



*Zo heerlijk
makkelijk
en gezond!*



Groenten vriesvers of in blik
Zó heerlijk makkelijk en gezond

Geniet van je favoriete groenten het hele jaar door!

De maximale tijd tussen het oogsten van een groente en het verwerken ervan is vijf uur.

Groenten uit diepvries, blik of glas zijn het hele jaar door beschikbaar, hebben een uitstekende voedingswaarde, zijn gemakkelijk en snel te bereiden en bevatten bovendien geen conserveermiddelen.

Heerlijk, makkelijk en gezond!

Een evenwichtige voeding en dagelijks bewegen, het lukt niet altijd, meestal door tijdgebrek. Denk dan eens aan groenten uit diepvries, blik of glas. Ze zijn makkelijk en snel te bereiden! De groenten worden na het oogsten in zeer korte tijd verwerkt, waardoor de smaak, kwaliteit en voedingswaarde optimaal bewaard blijven. Bovendien blijven ze het hele jaar door beschikbaar en kunnen ze lang bewaard worden zonder hun versheid te verliezen.

Een weetje

Groenten in blik kunnen 3 jaar bewaard worden en diepvriesgroenten 18 tot 36 maanden, zonder ook maar iets aan voedingswaarde, versheid of smaak in te boeten.



Waarom is het noodzakelijk om groenten te eten?

Groenten leveren ons niet alleen een flinke portie van onze dagelijkse essentiële voedingsstoffen. Ook op lange termijn zijn ze een prima investering. Eet elke dag 300 g groenten en varieer voldoende om volop van de gezondheidsvoordelen te genieten.

Wil je niet aankomen?

Groenten zijn caloriearm. Wie ze verstandig klaarmaakt, krijgt veel essentiële voedingsstoffen binnen en slechts weinig calorieën.

Duizend manieren om groenten klaar te maken

Je kan er soep of puree van maken, ze bereiden in de wok of gratineren. Of waarom eens geen pizza of crumble?

Microgolfoven, mixer, wok of pan... het voordeel van groenten in diepvries, blik of glas is dat ze al klaar zijn!

Plan tijdens het weekend de recepten voor de hele week met de menumaker op www.makkelijkegroenten.be.

Maak feestelijke gerechten zoals een carpaccio van rauwe sint-jakobsschelpen op een bedje van spinazie met truffelolie.

Probeer ook eens een zelfgemaakte tajine of risotto.

Je gasten zullen razend enthousiast zijn over de gerechten die je ze voorschotelt.

Met de groenteresten kan je een voortreffelijke saus maken voor pasta- of rijstgerechten.



Cool!

Groenten op het menu!

Ik maak lekkere groenten klaar!

Met groenten uit diepvries, blik of glas kan je variëren en spelen om zo een verrassend, gemakkelijk en snel resultaat voor te schotelen. De kinderen zullen het heerlijk vinden!

Heerlijk & makkelijk!

Smoothie wortel-sinaasappel

Voor 4 personen

Mix 400 g wortelen, nog bevroren of uit blik, met het sap van 4 sinaasappels, 1 lepelje suiker en 15 cl vloeibare room in de blender.

Je kan ijsblokjes toevoegen in de blender als je wortelen uit blik gebruikt.

Koud serveren.



Pizzetta met groenten

Rol kant-en-klaar pizzadeeg uit.

Leg dit op een bakplaat.

Smeer 3 à 4 lepels tomatensaus, zelfgemaakt of uit blik, uit over het pizzadeeg.

Vervolgens kan je naar hartelust beleggen met bijvoorbeeld schijfjes courgette en ui, reepjes diepgevroren paprika en doperwtjes of maïs uit blik.

Versier het geheel met schijfjes mozzarella, verse tomaten en oregano en bak de pizza in een hete oven.

Serveer met een scheutje olijfolie en basilicum.

Pannenkoeken met spinazie en geraspte kaas

Voor 4 personen

Ontdooi 400 g spinazie met room.

Verwarm de spinazie langzaam in een pan of in de microgolfoven, voeg een beetje nootmuskaat toe en 50 g geraspte kaas.

Maak 4 hartige pannenkoeken in een koekenpan met een anti-aanbaklaag (je kan ook kant-en-klare pannenkoeken nemen).

Giet twee flinke lepels spinazie in het midden van elke pannenkoek en rol deze op.

Leg ze in een schaal, strooi er geraspte kaas over en leg er klontjes boter op.

Zet de schaal enkele minuten onder de grill alvorens de pannenkoeken op te dienen.



Tip

Met groenten kan je spelen met kleur. Morgen eten we wit: gegratineerde bloemkool en kipfilet.



Ik hou van groenten! Wat eten we vanavond?

Uit diepvries, blik of glas, het is makkelijk om iedere dag een recept met groenten te vinden, ongeacht het seizoen.

Midden in de winter zin in ratatouille?

Of ragout?

Waarom niet!

Een lekker bord groenten kan gecombineerd worden met de beste producten en je gasten zullen ervan genieten.

Met groenten uit diepvries, blik of glas kan het allemaal!

Groentenquiz

- 1 Hoeveel gram groenten zou je per dag moeten eten? 200 g 300 g 400 g
- 2 Groenten uit diepvries, blik of glas bevatten vitamines. WAAR NIET WAAR
- 3 Groenten bevatten weinig calorieën. WAAR NIET WAAR
- 4 Hoeveel tijd zit er tussen het oogsten en het inblikken of invriezen? 5 u 24 u 48 u

Antwoorden: 1. 300 g - 2. WAAR - 3. WAAR - 4. 5 u



Courgette Soep

Bereidingstijd

10 minuten **voorbereiding**
25 minuten **bereiding**

Ingrediënten voor 6 personen

900 g diepgevroren courgettes
220 g aardappelen
2 uien
2 bouillonblokjes (kip of groenten)
2 el olijf- of arachideolie
10 dl water
peper



Snijdt de geschilde aardappelen in grote stukken.

Fruit de fijngehakte ui in een pan met hete olie.

Voeg de aardappelen en courgettes toe.

Overgiet met 10 dl water en voeg de bouillonblokjes toe.

Breng aan de kook en laat 15 minuten sudderen.

Mix de soep en dien op.

Tip :
voeg een scheutje room toe en werk af met peterselie



www.makkelijkegroenten.be

Groenten “Ja”, maar hoe maak je ze klaar?
 Geen idee? De menumaker geeft recepten en menu-ideeën.
 Denk vooruit en stel je weekmenu samen.



CAMPAGNE GEFINANCIERD
 MET STEUN VAN DE
 EUROPESE UNIE

