



Vergeten Groenten-recepten II v0.4

Inhoudsopgave.

Blinde vink met aardpeer.....	3
Geglaceerde gele wortels met honing en laurier.....	5
Stoofpot van sucadelappen met bier en pastinaak.....	6
Winterse groentenwok.	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Blinde vink met aardpeer.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jan Tournier,
Njam.tv

Ingrediënten

- boter
- 500 g gehakt, varkens-
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- 200 g postelein
- 8 varkenslapjes, dunne
- zout

Voor zalfje van aard- peer:

- 12 aardperen
- 2 klt boter
- 2 bouillonblokje,
kippen-
- 2 sch melk
- 2 sch olie, olijf-
- 2 sch room
- zout

Bereiding.

Schil de 6 aardperen voor het zalfje en snijd ze in stukken.

Kook ze gaar in gezouten water met een scheutje melk en een blokje kippenbouillon erbij.

Smelt de boter voor de gebakken aardperen in een steelpannetje en laat het goed heet worden.

Leg de aardperen erin en laat ze bakken (wanneer de boter een hazelnootbruine kleur heeft mag het vuur lager gezet worden zodat de aardperen rustig verder kunnen garen; draai de aardperen af en toe om zodat ze langs alle kanten gebakken worden).

Leg ondertussen de lapjes varkensvlees open en draai er kleine hoopjes varkensgehakt in.

Rol ze mooi op tot mini blinde vinken.

Bak de mini blinde vinken in een scheutje olijfolie.

Breng ze op smaak met peper en zout en voeg een klontje boter toe.

Laat ze nog even verder garen onder deksel.

Giet de aardperen voor het zalfje af en doe ze in de blender.

Voeg enkele lepeltjes van het kookvocht, een scheutje olijfolie, een scheutje room en een klontje boter toe.

Mix het tot een gladde crème.

Breng het op smaak met zout.

Serveren:

Snijd de blinde vinken door midden en leg ze op een bord.

Leg de gebakken aardperen erbij en garneer het met het zalfje van aardpeer en enkele blaadjes postelein.

Ingrediënten (vervolg):

**Voor gebakken aard-
peren:**

12 aardperen
400 g boter

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Geglaceerde gele wortels met honing en laurier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten Groenten

Ingrediënten

1 kl boter
50 ml bouillon, groente- of water
1 sct honing
1 tn knoflook, gekneusd
1-2 laurierblaadjes
- peper, versgemalen
400 g wortelen, gele
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Toen de oranje wortel in populariteit steeg (zoeter van smaak), bleef de gele wortel alleen nog hier en daar als voederwortel voor dieren in omloop. Het soort verdient echter beter: de smaak is zachtzoet.

Boen de wortelen schoon of schil ze met een dunschiller.

Snijd ze vervolgens in de lengte doormidden (grote exemplaren snijd je in vieren).

Zet een grote hapjes- of koekenpan op het vuur en smelt de boter op een medium vuur.

Schep de wortelen door de boter en laat ze 1 min. bakken.

Voeg daarna de bouillon (of het water) toe samen met een flinke scheut honing.

Schep ook de laurierblaadjes en de gekneusde knoflook erdoor.

Laat het ca. 8 min. op een laag vuur garen totdat de wortelen beetgaar zijn (als er nog te veel vocht in de pan zit, kun je de wortelen eruit scheppen en het op een hoog vuur laten inkoken).

Verwijder de laurierblaadjes en de gekneusde knoflook.

Schep daarna de wortelen er weer door en verwarm deze.

Voeg evt. nog wat honing toe.

Breng evt. extra op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveer de geglaceerde wortelen op een grote schaal of als garnituur op het bord.

Stoofpot van sucadelappen met bier en pastinaak.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
450 ml bier, abdij-,
bruin (bijv. Leffe Bruin)
2 el bloem
2 laurierblaadjes
2 el mosterd
6 el olie, olijf-
4 pl ontbijtkoeken
4 pastinaken
- peper, versgemalen
800 g sucadelappen
2 uien
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes van ca. 2x2 cm.
Meng het vlees in een kom met de bloem, versgemalen peper en zout.
Verwarm 2 el olie in een braadpan met dikke bodem op een middelhoog vuur en bak 1/3 van het vlees bruin.
Haal het vlees uit de pan en herhaal het met de rest van het vlees (voeg steeds 1 el olie toe).
Snijd de uien in dunne halve ringen.
Verhit de rest van de olie in dezelfde pan en bak de uien al omscheppend ca. 5 min.
Verwarm ondertussen het bier in een steelpan.
Voeg het vlees toe aan de uien.
Blus het af met het warme bier en roer alle aanbaksels goed los.
Voeg de laurierblaadjes toe.
Smeer de plakken ontbijtkoek in met mosterd.
Leg de plakken met de besmeerde kant naar beneden op het vlees. Breng het aan de kook en laat het op een laag vuur 2-2½ uur stoven zonder deksel, tot het vlees uit elkaar valt (dit kan ook in een oven op 150°C).
Snijd ondertussen de pastinaak in blokjes.
Laat de pastinaakblokjes de laatste 20 min. meegaren.
Zet het vuur evt. hoog om de stoof verder te laten inkoken.
Voeg de azijn toe.
Proef het gerecht en breng het evt. verder op smaak met peper en zout.

Tip:

Lekker met friet.

Bereidingstijd: 165 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ:
Energie kcal: 765
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Winterse groentenwok.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Voedingscentrum, ZekerGezond.be

Ingrediënten

1 sn brood, (volkoren)
1 bkj champignons
1 citroen, sap van
1 tn knoflook
¼ knolselderij
2 el olie
½ pastinaak
1 prei
- saus, soja-
2 uien, lente-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

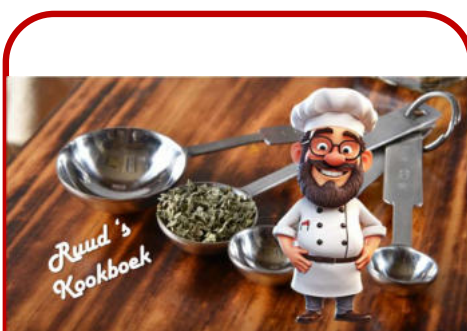
Bereiding.

Maak alle groenten grondig schoon.
Snijd de prei en de lente-uien in ringen.
Snijd de pastinaak in plakjes, de knolselderij in reepjes en besprenkel ze met citroensap.
Snijd de champignons in vieren.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote pan of wok.
Doe de pastinaak en de knolselderij in de pan en roer alles goed om.
Voeg nu ook de knoflook, de prei en de champignons toe en laat het geheel op een matig vuur verder bakken.
Breng het op smaak met sojasaus.
Toast het brood en snijd het in kleine blokjes.
Serveer het wokgerecht op een (warm) bord en strooi er de broodkorstjes over.

Tip:

Lekker bij een stukje vlees of vis en aardappeltjes in de schil.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

