Meer groenten eten? Een kinderspel voor iedereen!

Groenten vriesvers of in blik,
zó heerlijk makkelijk

www.makkelijkegroenten.be

Inleiding

Een gezonde voeding is essentieel voor je gezondheid, energie, denkvermogen ... Dat geldt voor iedereen, van kinderen tot senioren. Groenten spelen hierbij een belangrijke rol: 300 g per dag levert de broodnodige vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen. Maar verse groenten klaarmaken vraagt tijd. En tijd is erg kostbaar in een druk leven. Verwerkte groenten – uit diepvries, blik of glas – bieden een makkelijke oplossing. Diepvriesgroenten worden direct na de oogst schoongemaakt en ingevroren. Daarnaast bevatten ze in sommige gevallen meer vitaminen dan verse groenten die meerdere dagen bewaard worden. Verse of diepvriesgroenten zijn dus beide een goede keuze. De enige voorwaarde is wel dat er geen zout, suiker, room of saus aan werd toegevoegd. Aan blikgroenten wordt vaak zout en soms suiker toegevoegd. Diepvriesgroenten zijn gebruiksklaar en kan je makkelijk bewaren. Een groentevoorraad in de diepvries is altijd handig. Diepvriesgroenten zijn bovendien makkelijk in porties te verdelen.

In deze brochure vind je voor elke levensstijl tips om meer groenten te eten. Je vindt er ook leuke weetjes over groenten en hoe je ze lekker kan bereiden. Bij elk profiel staat ook een recept, zo eet je zonder extra moeite binnen de kortste keren meer groenten. Wedden dat je je er lekkerder bij voelt?

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

Nog meer groenten?!

Ik ben niet zo gek op groentjes.
Ik eet liever pizza en pasta.
Maar van mama moet ik voldoende groenten eten...

Gezonde tip

Groenten bevatten de vitaminen en mineralen die kinderen nodig hebben om te groeien. En vergeet niet: jong geleerd is oud gedaan!

Weetje

Als je iets voor de eerste keer proeft, vind je het vaak niet lekker. Soms moeten kinderen een groente verschillende malen voorgeschoteld krijgen voor ze aan de smaak gewoon zijn. Geef dus niet te vlug op.

Groentetip

Erwtjes en wortelen uit diepvries, blik of glas
Erwtjes bevat niet alleen vitamine B, maar ook vitamine C. Wortelen zijn rijk aan vitamine A. Allemaal noodzakelijk voor opgroeiende kinderen. De combinatie van erwtjes en wortelen is een echte vitaminecocktail.

5 trucjes om kinderen groenten te leren eten

- Vul een tortilla met diepvriesgroenten. Roerbak bijvoorbeeld boontjes, bloemkool en champignons en schep er blokjes ham en/of kaas onder... Kinderen zullen er van smullen!
- Maak kleurrijke gerechten. Kinderen houden van veel kleur op hun bord.
- Maak groentekoekjes: meng aardappelpuree met kort gekookte diepgevroren groenten, zoals wortelen, broccoli of erwtjes. Maak platte koekjes die je in olijfolie goudbruin bakt.
- Voeg groenten, zoals wortelen, broccoli en courgette, toe aan je pastasaus.
- Geef het goede voorbeeld: als je toont dat je groenten lekker vindt, zullen kinderen sneller geneigd zijn om ook groenten te eten.

Risotto met erwtjes, worteltjes en ham

Ingrediënten (4 pers.)

- **500 ml groentebouillon (1 bouillonblokje opgelost in 1 liter water)**
- **200 g rondkorrelige rijst**
- **2 eetlepels olie (olijf- of arachideolie)**
- **4 sneden gekookte ham (of een dikke plak van 200 g)**
- **1 blik erwtjes en worteltjes van 400 g (280 g uitgelekt gewicht) of 300 g diepgevroren erwtjes en worteltjes, vooraf 10 minuten gekookt in water**

Risotto met erwtjes, worteltjes en ham

Warm de bouillon op (of warm het water op om er het bouillonblokje in op te lossen).
Bak de rijst 2 minuten in de olie en overgiet deze nadien met bouillon.
Kook de rijst gedurende 10 minuten met het deksel op de pan. Roer regelmatig om.
Snijd intussen de ham in reepjes (of blokjes). Laat de erwtjes en worteltjes uitlekken.
Voeg de ham en groenten toe als de rijst al het vocht heeft opgenomen.
Meng het geheel voorzichtig. Verwarm nog 1 minuut met het deksel op de pan.
Zet het vuur uit. Laat de risotto nog 3 minuten rusten alvorens op te dienen.

Tip

Voeg geraspte kaas toe.

Bereidingstijd
Voorbereiding: 10'
Bereiding: 15'

Ik wil alles proeven!

Ik ben heel nieuwsgierig.
Ik ontdek graag nieuwe smaken
en lust bijna alles.
Wat ik niet ken, vind ik spannend...

5 trucjes om de nieuwsgierigheid verder te prikkelen

- Maak verrassende soepen met diepvriesgroenten, zoals wortelen, broccoli of courgettes. Heb je bij-voorbeeld de combinatie van wortelen met cheddar al eens geprobeerd?
- Probeer ook nieuwe combinaties van groenten en kruiden: worteltjes met komijn of courgettes met koriander.
- Laat kinderen kennismaken met groenten die ze nog niet kennen. Romanescokool is bijvoorbeeld niet alleen lekker, maar heeft ook een grappige vorm en frisse kleur.
- Laat ze meehelpen bij het koken. Dit stimuleert hun creativiteit.
- Toon kinderen dat groenten in verschillende vormen kunnen gegeten worden. Er is keuze genoeg: puree, gratin, in de wok, salades ...

Gezonde tip

Kinderen hebben, net zoals volwassenen, voor hun gezondheid dagelijks 300 g groenten nodig. Zorg voor voldoende afwisseling om de nieuwsgierigheid nog meer aan te wakkeren!' Vervangen door: Kinderen hebben voor hun gezondheid dagelijks voldoende groenten nodig. Zorg voor afwisseling om de nieuwsgierigheid nog meer aan te wakkeren!

Weetje

Diepgevroren groentemengelingen zijn ideaal om kinderen nieuwe smaken te leren ontdekken.

Groentetip

Diepgevroren romanescokool
Deze groente is erg in trek bij kinderen door haar zachte en zoete smaak. Ze kan snel bereid worden in de stomer, de microgolfoven of de wok.

Groentebrood

Ingrediënten (4 pers.)

- **4 eieren**
- **75 ml light room (20 % vet)**
- **1 eetlepel maïszetmeel**
- **75 g geraspte kaas (gruyèresoort)**
- **1 eetlepel fijngehakte peterselie (vers of diepvries)**
- **1 fijngesneden knoflook-teentje (vers of diepvries)**
- **zout en peper**
- **een blik groentemacedoine van 400 g (265 g uitgelekt gewicht)**

Groentebrood

Klop de eieren met de room en het maïszetmeel. Voeg de kaas, de peterselie en de knoflook toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Laat de groentemacedoine uitlekken en voeg toe aan de bereiding. Vet een (rechthoekige) cakevorm in. Bak de bereiding gedurende 25 minuten in de oven (200 °C).
Controleer met een mespunt of het groentebrood voldoende gebakken is (er mag geen deeg meer aan de mespunt kleven).
Ontvormen en opdienen met gestoomde aardappelen en een groene salade.

Tip

Ideaal om koud te serveren.

Bereidingstijd
Voorbereiding: 10'
Bereiding: 25'

Vanaf morgen let ik op wat ik eet!

Ik hou van lekker eten, maar zou graag gezonder eten. Alleen weet ik niet goed hoe je groenten op een lekkere manier kan bereiden...

5 trucjes om gemakkelijk meer groenten te eten

- Begin de maaltijd met een soep van diepvries-groenten. Dat geeft een verzadigd gevoel waardoor je daarna minder zal eten. En dat hoeft geen saaie soep te zijn. Wat dacht je van wortelsoep met spina-zie of spinaziesoep met avocado?
- Maak groenten op verschillende manieren klaar. Gratin, puree, salades ... Er zijn meer mogelijkheden dan je denkt!
- Groenten kan je ook drinken. Probeer eens een originele smoothie van groenten en fruit, zoals wortel met appel en sinaasappel.
- Je kan bijna alle groenten roerbakken. Verdeel eens plakjes mozzarella of geitenkaas over de groenten en laat de kaas smelten in een wok.
- Een lauwwarme salade kan je maken van kort gekookte of gestoomde diepvriesgroenten, een dressing van balsamico-azijn en olijfolie. Strooi er als afwerking gemalen kaas over.

Gezonde tip

Groenten bevatten weinig calorieën, maar bieden ontzettend veel voedingsstoffen.

Weetje

300 g groenten is de aanbevolen dagelijkse minimum-hoeveelheid voor een goede gezondheid. Met verwerkte groenten is het heel eenvoudig om aan die aanbevolen hoeveelheid te komen.

Groentetip

Diepgevroren courgettes

Courgette vervangt room in de soep, door ze te mixen heb je een heerlijk smeuïge en zachte soep.

Courgettesoep

Ingrediënten (4 pers.)

- **1 ui (vers of diepgevroren)**
- **1 eetlepel olie (olijf- of arachideolie)**
- **150 g geschilde en in grote stukken gesneden aardappelen (2 middelgrote)**
- **600 g diepgevroren gesneden courgettes**
- **1 bouillonblokje (gevogelte of groenten)**
- **peper**

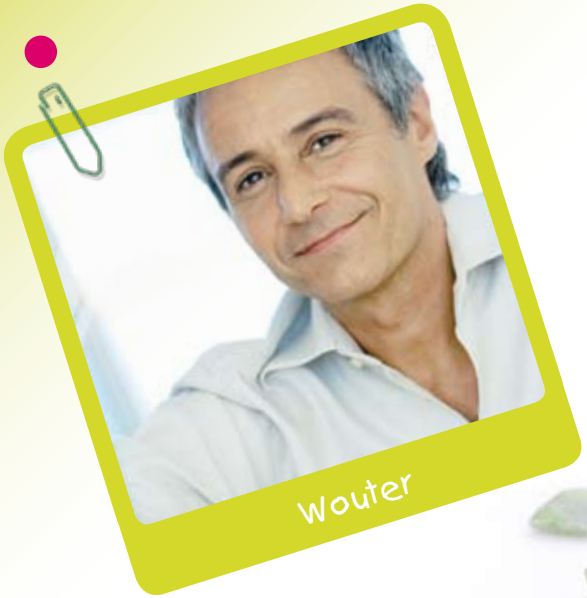
Courgettesoep

Fruit de fijngehakte ui in een pan met hete olie. Voeg de aardappelen en courgettes toe.
Overgiet met 8 dl water. Voeg 1 bouillonblokje toe. Breng aan de kook en laat 15 minuten sudderen.
Mix de soep en dien op.

Tip

Werk af met een beetje peterselie of schik blokjes geitenkaas in het bord.

Bereidingstijd
Voorbereiding: 10'
Bereiding: 25'



Groenten? Daar denk ik niet onmiddellijk aan!

Ik weet dat groenten goed voor me zijn, maar als ik honger heb, is dat niet waar ik aan denk. En ik heb vaak zin in een tussendoortje...

5 trucjes om na de maaltijd langer een voldaan gevoel te hebben

- Beleg kant-en-klare pizza's met extra diepvriesgroenten of groenten uit blik of glas.
- Maak een originele pastasaus op basis van verwerkte groenten. Denk bijvoorbeeld eens aan een saus van diepvriesspinazie, kruidenroomkaas, ham en pijnboompitten.
- In eenpansgerechten kan je heel wat groenten verwerken. Denk bijvoorbeeld aan een roergebakken Chinese groentemix met rijst, een Italiaanse mix met pasta of een groentemix met gebakken aardappelblokjes.
- Begin de maaltijd met een knapperige salade. Kort gekookte diepvriesgroenten of groenten uit blik of glas (zoals boontjes, asperges en champignons) kan je in een handomdraai in een salade verwerken.
- Wees creatief en bedenk taarten op basis van verwerkte groenten. Ken je de ratatouilletaart? Of een spinazietaart met geitenkaas?

Gezonde tip

Omdat groenten een verzadigd gevoel geven, ben je minder snel geneigd om tussendoor te snoepen.

Weetje

Diepvriesgroenten zijn gemakkelijk in porties te verdelen: je neemt de juiste hoeveelheid groenten die je voor een bereiding nodig hebt en de rest kan je in de diepvriezer bewaren voor een volgende keer.

Groentetip

Diepgevroren spinazie
Spinazie is rijk aan provitamine A, vitamine C en foliumzuur.

Spinazietaartje met geitenkaas en walnoten

Ingrediënten (4 pers.)

- **350 g gehakte spinazie uit de diepvries**
- **1 rol kant-en-klare bladerdeeg**
- **400 g verse geitenkaas**
- **60 g gepelde walnoten + 6 hele noten als decoratie**

Spinazietaartje met geitenkaas en walnoten

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Ontdooi de spinazie in de microgolfoven (3 minuten op maximumvermogen) en laat uitlekken in een zeef. Rol het bladerdeeg uit in een taartvorm op het papier waarin het was verpakt.
Meng de geitenkaas, de spinazie en de gehakte noten in een kom.
Spreid het mengsel uit over het bladerdeeg. Leg er de 6 hele noten op als decoratie. Laat de taart gedurende 25 minuten bakken in de voorverwarmde oven.

Tip

Varieer door er gebakken spekreepjes of gerookte zalm aan toe te voegen.

Bereidingstijd
Voorbereiding: 10'
Bereiding: 25'

Ik heb geen tijd!

Ik heb het druk met mijn werk, gezin, hobby's...
Bij mij moet alles snel gaan.

Gezonde tip

Groenten zijn onmisbaar voor de gezondheid, vooral als je een druk leven hebt.

Weetje

Verwerkte groenten zijn gebruiksklaar, je hoeft ze niet meer te schillen en te snijden. Na enkele minuten koken of opwarmen, kan je al aan tafel.

Groentetip

Diepgevroren spruitjes

Spruitjes zijn een bron van kalium. Dit mineraal draagt bij tot een normale spierwerking.

5 trucjes om groenten in een handomdraai te bereiden

- Maak een snelle groentecurry: roerbak diepvries-groenten en voeg er kokosmelk, kerry, koriander en geraspte kokos aan toe.
- Vul tortilla's met groenten uit diepvries, blik of glas. Voeg er eventueel reepjes gebakken kip of gehakt aan toe. Bestrooi de tortilla's met gemalen kaas en plaats ze even onder de gril.
- Gebruik de microgolfoven of de wok: het is de snelste manier om eten te bereiden, en je hebt weinig afwas achteraf.
- Warm verwerkte groenten op, overgiet ze met tomaten- of bechamelsaus en bestrooi ze met gemalen kaas. Klaar in een paar minuutjes!
- Verwerkte groenten hoef je niet meer schoon te maken: dus geen uitvluchten meer om geen groenten te eten.

Groentecurry met kokosnoot en koriander

Ingrediënten (4 pers.)

- **200 g wortelen uit blik (uitgelekt gewicht)**
- **200 g courgette of 200 g prinsessenbonen uit de diepvries**
- **200 g spruitjes uit de diepvries**
- **200 g bladspinazie uit de diepvries**
- **20 cl kokosmelk**
- **1 el kerriepoeder**
- **1 el limoensap (of citroensap)**
- **8 takjes verse koriander**
- **4 el geraspte kokosnoot**

Groentecurry met kokosnoot en koriander

Gaar de spruitjes en de courgette (of de prinsessenbonen) gedurende 6 minuten in kokend water. Warm de worteltjes op en ontdooi de spinazie in de microgolfoven (3 minuten op maximumvermogen). Meng de kokosmelk, het limoensap en het kerriepoeder en laat dit mengsel één minuut koken. Voeg alle groenten toe en laat nog 2 minuten doorkoken. Werk af met de geraspte kokosnoot en de korianderblaadjes.

Tip

Heerlijk met gebakken reepjes lamsvlees.

Bereidingstijd
Voorbereiding: 10'
Bereiding: 20'

Ik kook voor het hele gezin

Ik wil elke dag lekker en gezond koken voor het hele gezin. Maar als ik groenten klaarmaak, zie ik vaak lange gezichten aan tafel.

Gezonde tip

Groenten zijn onmisbaar voor elke leeftijd. Bij een warme maaltijd zou je bord voor minstens de helft met groenten gevuld moeten zijn.

Weetje

Verwerkte groenten zijn het hele jaar door verkrijgbaar: gemakkelijk en voor ieder wat wils! Bovendien kan je ze in grote of kleine porties kopen. Zo heb je altijd de juiste hoeveelheid en is er geen verspilling.

Groentetip

Rode kool uit diepvries, blik of glas

Rode kool bevat veel vezels en vitamine C. Rode kool is lekker geraspt of fijngesneden, maar ook in combinatie met laurier, kaneel of kruidnagel kan je een heerlijk gerecht klaarmaken. En voor de kinderen is rode kool met appeltjes een must.

5 trucjes voor lekkere, praktische en evenwichtige gezinsmaaltijden

- Groenten kan je telkens anders klaarmaken: soep, puree, ratatouille, stoofpotjes, salades... Er is voor ieder wat wils.
- Betrek je kinderen bij het koken. Zo zullen ze meer zin hebben om er nadien van te proeven.
- Als je bij elke maaltijd 2 soorten groenten serveert, kan iedereen steeds kiezen.
- Probeer originele combinaties: heb je al eens gedacht aan roergebakken bloemkool met kerrie of gehakt?
- Maak eenpansgerechten met verschillende groentesoorten: couscous, lasagne met groenten, risotto, pasta met groenten.

Macaroni met groenten en kippenblokjes

Ingrediënten (4 pers.)

- ½ citroen
- 200 g kippenfilet
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel vloeibare honing
- 250 g macaroni
- 400 g diepgevroren broccoli
- 150 g diepgevroren tomaten in blokjes
- 100 g geraspte kaas

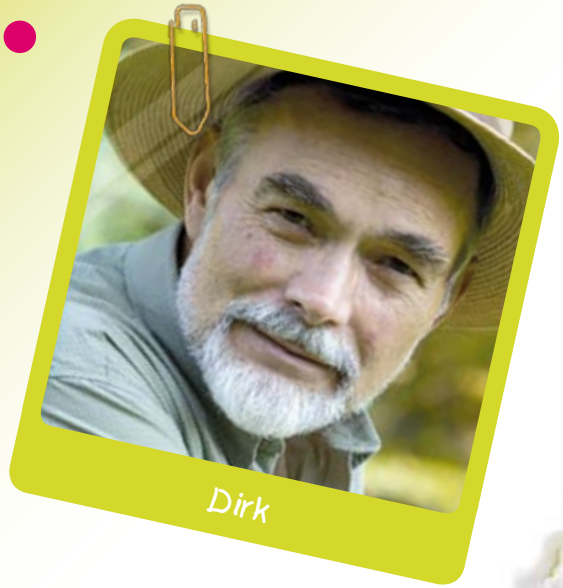
Macaroni met groenten en kippenblokjes

Meng vier eetlepels water met het citroensap. Snijd de kip in blokjes: bak deze lichtjes in een pan met hete olie. Overgiet met het citroenwater. Vermeng de gekaramelliseerde vleesjus en de honing met behulp van een houten lepel. Neem de pan van het vuur en zout lichtjes. Kook de macaroni "al dente" en laat uitlekken. Breng het water aan de kook. Kook de diepgevroren broccoli gedurende 6 minuten.
Laat uitlekken en spoel onder koud water. Doe de kippenblokjes en de saus met honing in een grote pan. Voeg de tomatenblokjes toe en verwarm gedurende 3 minuten. Meng de macaroni erbij met een houten lepel. Warm het geheel 2 minuten op met het deksel op de pan. Voeg de broccoli toe. Meng alles voorzichtig en dien op met geraspte kaas.

Tip

Vervang de macaroni door volkoren pasta.

Bereidingstijd
Voorbereiding: 15'
Bereiding: 15'



Ik hecht veel belang aan mijn gezondheid

Ik vind een evenwichtige voeding belangrijk. Ik probeer gezonde maaltijden te bereiden, maar weet niet altijd hoe ik dat moet aanpakken.

Gezonde tip

Groenten leveren heel wat voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft. Voedingssupplementen kunnen een gezonde voeding niet vervangen. Ze leveren immers maar een deel van de voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft. Bovendien is niet precies bekend welke stoffen in groenten een rol spelen in het behouden van een goede gezondheid.

Groentetip

Sperziebonen uit diepvries, blik of glas
Sperziebonen zijn rijk aan foliumzuur. Deze vitamine draagt bij tot een normale bloedvorming. 8.000 à 10.000 jaar geleden werd de sperzieboon droog gegeten in Peru en Mexico. In de 18de eeuw is deze zachte dopgroente naar Europa overgewaaid.

5 trucjes om gezond te eten

- Vul je bord bij elke maaltijd voor de helft met groenten.
- Zorg voor afwisseling, zo haal je meer voordeel uit de talrijke voedzame bestanddelen van diverse groenten.
- Kies voor een snelle bereidingswijze met weinig water, zoals microgolfoven, stomer of wok. Op deze manier gaan er weinig vitaminen verloren.
- Voeg zo weinig mogelijk vetstoffen toe: gebruik liever kruiden of aromaten om smaak te geven aan je gerechten.
- Met peulvruchten uit diepvries, blik of glas maak je makkelijk heerlijke vegetarische recepten. Ze zijn een belangrijke bron van plantaardige eiwitten.

Scampipannetje met groenten op z'n Thais

Scampipannetje met groenten op zijn Thais

Ingrediënten (4 pers.)

- **500 g (rauwe, ongepelde) reuzengarnalen**
- **250 g diepgevroren bloemkoolroosjes**
- **250 g diepgevroren of ingeblikte prinsessenbonen (sperziebonen)**
- **2 eetlepels olijfolie**
- **250 g diepgevroren paprikareepjes**

Voor de marinade

- **5 eetlepels olijfolie**
- **het sap van 2 limoenen**
- **gemberwortel van 2 cm**
- **1 eetlepel vissaus (facultatief)**
- **paprikapoeder**
- **1 bos koriander (of diepgevroren koriander)**
- **1 eetlepel gehakte citroen-melisse- of muntbladeren (facultatief)**

Laat de reuzengarnalen een tiental minuten in lauw water ontdooien. Meng intussen 3 eetlepels olijfolie, het limoensap, de geraspte gember, de vissaus, het paprikapoeder en de helft van de fijngehakte koriander. Laat de garnalen uitlekken. Snijd de garnalen open langs de buikkant in de lengte, te beginnen bij de staart (niet volledig opensnijden, ze moeten alleen geopend zijn).
Dompel de garnalen in de marinade en laat gedurende 30 à 60 minuten in de koelkast rusten.
Kook de bloemkool en de prinsessenbonen gedurende 6 minuten in gezouten water. Spoel ze onder koud water (of de prinsessenbonen in blik opwarmen en laten uitlekken) en zet opzij. Laat de garnalen uitlekken en zet de marinade opzij. Verhit een eetlepel olijfolie in een wok en bak er de garnalen gedurende 1 minuut in (tot ze roze kleuren). Schep de garnalen uit de wok. Bak gedurende een vijftal minuten de paprikarepen in 1 eetlepel olie op een hoog vuur.
Voeg de garnalen en de rest van de marinade toe en laat nog een tweetal minuten garen.
Voeg de bloemkool en de prinsessenbonen toe en warm gedurende 1 minuut op. Voeg de rest van de gehakte koriander toe.

Tip

Lekker met Thaise rijst en saffraan.

Bereidingstijd
Voorbereiding: 25'
Bereiding: 10'

Ik hou van lekker eten

Lekker eten is belangrijk voor mij. Ik kook steeds met verse producten, aan verwerkte groenten heb ik eigenlijk nog nooit gedacht.

Gezonde tip

Tussen de oogst en de verwerking van groenten uit diepvries, blik of glas zit slechts 5 uur zodat smaak en voedingswaarde zo goed mogelijk bewaard blijven.

Weetje

Zorg dat je altijd verwerkte groenten in huis hebt... Zo kan je snel en makkelijk een etentje improviseren voor onverwachte gasten.

Groentetip

Schorseneren uit diepvries, blik of glas
Schorseneren zijn rijk aan vezels, maar moeilijk vers te bereiden. In de wok of pan met een beetje vetstof en peterselie zijn schorseneren een lekkernij.

5 trucjes om het hele jaar door groenten te eten

- Schillen of lange bereidingstijden zijn verleden tijd met verwerkte groenten. Je gerechten zijn in een mum van tijd klaar, zo heb je alle tijd om bij je gasten te zijn.
- Maak eens een hartige taart met verwerkte groenten. Wat dacht je van geitenkaas met spinazie of van broccoli met zalm.
- Probeer eens een origineel en verfijnd recept uit op basis van verwerkte groenten: kabeljauw met gestoofde prei, schorseneren, olijfolie en balsamico-azijn of carpaccio van rauwe sint-jakobsschelpen op een bedje van bladspinazie met truffelolie.
- Op elk moment van het jaar vind je de groenten die je nodig hebt.
- Wees creatief: dankzij het gevarieerde aanbod aan verwerkte groenten tover je makkelijk iets lekkers op tafel.

Kabeljauwrug met gestoofde prei, schorseneren, olijven en balsamico-azijn

Ingrediënten (4 pers.)

- **1 afgestreken eetlepel poedersuiker**
- **2 eetlepels balsamico-azijn**
- **600 g diepgevroren prei**
- **1 knoflookteentje**
- **1 eetlepel olijfolie**
- **zout en peper**
- **een blik schorseneren (400 ml, 250 g uitgelekt) of 250 g diepgevroren schorseneren**
- **500 g kabeljauwfilet**
- **een handvol ontpitte en in stukjes gesneden zwarte olijven**
- **4 eetlepels tomatencoulis**
- **enkele takjes platte peterselie**

Kabeljauwrug met gestoofde prei, schorseneren, olijven en balsamico-azijn

Los de suiker op in de balsamico-azijn. Fruit de prei en de geperste knoflook gedurende 3 minuten in een grote pan in de olijfolie. Voeg balsamicosiroop, zout en peper toe. Laat met het deksel op de pan een tiental minuten sudderen op een zacht vuurtje. Roer af en toe om met een houten lepel.
Laat de schorseneren uitlekken. Snijd ze in 4, in de vorm van langwerpige staafjes. Vermeng met de prei.
Snijd de kabeljauw in vier gelijke moten in de breedte. Schik ze op een bedje van prei/schorseneren. Voeg de zwarte olijven toe. Dek de pan af en laat het geheel gedurende 10 minuten gaar worden op een zacht vuurtje (afhankelijk van de dikte van de vis). Versier de borden met een streepje tomaten-coulis. Schik de vis op het groentebedje en decoreer met een takje peterselie.

Tip

Serveer met gegratineerde aardappelen.

Bereidingstijd
Voorbereiding: 20'
Bereiding: 25'

Wij nodigen graag vrienden uit

Wij wonen sinds kort samen in een knus appartement en nodigen graag vrienden uit. We hebben niet veel ruimte: een buffet met allerlei hapjes is dan ook de handigste oplossing.

5 tips voor een trendy hapjesbuffet

- Verras je vrienden met een "soupbar" van diepvriesgroenten: gazpacho van wortelen met sinaasappel, soep van courgettes en prei met verse kaas... Voorzie ook een ruime keuze aan extra smaakmakers om in de soep te doen, zoals blokjes kaas en stukjes komkommer.
- Vul kleine glaasjes met kleurrijke groenteverrassingen. Probeer eens paprika en erwtjes op een laagje courgettecrème of zalm op een bedje van linzen en wortelen.
- Maak minipizza's met groenten: steek met een glas kleine vormpjes uit bladerdeeg en beleg ze bijvoorbeeld met diepgevroren prei en zalm of diepvriespaprika en stukjes tomaat. Tien minuten in de oven... mmm!
- Organiseer een tapasavond. Wat dacht je van satés met gegrilde diepgevroren courgette, tomaat en mozzarella of toastjes met geitenkaas, honing en goed uitgelekte diepvriesspinazie?
- Maak een feestelijke schotel met minisandwiches. Bijvoorbeeld: clubsandwich met ham en puree van flageoletbonen of erwtjes uit blik, paprika en feta.

Gezonde tip

Voldoende groenten eten is essentieel voor je gezondheid maar niet altijd makkelijk... Laat je creativiteit de vrije loop en bedenk originele gerechten op basis van groenten. Je zal merken dat plezier maken en gezond eten perfect te combineren zijn!

Weetje

Met verwerkte groenten heb je niet veel plaats en tijd nodig om lekkere hapjes op tafel te toveren.
Succes gegarandeerd!

Groentetip

Diepgevroren broccoli
Broccoli is een bron van provitamine A en is rijk aan vitamine C. Maak diepgevroren broccoli snel klaar met stoom en de groente zal gegarandeerd lekker zacht en stevig zijn.

3 garnituren voor bruschetta's

Bruschetta's

Snijd ongeveer 32 stukken stokbrood van 4 cm voor de bruschetta's. Laat ze goudgeel worden op de gril. Wrijf de bruschetta's in met look en olijfolie. De bruschetta's zijn klaar.

Paprika's met basilicum

Hak de pijnboompitten en basilicumblaadjes fijn. Snijd de paprika's in fijne stukjes en gril ze tot ze goudbruin zijn. Meng de ingrediënten en breng op smaak met peper en zout.

Spinazie met gorgonzolacrème

Laat de spinazie 2 tot 3 minuten koken in kokend water. Laat uitlekken, afkoelen en mix met de gorgonzola en de olijfolie. Zeef met een fijne zeef en breng op smaak met peper en zout.

Ratatouille

Snijd de paprika's fijn en gril gedurende 2 tot 3 minuten in een eetlepel olijfolie. Fruit de sjalotjes en de geperste look in olijfolie. Voeg de courgettes toe en bak gedurende enkele minuten. Voeg het tomatensap en de gegrilde paprika's toe. Laat gedurende 2 tot 3 minuten sudderen en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten (8 pers.)

- **3 stokbroden**
- **2 lookteentjes**
- **4 eetlepels olijfolie**

Paprika's met basilicum

- **20 g gegrilde pijnboompitten**
- **20 verse basilicumblaadjes**
- **100 g paprika's in bokaal met olijfolie**
- **1 snuifje zout**
- **zwarte peper uit de pepermolen**

Spinazie met gorgonzolacrème

- **120 g diepgevroren spinazie-bladeren**
- **2 eetlepels olijfolie**
- **80 g gorgonzola**
- **1 snuifje zout**
- **peper uit de pepermolen**

Ratatouille

- **50 g diepgevroren paprika's**
- **2 eetlepels olijfolie**
- **20 g fijngesneden sjalotjes**
- **50 g diepgevroren courgettes in blokjes**
- **2 lookteentjes**
- **2 eetlepels tomatensap**
- **1 snuifje zout**
- **peper uit de pepermolen**
- **alternatief: diepgevroren ratatouille of in blik**

Bereidingstijd
Voorbereiding: 30'

Vanavond keren we de rollen om

Vanavond toon ik mijn "verborgen talenten" als chef-kok! Ik wil indruk maken, maar hoe kan ik haar het best verwennen?

5 tips voor een trendy hapjes buffet:

- Ontvang je geliefde na een lange werkdag met een heerlijke, creatieve cocktail van bijvoorbeeld tomatensap, wortelen uit blik, stukjes appel en citroen. Even in de blender en klaar.
- Maak een gezonde en lekkere salade van diepgevroren sperziebonen, spinazie, avocado, garnalenen, appels en bestrooi met wat pijnboompitten.
- Groenten gaan perfect samen met zoet! Probeer eens met honing gekarameliseerde worteltjes uit diepvries, blik of glas: laat de wortelen in de pan lichtjes bruinen met wat rietsuiker, honing en een beetje sinaasappelschil... Dit verrassende recept smaakt heerlijk met kip.
- Hét ultieme verleidingswapen? Zinnenprikkelende sausjes, zoals bloemkoolcrème met nootmuskaat, confituur van paprika met saffraan of een sausje van wortelen met gember.
- Gooi alle regels overboord en stel haar een heerlijk zoet dessert voor op basis van groenten.

Gezonde tip

Het is belangrijk te variëren met groenten om er alle voordelen uit te halen. Combineer groenten met andere gerechten en sappen zoals een cocktail van wortelen, tomaat, appel en citroen.

Weetje

Met groenten uit de diepvries en conserven heb je het hele jaar door een ruime keuze... Elk seizoen is goed om haar te verrassen.

Groentetip

Diepgevroren bloemkool

Bloemkool heeft een hoog gehalte aan vitamine C. Deze vitamine draagt bij tot een normale werking van het immuunsysteem en bevordert de opname van ijzer. Bloemkool heeft boven-dien een heel zachte smaak en is heerlijk gegratineerd, met bechamelsaus of een beetje geraspte gruyèrekaas.

Crème brûlée van wortelen met tomatensorbet

Crème brûlée van wortelen met tomatensorbet

Ingrediënten (4 pers.)

- **150 g diepgevroren wortelen**
- **150 ml melk**
- **3 eidooiers**
- **1 ei**
- **200 ml room**
- **150 g suiker**

Voor de tomatensorbet

- **100 g suiker**
- **1 dl water**
- **3 dl tomatensap**
- **1 vleugje citroensap**

!! Bewaar de sorbet gedurende 1 nacht in de diepvriezer

Laat de wortelen 5 tot 7 minuten koken in kokend water. Laat uitlekken, afkoelen en mix met de melk tot een homogeen mengsel. Zeef het mengsel met een fijne zeef. Klop het ei en de eidooiers en voeg toe aan de wortelen. Voeg de room en 120 g suiker toe. Kook het geheel au bain-marie gedurende 20 minuten. Giet in vormpjes.

Voor de sorbet

Warm 100 g suiker op in het water tot het kookt en voeg er het tomaten- en citroensap aan toe. Laten draaien in de ijsmachine of plaats gedurende enkele uren in de diepvries en roer om het half uur met een vork om. Bewaar de sorbet gedurende één nacht in de diepvries.

Verdeel 30 g suiker over de crèmes en karameliseer met een brander of plaats de crèmes gedurende een korte tijd onder de gril totdat er een gekarameliseerd laagje wordt gevormd.

Bereidingstijd
Voorbereiding: 50'
Afwerking: 10'

Nota

Campagne gefinancierd met steun
van de Europese Unie, België,
Frankrijk en Nederland

Vlaanderen
verbeelding werkt

VLAM.be