

Groente

Elke dag

10
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



Groente

Er zijn veel soorten groenten. Elke soort heeft zijn eigen vorm, kleur, geur, structuur en smaak. Je hebt oneindig veel mogelijkheden om te variëren en om ze te combineren. Groente past namelijk bij elk moment van de dag: tussendoor, bij de lunch en natuurlijk bij het avondeten.

Het Voedingscentrum heeft een nieuw kookboek gemaakt volop inspiratie om aan je dagelijkse portie groente te komen. We mogen je alvast een klein voorproefje geven. Deze 10 heerlijke recepten komen uit het kookboek Groente. In het boek vind je er in totaal 62! Zo eet jij voortaan met gemak 250 gram groenten of meer per dag.

En dat is niet alleen lekker, maar gezond.

Eet smakelijk!

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum.

© GezondheidsNet

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Inhoud

Zoete aardappelcurry met boontjes	4
Auberginetapenade	6
Courgetteratatouille	8
Pompoencouscous met rozijnen	10
Spitskool en paprika geroerbakt met noedels	12
Salade met venkel en varkenshaasreepjes	14
Marokkaanse stoofschotel met pastinaak	16
Pompoensoep met gremolata	18
Radicchio rosso met walnoten en croutons	20
Posteleinsalade met linzen en tomatendressing	22

Betekenisafkortingen

g = gram

tl = theelepel en el = eetlepel

1 dl = 100 ml = 100 cc

Zoete aardappelcurry met boontjes

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 400 g zoete aardappel (bataat)
- 1 flinke winterwortel
- 1 dunne prei
- 1 el olie
- ½ - 1 el currypasta
- 1 klein blik zwarte boontjes (circa 250 g)
- ½ dl kokosmelk
- Stukje limoenschil en limoensap
- 6 takjes koriander of selderij

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes. Maak de wortel en de prei schoon. Snijd de wortel in plakken en de prei in ringen. Fruit de prei zacht in de olie, samen met de currypasta. Voeg de blokjes aardappel en de wortel toe met een paar lepels water en stoof de groente in 10 minuten gaar.

Laat de zwarte boontjes uitlekken. Schep de zwarte boontjes en de kokosmelk door de groente en warm het geheel goed door. Maak het gerecht op smaak met wat klein gesneden limoenschil, limoensap en kleingesneden koriander of selderij.

Kopen en bewaren

Reken op 250-300 gram zoete aardappel per persoon.

Bewaar zoete aardappelen buiten de koelkast, ze zijn maximaal 4 weken houdbaar.

Voedingswaarde

Energie	445 kcal
Eiwit	15 g
Koolhydraten	65 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	5 g
Vezels	20 g
Zout	0,82 g





Auberginetapenade

Porties: 4 sneedjes

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 1 aubergine
- 1 kleine rijpe tomaat
- 6 zwarte olijven
- ½ teentje knoflook
- 10 blaadjes basilicum

Was de aubergine en verwijder het kroontje. Prik de aubergine aan alle kanten in met een vork, leg in een braadpan en sluit af met een deksel. Pof de aubergine op matig vuur in circa 30 minuten gaar. De schil zal donker worden. Laat de aubergine in de gesloten pan afkoelen. Schep het vruchtvlees uit de schil. Was de tomaat en rasp of hak hem fijn. Snijd de olijven klein. Pers het halve teentje knoflook uit. Was de basilicum en knip de blaadjes klein. Meng alles door de auberginepuree en maak het op smaak met peper.

Tip

Lekker op
geroosterd
brood of toast.

Voedingswaarde

Energie	15kcal
Eiwit	1 g
Koolhydraten	2 g
Vet	0 g
Verzadigd vet	0 g
Vezels	1 g
Zout	0,18 g

Courgetteratouille

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 tomaten
- 10 olijven
- 1 el olijfolie
- 1 tl Provençaalse kruiden

Was de courgettes en verwijder het kroontje. Halveer de courgettes in de lengte. Snijd de helften in plakken. Pel de ui en de knoflook en snijd ze klein. Was de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Halveer de olijven.

Verwarm de olie en fruit hierin de ui met de knoflook glazig. Voeg de blokjes tomaat, de courgette, de olijven, Provençaalse kruiden en peper aan de ui toe. Smoor de groente in 5 minuten gaar.

Kopen en bewaren

Reken op 200-250 gram courgette per persoon.

Bewaar de groente maximaal 1 week op een koele plaats, buiten de koelkast.

Voedingswaarde

Energie	15 kcal
Eiwit	1 g
Koolhydraten	2 g
Vet	0 g
Verzadigd vet	0 g
Vezels	1 g
Zout	0,18 g





Pompoencouscous met rozijnen

Porties: 2

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 1 kleine pompoen (circa 800 g)
- 1 ui
- Stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)
- 2 el rozijnen
- 2 el olie
- 2 tl geraspte sinaasappelschil
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl gemalen koriander (ketoembar)
- ½ tl gemalen komijn (djinten)
- 3 dl groentebouillon
- 1 kaneelstokje
- 150-200 g couscous
- 1 rode peper
- 8 takjes koriander of selderij

Was de pompoen, snijd hem in stukken en verwijder de draden en pitten. Snijd de stukken pompoen in blokjes. Pel de ui en snijd hem klein. Schil de gember en rasp fijn. Was de rozijnen. Meng 1 eetlepel van de olie met de geraspte sinaasappelschil, het paprikapoeder, de gemalen koriander en de gemalen komijn. Meng de olie door de pompoen en doe dit in een pan.

Smoor de pompoen in circa 10 minuten gaar. Breng de groentebouillon aan de kook. Verwarm de rest van de olie en fruit hierin de ui en de rest van de specerijen tot ze gaan geuren. Voeg de couscous toe en schenk de bouillon er bij. Roer met een vork de korrels los en laat de couscous met een deksel op de pan 10 minuten wellen.

Maak de peper schoon en snijd hem in dunne ringen. Was de koriander en snijd het klein. Meng de gare pompoen, de ringetjes peper en de kleingesneden koriander door de couscous.

Tip

Lekker met vegetarische roerbakreepjes of reepjes kipfilet.

Voedingswaarde

Energie	530 kcal
Eiwit	15 g
Koolhydraten	85 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	9 g
Zout	1,68 g

Spitskool en paprika geroerbakt met noedels

Porties: 2

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 1 kleine spitskool (circa 500 g)
- 1 rode paprika
- 100 g diepvries doperwtjes of 1 klein blikje doperwten
- 150 - 200 g mie
- 1 el olie
- 200 g gekruide tofu roerbakreepjes
- ½ el kerrie
- 1 dl groentebouillon
- sojasaus
- 2 el pinda's

Was de spitskool onder de kraan. Snijd hem in de lengte door, verwijder eventueel de buitenste bladeren en snijd de stronk eruit. Snijd de kool in repen. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes. Laat de doperwtjes uitlekken. Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak hierin de tofureepjes enkele minuten. Voeg de spitskool, paprika, doperwten en kerrie toe en roerbak dit kort mee. Giet bouillon erbij en laat de groente in circa 8 minuten verder gaar stoven. Maak het gerecht op smaak met wat sojasaus. Hak de pinda's grof en strooi ze er over.

Kopen en bewaren

Reken op 250-300 gram spitskool per persoon.

Spitskool is ongeveer 1 week in de koelkast te bewaren.

Voedingswaarde

Energie	725 kcal
Eiwit	35 g
Koolhydraten	85 g
Vet	25 g
Verzadigd vet	4 g
Vezels	15 g
Zout	1,06 g





Salade met venkel en varkenshaasreepjes

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 2 sinaasappels
- ± 1 el vloeibare honing
- 2 tl mosterd
- 2 venkelknollen
- 1 kleine varkenshaas
- 1 el olie
- 1 el gepelde pistachenootjes

Schil de sinaasappels dik zodat het wit er ook af is. Snijd de partjes sinaasappel met een scherp mesje tussen de vliezen uit. Vang het sap op in een kom. Maak een dressing van het sinaasappelsap, de honing en de mosterd.

Snijd de onderste schijf van de venkel eraf en verwijder stelen en het fijne venkelgroen. Bewaar het venkelgroen voor garnering. Was de venkel en snijd ze in smalle repen. Meng de dressing en de partjes sinaasappel door de venkel.

Snijd de varkenshaas in dunne plakjes en bestrooi ze met peper. Verwarm de olie in de wok en roerbak de plakjes varkenshaas in 4 minuten gaar en bruin.

Schik het vlees op de venkelsalade en strooi de pistachenootjes er over.

Kopen en bewaren

Een flinke venkelknol weegt 200 gram. Daar blijft 150 gram schoon van over.

Bewaar venkel maximaal 1 week in de koelkast.

Voedingswaarde

Energie	310 kcal
Eiwit	25 g
Koolhydraten	20 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	7 g
Zout	0,89 g

Marokkaanse stoofschotel met pastinaak

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 2 pastinaken (±300 g)
- 1 winterwortel
- 1 dunne prei
- 1 el olie
- 1 tl komijnzaad
- ½ tl korianderzaad
- 1 gedroogd pepertje
- ½ tl kurkuma
- 1 dl groentebouillon
- 6 gedroogde abrikozen
- 1 grote pot of groot blik witte bonen (± 450 gram)

Kopen en bewaren

Reken op 225 gram pastinaak per persoon.

Pastinaak is in de koelkast, ongeveer 2 weken houdbaar.

Schrap de pastinaken en de wortel. Snijd de groente in repen. Maak de prei schoon en snijd in ringen. Verwarm de olie in een braadpan en fruit hierin het komijnzaad, korianderzaad en de kurkuma tot het gaat geuren. Verkruiemel het pepertje er boven. Fruit de prei kort mee. Voeg de pastinaak en de wortel toe met de bouillon en stoof de groente in 10 minuten gaar.

Was de abrikozen en knip of snijd ze in reepjes. Laat de witte bonen uitlekken. Meng de witte bonen en de abrikozen door de groente en warm het geheel goed door.

Voedingswaarde

Energie	445 kcal
Eiwit	20 g
Koolhydraten	55 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	25 g
Zout	1,85 g





Pompoensoep met gremolata

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 400 g pompoen
- Stukje prei
- Mespunt kerrie
- 1 el vloeibare margarine
- ± 2½ dl (groente) bouillon
- ½ citroen (alleen de schil)
- 4 takjes peterselie
- 1 klein teentje knoflook

Was het stuk pompoen en verwijder de draden en pitten. Snijd het stuk in blokjes. Was het stukje prei en snijd het fijn. Fruit de prei met de kerrie in de margarine zacht. Voeg de pompoen en de bouillon toe. Kook de pompoen in 10-15 minuten gaar. Rasp voor de gremolata het gele deel van de schoon geboende citroen af. Was de peterselie en knip het fijn. Hak het schoongemaakte teentje knoflook klein en meng er de peterselie en de geraspte citroenschil door. Pureer de pompoen in de keukenmachine of met een staafmixer. Verdun de puree eventueel met nog wat bouillon of water en maak de soep op smaak met peper. Schep er aan tafel wat van de gremolata op.

Kopen en bewaren

Reken op 300-350 gram pompoen per persoon.

Bewaar hele pompoenen op een koele plek. Ze zijn tot wel 2 maanden houdbaar.

Voedingswaarde

Energie	90 kcal
Eiwit	2 g
Koolhydraten	6 g
Vet	6 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	4 g
Zout	1,42 g

Radicchio rosso met walnoten en croutons

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 2 kropjes radicchio rosso
- 1 sneetje (oud) brood
- handje walnoten (25 g)
- ½ el olijfolie
- 2 tl balsamicoazijn
- 2 tl honing

Was de kropjes radicchio onder stromend water. Halveer de kroppen in de lengte. Snijd een stukje van de steelaanzet, maar zorg er voor dat de bladen er aan blijven. Snijd het brood in blokjes. Hak de walnoten grof. Verwarm een koekenpan met een antiaanbaklaag en bak hierin de blokjes brood en de walnoten bruin. Laat op een bord afkoelen. Verwarm de olie in de koekenpan en bak hierin de radicchio aan beide kanten in circa 6 minuten goudbruin. Meng er de azijn en de honing door en smoor de groente nog een paar minuten. Verdeel de warme groente over 2 borden en strooi er de walnoten en croutons over.

Kopen en bewaren

Reken op 250-300 gram of neem 1 kleine krop per persoon en vul aan met andere groente tot 200 gram. Bewaar radicchio maximaal 1 week in de koelkast.

Voedingswaarde

Energie	175 kcal
Eiwit	5 g
Koolhydraten	10 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	3 g
Zout	0,24 g





Posteleinsalade met linzen en tomatendressing

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 250 g postelein
- 1 gegrilde paprika (pot)
- 150 g kerstomaatjes
- 1 sjalotje
- ½ teentje knoflook
- 1 el tomatenketchup
- 1-2 el azijn
- 2 el olie
- 4 takjes basilicum
- 1 blik linzen (circa
- 250 g uitlekgewicht)

Snijd de worteltjes van de postelein. Was de postelein voorzichtig in ruim koud water en laat goed uitlekken. Snijd de paprika in smalle repen. Was de tomaatjes en halveer ze. Pel het sjalotje en de knoflook.

Pureer het sjalotje met de knoflook, 5 kerstomaatjes, de tomatenketchup, azijn, de olie en de gewassen basilicum tot een dressing. Laat de linzen uitlekken en meng de dressing er door. Meng de groente er door.

Kopen en bewaren

Reken op 350-400 gram postelein per persoon.

Bewaar postelein maximaal 2 dagen in de koelkast, in een open plastic zak.

Voedingswaarde

Energie	270 kcal
Eiwit	15 g
Koolhydraten	20 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	10 g
Zout	1,06 g

Meer groenterecepten

De recepten uit dit boekje komen uit het receptenboek 'groente' van het Voedingscentrum.

Dit kookboek biedt volop inspiratie om aan je dagelijkse portie groente te komen. Het bevat 62 heerlijke recepten en praktische tips die je daarbij helpen. Zo eet je gemakkelijk 200 gram of meer per dag. En dat is niet alleen lekker, maar ook gezond.



62 recepten voor je dagelijkse portie

groente



De handige Groentewijzer in dit boek laat zien welke groenten in welk seizoen volop verkrijgbaar zijn, maar ook waar en hoe je ze het beste bewaart, zodat je er langer van kunt genieten.