



Groenten vriesvers of in blik
Zó heerlijk makkelijk en gezond



makkelijke en gezonde
recepten



CAMPAGNE GEFINANCIERD
MET DE STEUN VAN DE
EUROPESE UNIE



Een gezonde voeding is essentieel voor je gezondheid, energie, denkvermogen,... Groenten spelen hierbij een belangrijke rol: 300 g per dag levert de broodnodige vitaminen, mineralen en voedingsstoffen.

Maar verse groenten klaarmaken vraagt tijd. Groenten uit diepvries, blik of glas bieden een makkelijke en evenwaardige oplossing. Ze bevatten evenveel vitaminen en mineralen als verse groenten, zijn het hele jaar door beschikbaar en er is een ruime keuze.

In deze brochure kan je alvast enkele recepten terugvinden die snel klaar zijn en bovendien ook nog lekker en gezond.



Rode bietenmousse met dipgroenten

Bereiding

Laat de blokjes rode biet uitlekken.

Schil de wortel en de komkommer en snij in staafjes. Was de bloemkool en snij in roosjes. Verwijder het steeltje van de radijzen en was grondig. Zet de groenten opzij in de koelkast.

Voor de bereiding van de mousse: doe de uitgelekte rode biet, de plattekaas, de mosterd en de knoflook in een blender. Mix 1 minuut tot een gladde massa.

Klop het eiwit stijf en meng het voorzichtig onder de bietenmousse.

Kruid naar smaak met peper en zout.

Serveer koud met de dipgroenten.

Ingrediënten

Vorbereiding: 15 minuten

Afkoeling: 1 uur

Recept voor 4 personen

- 1 bokaal van 200 g rode biet in blokjes (130 g uitgelekt gewicht)
- 2 eetlepels magere plattekaas
- 1 koffielepel scherpe mosterd
- 1/2 teentje knoflook
- 1 eiwit
- Peper en zout

Dipgroenten:

- 3 wortels
- 1/2 komkommer
- 3 bloemkoolroosjes (eventueel uit de diepvries)
- 15 radijzen

Bieten



Bereiding

Laat de wortels uitlekken.

Mix de ham met de plattekaas en de bieslook. Breng op smaak met peper en meng alles goed. Zet opzij.

Was de komkommer. Snijd de twee uiteinden ervan en verdeel de komkommer in drie stukken. Verwijder met een mes voorzichtig het binnenste uit de cilinders tot 1 cm van de rand zonder de schil te beschadigen.

Zet de cilinders rechtop op een stuk aluminiumfolie. Vul voorzichtig met de hammousse tot halverwege de cilinders. Duw er vervolgens de wortels in tot de mousse de bovenrand bereikt. Wikkel elk stuk komkommer in aluminiumfolie en zet minstens 2 uur in de koelkast. Breng de tomatencoulis op smaak met tuinkruiden naar keuze. Zet opzij.

Snijd de met ham en wortels gevulde komkommerstukken in schijven van 1 cm en serveer met de tomatencoulis.

Voor een buffet kunt u dunnere schijfjes snijden en opdienen als canapés.

Gevulde komkommer met wortels

Ingrediënten

*Vorbereiding: 20 minuten
Afkoeling: 2 uur*

Recept voor 4 personen

- 1,5 blik fijne jonge wortels (265 g met vocht)
- 1 grote komkommer
- 3 sneden gekookte ham
- 15 cl magere plattekaas
- 2 eetlepels fijngehakte bieslook
- Tomatencoulis
- Tuinkruiden naar keuze (bv. basilicum, peterselie, bieslook, ...)
- Peper

Wortel



Hartige broccolitaart met amandelen

Bereiding

Stoom de broccoli gaar en laat goed uitlekken.

Beleg een taartvorm met het deeg. Prik gaatjes in de bodem met een vork. Verdeel de broccoliroosjes over het deeg.

Klop de eieren los in een slakom. Doe er de melk, de room, het amandelpoeder, de nootmuskaat en de peper bij en meng alles goed door elkaar. Giet dit mengsel over de broccoli.

Bak 25 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C, op de onderste richel.

Bestrooi de broccolitaart met de amandelschilfers en zet nog 10 minuten in de oven tot de amandelen goudbruin kleuren.

Ingrediënten

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 40 minuten

Recept voor 4 personen

- ☞ 1 plak kruimeldeeg (zelf bereid of kant-en-klaar)
- ☞ 800 g broccoliroosjes uit de diepvries
- ☞ 3 eieren
- ☞ 200 ml magere of halfvolle melk
- ☞ 100 ml lighroom
- ☞ 50 g amandelpoeder
- ☞ 1 eetlepel amandelschilfers
- ☞ 1 mespuntje gemalen nootmuskaat
- ☞ Peper

Broccoli

Spruitjes met appel, kerrie en hazelnoten

Ingrediënten

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 15 minuten

Recept voor 4 personen

- 800 g spruiten uit de diepvries
- 80 g uisnippers uit de diepvries of 1 verse ui, fijngesnipperd
- 1 appel (type Boskoop)
- 2 eetlepels gehakte hazelnoten
- 1 koffielepel kerrievoer
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper



Bereiding

Rooster al roerend de hazelnoten in een hete pan zonder vetstof. Zet opzij.

Kook de spruitjes beetgaar in een bodem kokend water.

Schil de appel en snijd in blokjes.

Fruit de ui 2 minuten in een pan met de olie. Voeg de spruitjes en de appels toe, bestrooi met kerrie en voeg er 3 eetlepels water aan toe. Laat 3 minuten stoven. Breng op smaak met zout en peper.

Bestrooi met de gehakte en geroosterde hazelnoten en dien op.

Spruiten

Lenteslaatje

Ingrediënten

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 8 minuten

Recept voor 4 personen

- 500 g broccoliroosjes uit de diepvries
- 2 sneden rauwe ham
- 1/2 meloen
- 1 blikje krab (170 g met vocht)
- 1 eetlepel pijnboompitten

Voor de vinaigrette:

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel water
- Het sap van 1/2 citroen
- 1 koffielepel honing
- Fijngehakte kervel
- Zout en peper

Bereiding

Kook de broccoli beetgaar in een bodem water. Laat uitlekken en afkoelen.

Schep bolletjes uit de meloen met behulp van een lepeltje. Snijd de ham in fijne repen. Omwikkel elk meloenballetje met een reepje ham. Maak de vinaigrette door alle ingrediënten samen te mengen.

Doe de broccoli met de meloen in een kom en verkruimel er de krab over.

Bestrooi met pijnboompitten en overgiet met de vinaigrette net voor het opdienen.

Broccoli

Kippenbrochettes met honing, sesamzaad en groentejulienne en sinaasappel

Ingrediënten

Vorbereiding: 15 minuten

Afkoeling: 30 minuten

Bereiding: 15 minuten

Recept voor 4 personen

- 600 g juliennegroenten uit de diepvries
- 200 g broccoliroosjes uit de diepvries
- 400 g kippenfilets
- 100 ml vers geperst sinaasappelsap
- 1 sinaasappel
- 3 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel vloeibare honing
- 2 volle eetlepels geroosterde sesamzaadjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels sojasaus
- Peper
- Satéprikkers



Bereiding

Neem een kom voor de bereiding van de marinade: meng het citroensap, 1 lepel olie, de vloeibare honing, peper en 1 eetlepel sesamzaad. Snijd de kippenfilets in blokjes van gelijke grootte en leg ze in de marinade. Laat 30 minuten rusten in de koelkast. Rijg de kippenblokjes op satéprikkers.

Stoom de broccoli. Laat uitlekken en lichtjes afkoelen. Haal $\frac{1}{4}$ van de schil van de sinaasappel.

Stoof al roerend de juliennegroenten in een pan met 1 eetlepel hete olie. Doe er de sojasaus, de sinaasappelschil en het sinaasappelsap bij. Breng op smaak met peper en meng alles goed door elkaar.

Meng er voorzichtig de broccoliroosjes onder, laat de pan nog even op een zacht vuur staan zonder deksel zodat het vocht kan verdampen.

Bak ondertussen de kippenbrochettes in een hete pan met de rest van de olie. Bestrooi de brochettes tijdens het bakken met de resterende sesamzaadjes.

Dien de juliennegroenten met sinaasappel en de kippenbrochettes samen op met aardappelen in de schil.



Bereiding

Kook de spruitjes beetgaar in een kleine hoeveelheid kokend water. Laat uitlekken.

Gaar de aardappelen in kokend water. Pureer ze en voeg de melk en de geraspte kaas toe. Breng op smaak met peper en nootmuskaat.

Beleg een cakevorm met de sneden rauwe ham. De bodem en de wanden moeten volledig met de ham worden bedekt. Doe de spruitjes in de cakevorm en overgiet met de puree.

Bak het gerecht ongeveer 40 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.

Terrine van spruitjes met rauwe ham

Ingrediënten

Vorbereitung: 15 minuten

Bereiding: 40 minuten

(50 minuten voor diepvriesspruitjes)

Recept voor 4 personen

- 800 g spruitjes uit de diepvries
- 800 g bloemige aardappelen
- 100 ml halfvolle melk
- 70 g geraspte lightkaas
- 5 grote sneden rauwe ham
- 1 snufje nootmuskaat
- Peper

Spruitjes



Bereiding

Bestrijk het gebrad met de vloeibare honing met behulp van een borsteltje. Bestrooi met Provençaalse kruiden en voeg er een beetje peper aan toe.

Verhit de olie in een stoofpan. Bak het vlees aan alle kanten goed aan (pas op, het vlees bruint snel). Haal het vlees uit de pan, voeg de zilveruitjes toe en bak ze al roerend tot ze lichtjes kleuren. Voeg het vlees terug toe en voeg de witte wijn en het water toe. Zet het deksel op de pan en laat ongeveer 45 minuten op een zacht vuur stoven. Draai het vlees regelmatig om en controleer de gaarheid.

Bak de rodekool 3 à 4 minuten in een hete pan. Roer regelmatig. Voeg de gesnipperde sinaasappelschil en het sinaasappelsap toe en kruid naar smaak met peper. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes stoven. Controleer of de rodekool gaar is en laat eventueel nog wat langer op het vuur staan. Kruid eventueel bij.

Snijd het gekarameliseerde varkensgebrad in plakken. Verdeel het over de borden en overgiet met een beetje kookvocht. Voeg de rodekool met sinaasappel toe.

Serveer met gekookte aardappelen.

Gekarameliseerd varkensgebrad met rodekool en sinaasappel

Ingrediënten

Voorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 55 minuten

Recept voor 4 personen

- 800 g fijngesneden rodekool uit de diepvries
- 1 stuk varkensgebrad van 500 g
- 150 g zilveruitjes uit de diepvries
- 100 ml vers geperst sinaasappelsap
- De schil van 1/4 sinaasappel
- 1 eetlepel vloeibare honing
- 2 eetlepels arachideolie
- 1/2 koffielepel Provençaalse kruiden
- 100 ml witte wijn
- 100 ml water
- Versgemalen peper

Rodekool



Wok van scampi's met noedels, erwtjes, worteltjes en kruiden

Bereiding

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel met koud water en laat uitlekken.

Pel de scampi's.

Laat de erwtjes en worteltjes uitlekken.

Pel en snipper de ui. Hak de koriander en de bieslook fijn. Rasp de gember en plet de knoflook. Meng het citroensap met de sojasaus en kruid met peper.

Bak de scampi's enkele minuten in de wok op een hoog vuur. Haal de scampi's uit de wok en fruit de ui, de knoflook en de gember. Meng er de uitgelekte noedels onder en voeg de erwtjes, de worteltjes en het mengsel op basis van sojasaus toe. Laat nog 2 à 3 minuten roerbakken. Voeg de scampi's, de koriander en de bieslook toe. Meng alles goed door elkaar. Dien onmiddellijk op.

Ingrediënten

Voorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 12 minuten

Recept voor 4 personen

- 800 g erwtjes en worteltjes uit blik
- 400 g rauwe scampi's
- 200 g noedels (niet gekookt)
- Enkele takjes verse koriander
- 15 takjes bieslook
- 2 cm verse gember
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 3 eetlepels sojasaus
- 3 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels olijfolie
- Peper

Erwtjes en
worteltjes



Tonijnmoten met een peperkorstje en erwtjes met munt

Bereiding

Laat de erwtjes uitlekken of - als het diepvrieserwtjes zijn - kook ze beetgaar in een bodem kokend water.

Fruit de ui enkele minuten in een pan met een lepel olijfolie. Voeg de uitgelekte erwtjes, de groentebouillon, de munt en 50 ml water toe. Breng op smaak met peper, meng voorzichtig en laat nog 5 minuten stoven op een laag vuur.

Giet het pepermengsel in een plat bord en wentel er de tonijnmoten in. Bestrijk de bodem van een gietijzeren of een antikleefpan met de rest van de olie met behulp van een borsteltje. Bak de tonijn 3 à 4 minuten aan elke kant op een hoog vuur. Het binnenste moet nog rozig zijn (afhankelijk van uw smaak).

Serveer de tonijnmoten met gekookte aardappelen.

Ingrediënten

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 20 minuten met diepvrieserwtjes

Recept voor 4 personen

- 800 g diepvrieserwtjes of erwtjes uit blik
- 4 stukken tonijn van ongeveer 100 g per stuk
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 blokje magere groentebouillon
- 2 eetlepels olijfolie
- 50 ml water
- 2 eetlepels fijngesnipperde munt
- 8 eetlepels gemengde fijngestampte peper
- peper

Meer recepten kan je terugvinden op de website:
www.makkelijkegroenten.be





Groenten vriesvers of in blik
Zó heerlijk makkelijk en gezond



www.makkelijkegroenten.be



CAMPAGNE GEFINANCIERD
MET DE STEUN VAN DE
EUROPESE UNIE

