

Libelle

Het lekkerste groenteboek

HEERLIJKE COMBINATIES
MET VIS EN VLEES, OF VEGGIE

Lannoo



Volop gevarieerde groenten eten is niet alleen goed voor iedereen, maar ook heel erg lekker. Alleen, soms krijg je weleens genoeg van je gebruikelijke bereidingen met de vertrouwde groenten. Weer die stoemp met spinazie, nog maar eens witloof uit de oven. Zelfs de populairste gezinsfavoriet wordt weleens saai of net iets te voorspelbaar.

Komt dit gevoel, of deze reactie bij je gezinsleden, je bekend voor? Dan is het hoog tijd voor wat nieuwe inspiratie. Want de topgroenten van bij ons, daar zou je eigenlijk nooit genoeg van moeten krijgen!

Met 7 van de meest gegeten groenten zijn we aan de slag gegaan voor dit kookboek met maar liefst 100 recepten. Stuk voor stuk gerechten met groenten in de hoofdrol, gecombineerd met vlees, vis of veggieproducten, vaak op een verrassende, originele of speelse manier. In taco's of wraps, als brood of cake, cobbler of fritters, balletjes of risotto.

'De topgroenten van bij ons, daar zou je eigenlijk nooit genoeg van moeten krijgen!'

Natuurlijk vind je hier ook klassiekere bereidingen zoals soep, pasta, salades, ovenschotels, frittata, wok of quiche. En naar het goede voorbeeld van de Mediterrane keuken vullen we ook elke groente die ook maar enigszins te vullen valt.

Wortelen, spinazie, prei en witloof: in dit boek halen we het lekkerste uit deze alledaagse Belgische wintergroenten. Voor de zomermaanden geven we de hoofdrol dan weer aan asperges, tomaten en courgettes.

Extra pluspuntje: op het hoogtepunt van hun oogst worden al deze groenten met bergen tegelijk aangeboden in winkels en op markten. Ze zijn dan op hun best én op hun goedkoopst. Een ideale periode om er wat extra voorraad van in huis te halen en te bewaren (in de kelder, een koele ruimte, de diepvriezer...) of eerst te bereiden en dan in te vriezen. Zo geniet je er volop van, nog lang nadat ze in de winkel duurder, schaarser of tijdelijk onvindbaar zijn geworden.

Karen Hellemans

Hoofdredactrice Libelle

INHOUD

Spinazie

- 18 Lente-minestrone met tortellini en spinazie
- 20 Taco's met krokante visreepjes en spinazie-mangosalade
- 22 Lauwe salade van krieltjes met appel, spinazie en spekjes
- 24 Aardappel-spinazieballetjes met rucolaslaatje
- 26 Pittige curry met scampi's en spinazie
- 28 Pittig gewokte spinazie met gelakte varkensreepjes
- 31 Pasta met spinaziepesto en gehaktballetjes
- 32 Spaghetti met spinazie-ricottasaus
- 34 Lasagnerolletjes met spinazie, cottagecheese en paprikasaus
- 36 Flammkuchen met spinazie
- 38 Paling in 't groen met spinazie
- 40 Taart met lamsgehakt, spinazie en krokant filodeeg
- 42 Gratin van zoete aardappel, Berloumi en spinazie
- 44 Calzone met spinazie en drie kazen
- 46 Zalmschotel met spinazie en crumble



Wortelen

- 51 Wortel-gembersoep met sinaasappel
- 51 Wortelsoep met pastinaak en zadencrumble
- 52 Quiche met wortelen, geitenkaas en salie
- 54 Wortelfritters met knoflookdip
- 56 Lamskroon met Marokkaanse worteltjes
- 58 Knoflook-parmezaanwortelen met gehaktballetjes
- 60 Risotto met wortelen, boschampionns en prosciutto
- 62 Wortelstoemp met tijm en honing
- 62 Wortelstoemp met spekjes en peterselie
- 65 Wortelstoemp met zoete aardappel en kokosmelk
- 66 Kipsatés met krieltjes, wortel en courgette uit de wok
- 68 Entrecote met regenboogwortelen van de bakplaat
- 71 Wortelcobbler
- 72 Bananen-wortelbrood

Prei

- 76 Ovenprei met boschampionns, burrata en pistaches
- 78 Frittata met prei, aardappelen en tijm
- 78 Quiche lorraine met geitenkaas
- 81 Minigalettes met lamsgehakt, prei en walnoten
- 82 Preistoemp met garnalen en een gepocheerd eitje
- 84 Zoete aardappel gevuld met zure room, prei en dragon
- 86 Coquilles met prei en een hamkrokantje
- 89 Thaise mosseltjes met prei
- 90 Kippengehaktballetjes met witte wijn, prei en spek
- 92 Risotto met spinazie, prei en spek
- 94 Groenten uit de oven met feta en muntolie
- 96 Preirolletjes met ham in kaassaus
- 99 Gelakte misoprei uit de oven
- 100 Lasagnettes met zalm, dille en prei



Asperges

- 104 Asperges Wellington
- 106 Soep van witte asperges met pladijs
- 106 Thaise kippensoep met groene asperges
- 108 Salade met gegrilde witte asperges en aardbeien
- 110 Caesar salade met asperges en konijn
- 112 Pittige wok met groene asperges en varkenshaasje
- 114 Ovenschotel met witte asperges en hervekaas
- 116 Pasta met zalm, asperges en hazelnoot-citroen-tijmboer
- 118 Witte pizza met asperges, mascarpone en muntgremolata
- 121 Pita met asperges, zoete aardappel en tartaarsaus
- 121 Kiptaco's met een slaatje van witte asperges en appel
- 122 Kipstoofpotje met romige mosterdsaus, witte asperges en krieltjes
- 124 Tagliata met salsa van groene asperges, basilicum en lente-ui
- 126 Hartige pannenkoek met witte asperges en ham

Tomaten

- 130 Tomatengalette met geitenkaas
- 132 Romige tomatensoep met tortellini
- 135 Salsa van gebrande tomaten met pittige pitachips
- 136 Zalmspiesjes met gepofte tomaten en fetaroom
- 138 Tomaten gevuld met blauwe kaas en shiitake
- 140 Tomaat-garnaal
- 142 Risotto met tomaat en gegrilde tijgergarnalen
- 144 Tomatencurry met kip
- 146 Pasta met tomatenragù van varkenswangen
- 148 Pasta met tomatensaus en gegrilde sardines
- 150 Lamsballetjes met couscous en tomaat
- 152 Gnocchi met tomaten en kruidenolie
- 154 Varkenshaasje met zoetzure tomatensaus, krieltjes en boontjes
- 156 Hartige kaastaart met gemarineerde tomaten

Courgette

- 160 Gazpacho van courgette en venkel met muntolie
- 162 Courgettebloemen met blauwe kaas
- 164 Pad thai met courgette, wortel, gamba's en pindadressing
- 166 Citroenkip met gnocchi en courgettepesto
- 168 Courgettewrap met kip, avocado en ricotta
- 170 Carpaccio van courgette met waterkers en pecorino
- 172 Courgettefrittata met feta, salie en forel
- 175 Courgettepizza met plattekaas en rucola
- 176 Salade van gegrilde courgettes, paprika, halloumi en spinazie
- 178 Courgetteburger met rodebietenhummus en een slaatje
- 180 Hasselback courgette met geitenkaas en chorizo
- 182 Gevulde bolcourgettes met zalm en parelcouscous
- 185 Courgettelasagne met tonijn en ricotta
- 186 Courgettecake met appel en walnoten

Witloof

- 190 Witloofsoep met waterkersolie, croutons en gerookte forel
- 192 Witlooffritters met yoghurt dip
- 194 Witloof-koolsalade met walnoten en rauwe ham
- 197 Plaattaart van witloof en lamsgehakt
- 197 Tarte tatin van witloof
- 199 Witloofsalade met appel, brokkelkaas, veenbessen en gerookte heilbot
- 200 Witlooftortilla met gerookte zalm
- 202 Gevuld witloof met kippengehakt
- 205 Gestoofd witloof met feta, spinazie en parmezaanpuree
- 206 Gepofte zoete aardappel met witloof en garnalen
- 208 Lamskroontje met gestoofd witloof en pompelmoessaus
- 210 Kiptajine met witloof en pruimen
- 212 Witlooflasagne met wittekool, courgette en makreel
- 214 Witloofgratin met dragon en comtékaas
- 216 Gnocchi met witloof en chipolataworstjes



Bomvol vitamine K

Spinazie zit bomvol vitaminen en mineralen. Met vitamine K als absolute uitschieter! Deze vitamine houdt het calcium vast in je botten en is dus je partner in crime als je sterke botten, nagels en tanden wilt. Daarnaast zit er veel vitamine A, B6, en C in. En ook aan foliumzuur en ijzer geen gebrek. Spinazie is dus een echte supergroente, die geregeld een plekje op het weekmenu verdient.



Zo snel mogelijk verwerken

De groene, malse blaadjes van spinazie bestaan vooral uit water en zijn daarom kwetsbaar. Eet spinazie om die reden liefst de dag van aankoop. Lukt dat niet? Bewaar 'm tot enkele dagen in de koelkast, liefst in een plastic zak met gaatjes. Of blancheer de blaadjes twee minuten en dan kun je ze invriezen. Zo blijft de groente een jaar goed.

Spinazie



Voor je gaat kokkerellen

- Spoel verse spinazie grondig om eventueel zand te verwijderen.
- Spinazie is een superslinker! Reken per persoon zo'n 300 à 400 gram. Voor een salade heb je 125 gram per persoon nodig.
- Snijd spinazie liefst niet voor je 'm klaarmaakt. Laat de blaadjes in hun geheel slinken in de pan. De groente verliest hierdoor minder voedingsstoffen (en het is lekker makkelijk).

Welke soort in welk gerecht?

De ronde, malse blaadjes van **jonge spinazie of babyspinazie** zijn ideaal voor in een salade of in pesto. Deze soort is in het voorjaar (en najaar) op z'n best.

Grofbladige spinazie heeft grovere en stuggere bladeren, die je verwerkt in warme gerechten zoals soep, pasta-saus of quiche. Diepvriesspinazie wordt bijna altijd gemaakt van de grofbladige variant. Diepvriesspinazie is trouwens handig als het snel moet gaan: een voorraadjie in je vriezer en je zit altijd goed.

Het gekrulde blad van **wilde spinazie** is door zijn stevige structuur perfect om te wokken.

Lente-minestrone met tortellini en spinazie

4 personen

25 minuten

- 250 g verse tortellini,
naar keuze
- 400 g bladspinazie
- 2 teentjes knoflook
- 1 zoete ui
- 2 laurierblaadjes
- 1 takje rozemarijn
- 3 takjes verse tijm
- 1 handje bladpeterselie,
gehakt
- 1 citroen
- 100 ml room
- 400 g witte bonen, blik
- 1,5 liter groentebouillon
- olijfolie
- peper en zout

1 Pel en plet de knoflook. Pel de ui en snipper fijn. Verhit een scheutje olijfolie en stoof de ui en de knoflook zacht. Bind de tijm, de laurier en de rozemarijn samen met keukentouw en stoof even mee. Blus met de bouillon en laat 10 minuten zachtjes koken.

2 Voeg de witte bonen en de tortellini toe en laat koken tot de tortellini beetgaar zijn.

3 Spoel de spinazie en doe de blaadjes in de soep. Laat 2 minuten zachtjes inkoken en voeg dan room, peper, zout en een beetje citroensap toe. Garneer met gehakte peterselie en enkele druppels olijfolie.



Taco's met krokante visreepjes en spinazie-mangosalade

4 personen

35 minuten

- 600 g stevige wittevisfilet
- 8 minitortilla's
- 200 g bladspinazie
- 1 mango
- 1 limoen
- ¼ chilipeper
- 1 handje verse koriander
- 150 g zure room
- 2 eieren
- bloem
- 100 g panko of broodkruim
- ½ kl kerriepoeder
- olijfolie
- peper en zout

1 Schil de mango, snijd in reepjes of blokjes en sprenkel er wat limoensap over. Spoel de spinazie. Ontpit de chilipeper en hak fijn. Meng de spinazie, de mango, de chilipeper en de koriander met extra limoensap, een scheutje olijfolie en peper en zout. Bewaar in de koelkast.

2 Meng de zure room met het kerriepoeder, peper en zout en bewaar in de koelkast.

3 Snijd de vis in grove reepjes en kruid ze met peper en zout. Kluts de eieren. Wentel de visreepjes eerst door de bloem, dan door de eieren en tot slot door de panko.

4 Bak de visreepjes krokant in een laagje olie of in de airfryer. Kruid ze met peper en zout.

5 Besmeer de taco's of de tortilla's met een laagje zure room en beleg met de spinaziesalade en de visreepjes. Serveer meteen.

TIP

Kies voor stevige vis zoals pladijs, schelvis of kabeljauw.



Lasagnerolletjes met spinazie, cottagecheese en paprikasaus

4 personen
25 minuten
+ 25 minuten in de oven

- 350 g verse lasagnevellen
- 300 g bladspinazie
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 handje vers basilicum
+ extra voor de afwerking
- 350 g cottagecheese
- 100 g parmezaan
- 250 ml (soja)room
- 2 bokalen gegrilde paprika's,
250 g elk
- 2 el tomatenpuree
- olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 185 °C. Spoel de spinazie en laat uitlekken. Pel en plet de knoflook. Verhit een scheutje olijfolie en stoof de spinazie 2 minuten met de knoflook. Kruid met peper en zout en laat uitlekken in een vergiet.

2 Rasp de parmezaan. Hak het basilicum fijn. Meng de cottagecheese met 50 gram van de parmezaan, de spinazie en het basilicum. Kruid met peper en zout.

3 Pel en snipper de ui. Laat de paprika's uitlekken in een vergiet en snijd dan in fijne reepjes. Verhit een scheutje olijfolie en stoof de ui zacht. Voeg de tomatenpuree toe en laat 1 minuut meebakken. Voeg de paprika's toe en laat 1 minuut meebakken. Voeg de room toe en mix fijn. Kruid bij met peper en zout en giet in een ovenschaal.

4 Leg de lasagnevellen open en besmeer ze met de spinaziemengeling. Rol ze op, snijd ze in kleinere stukken en leg ze op de saus. Bestrooi met de overige parmezaan en zet alles 20 à 25 minuten in de oven.

TIP

De cottagecheese is in dit gerecht een verrassende vervanger voor ricotta. Met maar 100 kcal per 100 gram is cottagecheese bovendien een slanke smaakmaker.

