

HEERLIJKE RECEPTEN MET GROENTEN

Groenten zijn belangrijk voor de gezondheid. Er zitten **vezels** in die ervoor zorgen dat je goed naar de **toilet** kunt. Ook zitten er **vitamines** in die ervoor zorgen dat je niet **ziek** wordt.

Tussen de 4-8 jaar heb je 100 -150 gram groente nodig.

Tussen de 9-13 jaar heb je 150 - 200 gram groente per dag nodig.

Ben jij ouder dan 13 jaar?:
Dan geldt 250 gram groente per dag maar het liefste meer!



Kook gezellig samen met je kinderen. Laat ze mee helpen met **snijden, wassen** en natuurlijk **opeten!**

VERSCHILLENDE MANIEREN OM GROENTEN

KLAAR TE MAKEN: Proef groenten op verschillende manieren. Rauw proeven ze anders dan gekookt!

Bakken



Op brood

Grillen



In een soep



Stomen



Door de smoothie



Traybake / in de oven



Groenten in frietjes vorm



Prei balletjes

Nodig voor 5 personen:

- 3 el olijfolie
- 200 g prei (gewassen en in dunne ringen)
- 40 g ongezouten cashewnoten
- 1 blik linzen, uitgelekt, 400 g
- 30 g Parmezaanse kaas (geraspt)
- 1 ei
- ½ doosje paneermeel, 150 g



Bereiden

Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de prei op laag vuur in 10 min. zacht en gaar, laat afkoelen. Hak ondertussen de noten grof. Spoel de linzen af en doe in een kom. Druk de helft van de linzen plat met de bolle kant van een lepel. Meng de noten, kaas, het ei en paneermeel door de linzen. Voeg de prei toe, meng erdoor en zet alles 25 min. afgedekt in de koelkast.

Vorm met vochtige handen 12 balletjes. Doe de rest van de olie in de koekenpan en bak de balletjes in 15 min. rondom bruin en gaar. Keer regelmatig.



Spaanse groentetortilla's

Nodig voor 4 personen:

- 2 uien
- 1 courgette
- 2 el olijfolie
- 225 g aardappelschijfjes
- 75 g peen julienne
- 6 eieren
- 50 ml halfvolle melk
- 30 g geraspte belegen kaas (30+)

Bereiden

Snijd de ui in dunne ringen en de courgette in dunne plakjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag en fruit de uiringen in 5 min. zachtjes gaar. Verwarm de aardappelschijfjes op een bord 5 min. in de magnetron op 700 watt. Verdeel de aardappel, wortel en courgette in laagjes over de uien. Klop de eieren los met de melk en breng op smaak met (versgemalen) peper en zout.

Schenk het eimengsel over de groenten. Draai de koekenpan een aantal keer rond om het eimengsel goed te verdelen over de pan. Strooi de kaas over het eimengsel. Leg een deksel op de koekenpan en laat de groenteomelet in ca. 20 min. gaar en goudbruin worden. Leg een groot bord op de groenteomelet en houd dit goed vast, terwijl je de koekenpan met inhoud omkeert. Leg een ander groot bord boven op de omelet en keer opnieuw om (de groentetortilla komt zo mooi en in één stuk uit de koekenpan). Snijd de groentetortilla in kwarten en serveer meteen.

Groenteschuitjes

Nodig voor 3 personen:

- 1 zak Hak uit de oven gevulde paprika
- 3 paprika's
- Bakje cherry tomaatjes
- 30 g geraspte belegen kaas (30+)
- Eventueel: vega gehakt 200 gram
- Zilvervliesrijst



Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de paprika's door midden en verwijder de zaadlijsten. Snij de cherry tomaatjes in vieren. Doe de zak van Hak in een kom en voeg daar de cherry tomaatjes bij. Roer deze door elkaar en vul de halve paprika's met het mengsel. Leg de halve gevulde paprika's in een ovenschaal. Strooi er wat geraspte kaas overheen en bak de ovenschaal 20 minuten.

Maak de zilvervliesrijst klaar zoals op de verpakking staat en voeg deze toe op het bord.

Voor de optie met vega gehakt: bak deze kort en voeg deze dan toe bij het mengsel uit de zak en de cherry tomaatjes. Vul daarna de halve paprika met het mengsel en bak deze in de oven zoals hierboven beschreven.

Kleuren spaghetti met groente balletjes



Nodig voor 4 personen:

- 1,5 - 2 pakken courgetti
- 1 of 2 bakjes groenteballetjes
- 2 blikjes tomatenblokjes, 400 g
- 2 kleine blikjes tomatenpuree
- 2 uien
- Bakje cherry tomaatjes
- Kruiden: peper, basilicum

Bereiden

Snij de uien fijn. Fruit deze uitjes in een pan. Voeg de groente balletjes toe en bak deze 3 minuten mee. Voeg daarna de tomatenblokjes en tomatenpuree toe. Breng op smaak met kruiden.

Bak in een andere pan de courgetti in 2-3 minuten. Schep de courgette spaghetti op de borden en schep daarboven op wat van de saus met groenteballetjes.

Eetsmakkelijk!



Courgettebootjes

Nodig voor 4 personen:

- 125 g zilvervliesrijst
- 2 grote rechte courgettes (ca. 400 g)
- 1 ui
- 1 blikje maiskorrels (ca. 300 g)
- 2 eetlepels olie
- 300g gehakt
- 1 pakje sugo kruiden
- versgemalen zwarte peper
- 50 g geraspte jonge kaas (30+)



Bereiden

Kook in een pan de zilvervliesrijst gaar zoals op de verpakking. Intussen courgettes wassen en in lengte halveren. Met puntige lepel courgettes uithollen tot ca. 1 cm van rand. Ui pellen en snipperen. Maïs laten uitlekken. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

In wok of roerbakpan olie verhitten en ui ca. 1 minuut bakken. Gehakt toevoegen en rul bakken. Maïs, rijst en 1 dl sugo erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper. Courgettes in schaal leggen en vullen met rijstmengsel. Rest van sugo ernaast schenken. Bestrooien met kaas. In midden van oven courgettes in ca. 25 minuten gaar bakken. Op vier borden zetten en rest van rijstvulling ernaast scheppen.



Courgettesoep

Nodig voor 3 personen:

- 2 courgette
- 1 teentje knoflook
- 2 uien of 4 bosuien
- 1/2 of 3/4 bouillonblokje naar smaak
- een flinke snuf zwarte peper
- 500 ml water
- 1 klein handje parmezaanse kaas
- 1 bosje verse munt

Bereiden

Was de courgette en snijd hem in blokjes. Snijd de ui in ringetjes, pel en snipper de knoflook. Verhit in een grote soeppan een beetje olie en fruit ca/ 2 minuten de ui en de knoflook. Voeg de courgette en 3/4 van de gesneden muntblaadjes toe en bak ca. 8 minuten. Verkruimel het bouillonblokje en voeg 500 ml water toe. Breng de soep aan de kook en laat het ca. 5 minuten zachtjes doorkoken.

Haal de pan nu van het vuur en pureer de soep met de staafmixer. Garneer met een paar blaadjes munt en de kaas.

Acht etages salade

Nodig voor 4 personen:

- 400g krieltjes
- 1 broccoli
- 200g gerookte zalm
- 4 el yoghurtmayonaise
- 4 el magere yoghurt
- 1 el azijn
- 2 el dille
- 150g peen julienne wortelreepjes



Bereiden

Kook de krieltjes in weinig water in ongeveer 6 minuten gaar. Laat ze in een vergiet uitlekken. Snij de broccoliroosjes doormidden. Kook ze in ongeveer 3 minuten bijna gaar. Doe ze in een vergiet en hou ze onder de koude kraan om af te koelen. Laat de roosjes uitlekken. Snij de zalm in reepjes.

Maak een sausje van de yoghurtmayo, de yoghurt, azijn, dille, zout en peper. Meng de krieltjes door de saus. Leg in een glazen schaal de helft van de broccoliroosjes op de bodem. Leg de helft van de zalmreepjes erop. Schep de helft van de krieltjes erop. Verdeel de helft van de wortelreepjes erover. Herhaal elk laagje nog een keer. Zet de schaal nog een half uurtje in de koelkast, dan wordt de salade nog lekkerder.



Wortelwraps

Nodig voor 4 personen:

- 2 augurken (middelmaat)
- 1 bakje wortel-selleriesalade (250 gram)
- 8 bladen sla (mooie grote)
- 8 plakjes kipfilet (vleeswaren)

Bereiden

Snij de augurken in kleine blokjes.

Schep de wortel-selleriesalade in een bakje en schep er de augurkblokjes doorheen.

Was de slabladeren en dep ze goed droog met wat keukenpapier. Leg ze op het aanrecht met de bolle kant naar onderen. Leg op elk blad 1 plakje kipfilet.

Leg in het midden van elk plakje kipfilet een langwerpige bergje wortel-selleriesalade. Rol de sla met de kipfilet om het mengsel op en steek het pakketje vast met een prikkertje. Serveer met aardappeltjes of lekker als snackje bij de patat in het weekend!

Pita groente pizza

Nodig voor 4 personen:

- 4 volkoren pita's
- Tomatensaus
- Groenten naar keuze: spinazie, cherry tomaatjes, paprika, champignon, mais, ananas.
- 30+ kaas of mozzarella light.



Bereiden

Snij de pita broodjes door midden. Laat iedereen zijn eigen helft beleggen met de tomatensaus en groenten naar keuze. Strooi over de halve pita's wat geraspte 30+ kaas of wat sliertjes mozzarella light. Bak de halve pita's in een voorverwarmde oven op 200 graden.



Vegetarische wraps

Nodig voor 4 personen:

- 8 volkoren wraps
- 4 tomaten
- 1 komkommer
- 3 paprika's
- 1 blikje mais
- Vegetarische kipstuckjes.
- Griekse magere yoghurt
- Citroensap
- Kruiden: mexicaans, paprikapoeder

Bereiden

Snij de tomaten, komkommer en paprika's in kleine blokjes. Leg ze in aparte bakjes op tafel. Laat de mais uitleggen en leg ook in een bakje. Bak de vegetarische kipstuckjes in de pan met een scheutje olijfolie volgens de verpakking. Maak een vers yoghurt sausje met de griekse magere yoghurt een scheutje citroensap en kruiden naar smaak: Peper, paprikapoeder, mexicaanse kruiden.

Leg de wraps ieder 10 seconde in de magnetron en laat ieder zijn eigen wrap beleggen met de ingrediënten op tafel.

Vouw de wrap dicht en eet smakelijk!

Groenten Traybake

Nodig voor 4 personen:

- Verschillende soorten groenten: ui, aubergine, paprika, courgette, wortel en cherry tomaatjes
- Krieltjes 300 gr
- 1 blik kikkererwten, als vega optie
- Kipfilet 200gr
- Olijfolie
- Kruiden: paprikapoeder, peper, zout, harissa kruiden.



Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was en snijd de groenten in reepjes. Leg bakpapier op de bakplaat en verdeel de groenten over de plaat. Verdeel ook de krieltjes over de bakplaat. Snijd ook de kipfilet in dunne reepjes en verdeel over de bakplaat. Bestrooi het geheel met een halve eetlepel olijfolie per persoon. Voeg de kruiden naar smaak toe over de bakplaat. Bak het geheel in 25-30 minuten. Check of de kip gaar is en de groenten knapperig.

Eet smakelijk

