflook fijn.

Rasp de gember.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Maak een marinade van de sojasaus, knoflook en gember.

Giet de marinade over de stukjes wortel hiermee in.

Rooster de wortel ca. 30 min. in de voorverwarmde oven.

Maak intussen de pindasaus.

Snipper de sjalot en bak de sjalot zachtjes in een klein scheutje olie.

Voeg de koriander en komijn toe en roer dit even goed door.

Voeg nu de pindakaas, ketjap en kokosmelk toe.

Laat even doorkoken en breng op smaak met zout, peper en eventueel een heel klein beetje sambal voor wat pit.

Als je de saus dunner wilt, kun je hem aanlengen met wat water.

Rijg, als de wortel is gegaard de stukjes aan saté-pennen.

Serveer de pindasaus ernaast, om de worteltjes in te dopen.

### Tip:

Serveer er wat rijst bij.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** -g

**Zout:** - g

## Wortelsoep op Peejenlandse wijze.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Carnavalsrecepten

### Ingrediënten

2 aardappelen, grote  
(bijv. Bio Gold)  
2 bouillonblokjes,  
groente-  
4 tl crème fraîche  
- peper  
2 uien  
1,1 l water  
700 g wortels  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng het water aan de kook met de 2 bouillonblokjes.  
Was en schil de aardappelen en de wortels. Snijd de aardappelen, wortels en uien in stukken.  
Wanneer de bouillon kookt, voegt u de aardappelen, wortels en uien toe en laat u de soep op een klein vuur verder koken. Na ca. 7-12 min. zijn alle ingrediënten gaar. Pureer vervolgens de groenten met een staafmixer en voeg peper en zout naar smaak toe.  
Verdeel de soep over de soepkommen en voeg aan elke soepkom 1 tl crème fraîche toe ter garnering.

## Wortelstampot II.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Hollandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
4 el crème fraîche  
1 dl melk  
- nootmuskaat  
50 g rucola  
500 g worteltjes  
- zout, zee-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Borstel de aardappelen schoon en snijd ze in gelijke stukken.

Schrap de worteltjes en snijd ze in stukjes.

Snijd de rucola klein.

Kook de worteltjes met aardappelen in 3 dl water met wat zout in 20 min. gaar.

Giet het water af en voeg de melk toe aan de aardappelen en worteltjes.

Voeg de crème fraîche toe en breng het aan de kook.

Stamp de aardappelen met worteltjes tot een puree en schep de rucola erdoor.

Breng het op smaak met nootmuskaat.

## Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\*\***

**Snel / Slang**

**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

25 g boter, room-, ongezoeten  
2 tk dille  
1 tn knoflook, fijngehakt - kruiden, vis-  
2 el olie, olijf-  
1 snf peper  
100 ml room, slag-  
1 sjalot, fijngesnipperd  
200 ml visfond of - bouillon  
100 ml wijn, witte, droge  
150 g winterpeen,  
4 zalmfilets, met huid

### Bereiding.

Hak de stelen en het blad van de dille fijn; houd steel en blad gescheiden.

Smelt in een (saus-) pan de boter.

Fruit de sjalot 1 min.

Voeg de wijn, dillesteeltjes, visfond en slagroom toe.

Breng aan de kook en laat 10-15 min. inkoken tot 200 ml.

Houd de saus op laag vuur warm.

Schil de winterpeen en snijd in blokjes van ½ cm.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Verhit in een koekenpan 1 el olijfolie.

Bak de wortel en pastinaak 1 min.

Voeg de knoflook toe en bak de groenten in 2-3 min. beetgaar.

Leg de zalm op de huid op de bakplaat.

Bestrijk de vis met de laatste el olijfolie.

Bestrooi de zalm met viskruiden.

Verdeel er de wortel en pastinaak over en bestrooi met peper naar smaak.

Bak de zalm met de groenten in de voorverwarmde oven in 10-12 min. gaar.

Dek de bakplaat (met bakpapier bekleed) na 8 min. af met aluminiumfolie.

Voeg het dilleblad toe aan de saus en mix het geheel met de staafmixer schuimig.

Verdeel de zalmfilets en de groenten over 4 borden en schep de dillesaus over de vis.

Garneer de zalm en groenten eventueel met wat extra dille of kiemgroente.

### Tip:

Bak de groenten 1 dag tevoren en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Ook de saus kan 1 dag eerder worden gemaakt.

**Bereidingstijd: 30 min.**

**Oventijd: ca. 10-12 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Zuurkoolschotel met wortel en rozijnen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2009

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, rode  
125 ml crème fraîche  
1 tl djinten  
250 ml kruidenbouillon  
(van ½ tablet)  
15 g peterselie, verse  
100 g rozijnen  
200 g worst, rook-  
(Tivall)  
1 zk wortel, julienne  
500 g zuurkool (500 g)

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 560  
**Eiwit:** 16 g  
**Koolhydraten:** 68 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 35 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.  
Halveer de aardappelen.  
Wel de rozijnen in warm water.  
Snijd de rookworst in schuine plakjes.  
Kook de aardappelen in ruim kokend water met zout naar smaak in ca. 20 min. gaar.  
Kook intussen de zuurkool, rozijnen en de djinten 15 min. in de bouillon.  
Voeg de wortel toe en laat die nog 2 min. meekoken.  
Giet het kookvocht af.  
Voeg de worst en de crème fraîche toe en warm het gerecht nog even door.  
Scheep de helft van de peterselie erdoor.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Scheep de andere helft van de peterselie door de gekookte aardappelen.  
Verdeel de aardappelen over 4 borden.  
Scheep de zuurkool eraan.

## Zwitserse worteltaart I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Jaap van Lelieveld

---

### Ingrediënten

250 g amandelen òf hazelnoten  
50 g bloem  
½ citroen  
5 eieren  
1 tl kaneel  
1 mp kruidnagel, gemalen  
250 g suiker  
250 g wortelen

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Maal de amandelen òf hazelnoten.  
Rasp de schil van de halve citroen.  
Pers de halve citroen uit.  
Rasp de wortelen.  
Splits de eieren.  
Klop de eiwitten stijf.  
Roer de eidooiers met de suiker, citroensap en citroenschil schuimig.  
Meng de noten, wortel, kaneel, kruidnagel, bloem en stijfgeklopte eiwitten door het schuimmengsel.  
Beboter de springvorm.  
Bestuif de springvorm.  
Doe het beslag in de springvorm.  
Bak de taart ca. 60 min. in een matig warme oven.  
Laat de taart afkoelen.  
Bestrijk de taart met witte glazuur.

## Zwitserse worteltaart II.



**Menugang: Gebak**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Solo.be**

### Ingrediënten

250 g amandelen, fijn-  
gehakte  
1 el bakpoeder  
80 g bloem  
- boter, vloeibare (om in  
te vetten  
5 eidooiers  
5 eiwitten  
250 g suiker  
250 g wortelen, fijn-  
gehakte  
1 mp zout

### Voor het glazuur:

2 eiwitten  
2 el Kirsch  
450 g suiker, poeder-  
1 el water

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Klop de eidooiers met de suiker schuimig.  
Meng de fijngehakte wortelen en amandelen erdoor.  
Zeef de bloem en het bakpoeder en voeg die al roerend en knedend toe.  
Klop de vier eiwitten met 1 mp zout tot sneeuw en schep ze voorzichtig door het deegmengsel.  
Scheep het beslag in een ingevette bakvorm en bak de taart in ongeveer 50 min. in de oven gaar.  
Laat de taart afkoelen.  
Roer de ingrediënten voor het glazuur tot een glad mengsel en bestrijk hiermee de taart.

**Bereidingstijd: 90 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**



*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience** *U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24