



Wortelrecepten / v5.1

Inhoudsopgave.

Armeense gevulde wortel.	3
Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.	4
Carote all'agrodolce - zoetzure wortelen.	5
Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.	6
Elfstedenbliksem.	7
Fris gestoofde worteltjes.	9
Geglaceerde gele wortels met honing en laurier.	10
Geglaceerde worteltjes.	11
Geglaceerde worteltjes in sinaasappelsap.	12
Geglaceerde worteltjes met peterseliesaus.	13
Geroosterde wortels.	14
Gestoofde kalfspoet met bleekselderij, wortel en tijm.	15
Groene pannenkoeken met hummus en wortel.	16
Hertenbiefstuk met paddenstoelensaus, spruiten-stamppot en gekaramelliseerde wortelen.	17
Kipkluijjes met sinaasappel-worteltjes.	18
Kruidige wortelstamppot met (vegetarische) rookworst.	19
Millefeuille van tarbot met stamppot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.	20
Pastinaak met bospeen en zoete aardappel.	21
Peen americain.	22
Piccalilly.	23
Pittige wortel met ui.	24
Quiche met wortel en spiegelei.	25
Regenbooghutspot.	26
Roerbak hutspot met pittige spekjes.	27
Ruebli Torte - Zwitserse worteltaart.	28
Snijboontjes met worteltjes in botersaus.	29
Salade van wortel, veldsla, radijs.	30
Sperziebonen met worteltjes.	31
Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.	32
Stamppot klapstuk, peen en uien.	33
Witlofsalade met wortel en sinaasappel.	34
Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.	35
Wortel-kaassoufflé.	36
Wortel- en koriandermaaltijdsoep.	37
Wortel-paprika-gazpacho.	38
Wortelcurry met kokos en vissaté.	39
Wortelgemberstamppot.	40
Wortelhummus.	41
Worteljam.	42
Wortellevlaaj.	43
Wortelpuree.	44
Wortelsaté.	45
Wortelsoep op Peejenlandse wijze.	46
Wortelstamppot II.	47
Worteltaart met rookworst.	48
Worteltaart met walnoten.	49
Worteltjestaart - carotcake.	51
Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.	52
Zuurkoolschotel met wortel en rozijnen.	53
Zwitserse worteltaart I.	54
Zwitserse worteltaart II.	55
Gebruikte afkortingen.	56

Armeense gevulde wortel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Armeense
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
FoodAndFriends.nl,
Nadia Zerouali

Ingrediënten

1 gls espresso
300 g gehakt, lam-
100 ml granaatappel-
melasse
1 el kaneel, gemalen
1 tn knoflook
5 kruidnagels
- tk peterselie of
koriander
5 el rijst (rondkorrel-
rijst)
2 tl seven spice
3 winterpenen, super-
grote
- peper, versgemalen
3 el tamarindepasta
- zout

Bereiding.

Maak de wortels schoon en snijd ze in stukken van ca. 5 cm hoogte.

Boor de kern uit elk stuk (probeer het met een appelboor, lukt het niet goed? Kook de stukken wortel dan eerst voor totdat ze zacht zijn, dan gaat het makkelijker).

Meng het gehakt met de rijst.

Pel de knoflook en vijzel de teen met de kruidnagel fijn.

Voeg het toe aan het gehakt-rijstmengsel.

Doe er ook de seven spice, de kaneel en naar smaak wat versgemalen peper en zout bij.

Vul de wortels met wat gehaktmengsel.

Zet de stukken gevulde wortel rechtop in een passende pan en voeg de tamarinde, de espresso, de granaatappelmelasse, een scheutje water en wat versgemalen peper en zout toe.

Kook de wortels met het deksel schuin op de pan in ca. 25 min. gaar (voeg evt. wat extra water toe als het droogkookt).

Als je de wortels niet hebt voorgekookt, duurt het ca. 45-60 min.

Bestrooi de wortel naar smaak met wat fijngesneden peterselie of koriander en serveer ze warm.

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

Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2018-12

Ingrediënten

1 el bloem, tarwe-
30 g boter, room-,
ongezouten
1 bouillontablet, runder-
2 laurierblaadjes
300 ml Leffe bruin
2 el mosterd, Dijon-
400 g pastinaken
- peper
700 g sukadelappen,
runder-
2 uien, middelgrote
200 ml water
200 g winterpenen
- zout

Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen.
Snijd het vlees in stukken van 2 cm en bestrooi ze met de bloem, peper en evt. zout. Verhit de boter in een braadpan en bak de uien 3 min. Voeg het vlees toe en bak het in 4 min. op een middelhoog vuur rondom bruin.
Voeg het bier, de bouillontablet, het water, de mosterd en de laurierblaadjes toe.
Doe de deksel op de pan en laat het vlees 2 uur garen.
Schil ondertussen de pastinaak en winterpeen en snijd dat in blokjes van 1 cm.
Voeg als het vlees gaar is de pastinaak en wortel toe.
Stoof het geheel zonder deksel nog 15 min.
Verwijder de laurierblaadjes uit de stoofpot.

Tip:

Lekker met verse pappardelle.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: 840 mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Carote all'agrodolce - zoetzure wortelen.



5

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tapas, antipasti

Ingrediënten

2 dl azijn, wijn-, witte
- basilicumblaadjes, in
snippers (voor
garnering)
1 bouquet garni van
peterselie, rozemarijn,
basilicum, munt en
laurier
1 tn knoflook, fijngehakt
4 el olie, olijf-
- peper
1 el suiker
5 dl water
3 dl wijn, witte, droge
500 g worteltjes
- 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

Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Sligro.nl,
Wendy van der Geest

Ingrediënten

2 grapefruits, rode
4 tk koriander
5 cl melk, kokos-
¼ peper, rode
- peper, versgemalen
1 radijs Pink Meat
4 radijsjes, mini
½ sjalot, gesnipperde
600 g zeebaarsfilet met
vel, onschubt
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2-3 uur
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.

Snijd het vel van de zeebaarsfilet en frituur dit goudbruin en krokant in olie van 170°C. Laat het uitlekken en bestrooi het met een snuffje zout.
Breek het vel in stukjes.
Snijd de zeebaarsfilet in uiterst dunne tranches met een zeer scherp mes en leg ze in een schaal.
Rasp er de schil van 1 grapefruit overheen en voeg het sap van deze grapefruit toe.
Voeg eveneens de kokosmelk toe.
Snijd de rode peper zeer fijn en snijd de steeltjes van de koriander heel fijn.
Voeg de gesnipperde sjalot toe aan de gesneden zeebaars en kruid het lichtjes met zout.
Plaats het in de koelkast en laat het min. 2 uur marineren.
Maak ondertussen de beide radijssoorten schoon en schaaf deze zeer dun op de mandoline. Marineer dit à la minute in de marinade van de zeebaars.
Schil de achtergehouden grapefruit en snijd de partjes tussen de vliezen uit.
Rol, na het marineren, de zeebaarsfilet op tot rolletjes en dresseer ze strak op een bord.
Garneer de vis met de gemarineerde radijs, de topjes koriander, de partjes grapefruit en het krokante vel.
Lepel er nog lekker wat van de marinade overheen.

Elfstedenbliksem.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 24Kitchen, Carta, Rudolph van Veen

Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige
1 appel, zoete
1 appel, zure
200 g bloem
1 bs bospenen
2 el boter
1 tl kaneelpoeder
1 laurierblaadje
1 el mosterd
- peper, versgemalen
4 speklappen (á 100 g)
1 ui
- zout

Bereiding.

Elfstedenbliksem.

Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in partjes.

Breng een pan met water, het laurierblaadje en een beetje zout aan de kook.

Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.

Kook de appels de laatste 10 min. mee met de aardappelen.

Giet de aardappelen en appels af en stoom ze droog.

Verwijder het blaadje laurier.

Pureer de aardappelen en appels met een pureestamper en breng de puree op smaak met de mosterd, de kaneel en een beetje zout en versgemalen peper.

Speklappen.

Pel en snijd de ui grof.

Dep de speklappen droog met keukenpapier.

Verhit de helft van de boter in een pan en laat volledig uitbruisen.

Strooi de bloem op een bordje.

Wentel de speklappen door de bloem en klop de overtollige bloem eraf.

Bak de speklappen om en om in ca. 8 min. krokant.

Leg de speklappen op een bordje en houd ze warm onder aluminiumfolie.

Bak de uien in het vet van de speklappen in ca. 5 min. krokant.

Bospenen.

Schil en snijd de bospenen in gelijke stukken.

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.

Kook de bospenen ca. 4 min.

Giet de wortels af.

Roer de resterende boter door de bospenen.

Serveren.

Verdeel de elfstedenbliksem en bospenen over de borden.

Serveer met een speklap en wat uien erbij.

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

Fris gestoofde worteltjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 appel
400 g bospeen
1 el margarine, vloeibare
1 dl sap, appel-
1 el sap, citroen-

Bereiding.

Schrap de worteltjes en halveer de dikke stukken.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine blokjes.
Doe de worteltjes met de blokjes appel, het citroen- en appelsap en de boter in een pan en doe er een sluitend deksel op.
Stoof de worteltjes op een laag vuur in ca. 20 min. gaar.

9

Bereidingstijd: 30-45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 155
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0,16 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 scht 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.

Geglanceerde worteltjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

4 el boter, room-,
ongezouten
2 el citroensap
30 g peterselie, verse
2 el suiker, kristal-
200 ml water
600 g worteltjes

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 115
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.
Was de worteltjes en laat uitlekken.
Laat de wok op hoog vuur warm worden.
Verhit de boter en roerbak de worteltjes ca. 3 min.
Draai vuur laag.
Voeg het citroensap en water toe.
Stoof de worteltjes in ca. 5 min. beetgaar, schep regelmatig om.
Strooi de suiker over de worteltjes.
Draai het vuur weer hoog en schep voortdurend om.
Laat het kookvocht inkoken tot het stroperig wordt en bijna verdampt is.
Scheep de worteltjes in een schaal om en breng op smaak met peper en eventueel zout.
Strooi de gehakte peterselie erover.

Geglanceerde worteltjes in sinaasappelsap.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

3 el boter, room-
- sinaasappelsap
1 bs wortelen
- zout

Bereidingstijd: 20-30
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 de worteltjes schoon.
Leg de worteltjes naast elkaar in een hapjes
pan.
Schenk er zoveel sinaasappelsap bij dat de
worteltjes net onder staan.
Voeg de roomboter toe aan de worteltjes.
Voeg wat zout toe aan de worteltjes.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur iets lager
Laat vrijwel alle vocht verdampen.
Schud de worteltjes regelmatig om, zodat ze
gelijkmatig met de ingekookte
sinaasappelsiroop bedekt worden.

Geglaceerde worteltjes met peterseliesaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Janny Bakker-Heyneman

Ingrediënten:

50 g boter
1-2 drp citroensap
25 g suiker
1 bs worteltjes
- zout

T.b.v. peterseliesaus:

25 g bloem
75 g boter
1 bs peterselie
½ l water
- 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.

Maak de worteltjes schoon en was ze.
Zet ze op met een bodem water met wat zout en kook ze al naar gelang van de dikte iets meer dat beetgaar in 10-15 min. (zonder deksel op de pan).
Schud ze een keer om tijdens het koken.
Haal de worteltjes met een schuimspaan uit de pan.
Voeg aan het resterende kookvocht de boter, de suiker en de citroensap toe.
Laat dit inkoken tot het stroperig is.
Schep hier voorzichtig de worteltjes door en warm even, op heel laag vuur (sudderplaatje), door.
Maak dan de peterseliesaus.

Smelt 25 g boter in een pan en voeg de bloem met wat zout toe.
Roer dit door en laat het even opkomen.
Roer dan het water er door tot de gewenste dikte en voeg er de rest van de boter al roerende door.
Doe er de fijngehakte peterselie door.
Serveer de saus bij de geglaceerde worteltjes.

Tip:

Lekker met gekookte krieltjes en gestoofde vis of vissticks.

Geroosterde wortels.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: **
Bron: The answer is food

Ingrediënten

1 bs bospeen
1 el komijn
1 el korianderbolletjes

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 30 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd het groene gedeelte van de bospeen af.
Was alle bospeen af met water.
Doe alle kruiden en de olijfolie in een grote kom.
Voeg vervolgens de bospeen hier aan toe (zorg dat de kruiden goed verdeeld zijn door het goed door te roeren).
Leg de wortels op een bakplaat met bakpapier.
Bak de wortels 30 min. in de oven.

Gestoofde kalfspoelet met bleekselderij, wortel en tijm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

33 cl bier "De Zeezuiper"
- boter, room-
4 el crème fraîche
250 g bleekselderij
600 g kalfspoelet, magere
2 tn knoflook
2 el olie, zonnebloem-
- peper
1 tl tijm, verse
1 ui
250 g wortelen
- 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.

Snijd het magere kalfspoelet in blokjes.
Braad de poelet om en om aan in een mengsel van zonnebloemolie en roomboter, totdat ze goudbruin van kleur zijn.
Verlaag de hittebron en voeg de fijngesneden bleekselderij, wortelen, ui, (verse) tijm, 1 el fijngehakte bieslook, de fijngehakte knoflook en de helft van het bier aan het kalfspoelet toe. Doe er naar smaak peper uit de molen en zout bij.
Laat dit geheel gedurende 60-70 min. zacht stoven.
Doe 15 min. voor het einde van de stooftijd de rest van het bier erbij.
Laat het stovfvocht zoveel mogelijk inkoken.
Roer de crème fraîche erdoorheen
Verdeel het vlees, de groenten en de saus over 4 voorverwarmde borden.
Garneer met fijngehakte bieslook.

Tip:

Serveren met aardappelpuree, in boter gestoofde sperzieboontjes of groene kool.



Groene pannenkoeken met hummus en wortel.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

30 g boter, room-,
ongezouten
3 eieren, middelgrote
200 g hummus, naturel
½ komkommer
100 g meel, tarwe-,
volkoren
375 ml melk, halfvolle
200 spinazie, verse
150 g wortel, julienne

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 455
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 28 g
Suiker: 8 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 8 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Bereiding.

Kluts de eieren in een hoge kom.
Voeg de melk, spinazie en het meel toe.
Pureer dit met een staafmixer tot een glad
beslag.
Snijd de halve komkommer in de lengte
doormidden en verwijder met een theelepel de
zaadlijsten.
Snijd de komkommerhelften in de lengte in
dunne reepjes.
Verhit een klontje boter in de koekenpan en
schep er een soeplepel beslag in.
Draai de pan rond, zodat de hele bodem bedekt
is.
Bak de pannenkoek 2 min. op middelhoog vuur
tot de bovenkant droog is.
Draai de pannenkoek om en bak nog 1 min.
Herhaal dit met de rest van het beslag (je haalt
ca. 4 pannenkoeken uit dit beslag).
Besmeer de pannenkoeken met de hummus en
beleg het midden met de wortel en de
komkommerrepen.
Rol de pannenkoeken stevig op en snijd ze
overdwars doormidden.

Tip:

Je kunt de pannenkoeken 3 uur van tevoren
maken. Verpak ze in een vershoudbakje, met
bakpapier ertussen tegen het plakken.

Hertenbiefstuk met paddenstoelensaus, spruiten-stamppot en gekaramelliseerde wortelen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
4 el azijn, balsamico ,
rode
4 biefstukken, herten-
30 g boter
2 el honing
1 tn knoflook, fijngehakt
100 ml kookroom
200 ml melk
- olie, olijf-
200 g paddenstoelenmix
- peper
500 g spruiten
10 g tijm
1 ui, gesnipperd
50 ml wijn, rode
500 g wortelmix
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat de hertenbiefstukken op kamertemperatuur komen.
Schil de wortelen.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de wortelen op de bakplaat.
Besprenkel de wortelen met de honing, balsamicoazijn, olijfolie, zout en peper.
Ris de blaadjes van de takjes tijm en verdeel vervolgens de tijm over de wortelen.
Rooster de wortelen 20 min. in het midden van de oven.
Verhit intussen wat olijfolie in een pannetje.
Fruit de ui en knoflook samen met de paddenstoelen aan.
Blus het geheel met de rode wijn en kookroom.
Laat de paddenstoelensaus op laag vuur 10 min. inkoken.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Maak de spruiten schoon.
Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Kook de aardappelen 10 min. in ruim kokend water.
Voeg dan de spruitjes toe en kook deze nog 10 min. mee.
Bak intussen de hertenbiefstuk in wat olijfolie op een middelhoog vuur 5 min. rondom bruin.
Haal de biefstukken uit de pan en leg ze op een bord onder aluminiumfolie (zo kan het vlees rusten en blijft het mals).
Giet de aardappelen en spruitjes af.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de melk en boter toe.
Stamp de stamppot met een pureestamper tot een grove stamppot.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de stamppot met een hertenbiefstuk met de paddenstoelensaus en de gekaramelliseerde wortelen.

Bereidingstijd: 45 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

Kipkluijfjes met sinaasappel-worteltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

700 g aardappelschijfjes, voorgegaard
500 g kipdrumsticks, gekruid
2 sinaasappels, geschild en in partjes gesneden
1 tl suiker
350 g worteltjes, mini-

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.

Kook de worteltjes in het sinaasappelsap met de stukjes sinaasappel en de suiker ca. 18-20 min.

Verhit de boter.

Bak de drumsticks rondom bruin.

Zet de temperatuur laag en laat de drumsticks zachtjes in ca. 10 min. gaar worden.

Bak de aardappelschijfjes volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Serveer de worteltjes met de kipdrumsticks en gebakken aardappelschijfjes.

Kruidige wortelstampot met (vegetarische) rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
2 el kerrie
2 el margarine, vloeibare
600 g pastinaak
1 snf peper
1 rookworst, (vegetarische, à 250 g)
2 uien
100 ml water
600 g winterpeen

Bereiding.

Kook de winterpeen, pastinaak en aardappelen in een flinke laag water in 15 min. gaar. Verwarm intussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Smelt in een koekenpan de margarine. Fruit de uienringen in 5 min. glazig. Voeg de kerrie toe en bak 2 min. mee. Schenk er 100 ml water bij en stoof de uienringen nog 1 min. Giet de wortel, pastinaak en aardappelen af; vang het kookvocht op. Stamp de aardappelen met de groenten, uienringen en voldoende kookvocht tot een smeuge stampot. Breng op smaak met peper. Schep de stampot op 4 borden. Snijd de rookworst in schuine plakken en leg op de stampot.

Tip:

Neem voor een pittige wortelstamp kerriepoeder hot of schep 2 el Indiase milde currypasta (pot) door de uien.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 531
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Millefeuille van tarbot met stampot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: CharliesDinner.be

Ingrediënten

500 g aardappelen
- bisque (soep) van
schaaldieren en boter
- kruiden
- peper, versgemalen
8 pl tarbot
250 g uien
1 varkenspoot
250 g wortelen
- 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.

Maak een bouillon van de varkenspoot en voeg de aardappelen, de uien en de wortelen toe. Kook deze gaar en giet ze af. Pureer ze daarna en breng ze op smaak brengen met versgemalen peper en zout. Kruid ook de plakjes tarbot en pocheer deze kort in een visfumet (visbouillon). Kook de bisque van schaaldieren in en monteer wat boter. Vul een ronde vorm op met een beetje stampot. Plaats daarop een plakje tarbot. Herhaal dat en sluit het af met de stampot. Garneer het gerecht met wat verse kruiden en giet de saus rondom.

Tip:

Monteren is het binden van een warme vloeistof met klontjes boter. De koude boter wordt met een garde door de warme vloeistof geroerd. Hierdoor krijgt de vloeistof een dikkere structuur en een vollere smaak.

Pastinaak met bospeen en zoete aardappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: BuitenlevenGevoel.nl

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete,
grote
1 bs bospeen
- olie, olijf-
3 pastinaken
- peper
2 tk rozemarijn
6 tk tijm
2 uien, rode uien
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 20-30
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 56
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.

Verwarm je oven voor op 200°C.
Schil de worteltjes, de aardappelen en de pastinaken.
Halveer de smallere gedeeltes, en snijd de rest in parten, zodat je stukken van gelijke dikte hebt.
Snijd de uien in ringen van ongeveer 1½ cm dik.
Rits met een vork de blaadjes van de takjes tijm en haal ook de rozemarijnnaaldjes los. Meng dit samen met de groenten, de uienringen, een scheut olijfolie en peper en zout naar smaak.
Bedek een bakplaat met bakpapier en verdeel hier de groenten over.
Rooster deze gedurende 20-30 min., tot de groenten gaar zijn en lichtbruin kleuren.

Peen american.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carolien Nijland,
Landleven

Ingrediënten

1 citroen, sap van
1 eitje, gekookt, in
kleine blokjes
- kappertjes
2 el mayonaise
1 el mosterd
- olie, olijf-
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el saus, worcester-
1 sjalotje, fijngesneden
2 el tomatenpuree
6 wortels
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak de wortels schoon.
Wrijf ze in met olijfolie, zout en versgemalen
peper.
Rooster ze in een klein ½ uur gaar en laat ze
daarna afkoelen.
Meng de wortels met de tomatenpuree, de
mayonaise, de worchestersaus en de mosterd
in een hoge kom.
Maal de wortels fijn met een staafmixer.
Roer het paprikapoeder, het citroensap en het
sjalotje erdoor.
Proef en voeg evt. nog extra zout en peper toe.
Schep het in een mooi potje.
Dek het potje af.
Laat het koud worden in de koelkast.
Garneer het gerecht voor het opdienen met
kappertjes of blokjes ei en wat madeliefjes.

22

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

Piccalilly.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
DekaMarkt

Ingrediënten

125 ml azijn, wijn-,
witte
1 el bloem
100 g bloemkool, in
roosjes
1 cm gember, verse,
geschild en geraspt
1 tl kerriepoeder
100 g komkommer, in
kleine blokjes
1 tl kurkuma
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
40 g suiker
100 g wortels, in kleine
blokjes
- zout

- weckpot, gesterili-
seerd of schone jampot,
gesteriliseerd

Bereiding.

Kook de bloemkool en de wortel in ca. 5 min.
beetgaar en laat ze afkoelen.
Verhit in een steelpan de azijn, de gember, de
kerrie, de kurkuma en de suiker.
Roer dit goed door en breng het aan de kook.
Meng de bloem met 1 el water.
Roer dit bloemmengsel door de azijn en kook
het op een middelhoge stand tot de saus
gebonden is.
Voeg alle groenten toe en kook deze nog 1/2
min. mee.
Breng de piccalilly op smaak met zout en
versgemalen peper.
Vul de pot(ten) met de piccalilly en laat ze
omgekeerd afkoelen.

Tip:

Lekker bij vlees en stampotten.

23

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 68 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Pittige wortel met ui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1994-1

Ingrediënten

40 g boter
1 tl bouillonpoeder
2 tl kerriepoeder
- peper
100 g rozijnen
4 uien
1kg wortels, winter
- 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.

Laat de rozijnen in een kom met warm water wellen.
Giet de rozijnen af.
Laat de rozijnen uitlekken.
Maak de uien schoon.
Snipper de uien.
Schrap de winterwortels.
Snijd de winterwortels in plakjes.
Verhit de boter in een pan.
Fruit de uien en kerriepoeder een paar minuten in de boter.
Schep de plakjes wortel, rozijnen, 3 el water en bouillonpoeder door de uien.
Draai de hittebron wat lager.
Leg een deksel op de pan.
Laat de inhoud in ongeveer 20 min. zachtjes gaar stoven.
Voeg zo nodig halverwege de stooftijd nog 2 el water toe.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen en een runderlapje.

Quiche met wortel en spiegelei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

1 bs bieslook, fijn-gesneden
- boter (invetten quiche-vorm)
300 g deeg, quiche- (Tante Fanny)
4 eieren
1 mp nootmuskaat, geraspt
1 el olie, om te bakken
- peper, versgemalen
200 g room, slag-
2 uien, lente-, in ringetjes
4 wortels, grote, geborsteld
- zout

1 quichevorm Ø 24 cm

Bereiding.

Snijd de wortels met de kaasschaaf in dunne plakjes.

Haal het quichedeeg 15 min. voor gebruik uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C. boven-/onderwarmte en bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.

Meng de eieren met de slagroom en breng het op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Vet de vorm in.

Rol het deeg af, bestuif het deeg met een beetje bloem, draai het deeg om en haal het bakpapier eraf.

Steek met een kleine ronde steker rondjes voor de rand rondom.

Leg het overige deeg in de vorm (je kunt het deeg ook afrollen op het bakpapier en dan direct in de vorm leggen, je hoeft dan de vorm niet in te vetten).

Versterk met het overhangende deeg de rand.

Verdeel de wortelplakjes en lente-ui over de vorm.

Giet het eimengsel eroverheen en leg de cirkels aan de rand rondom het deeg.

Bak de quiche onderin de oven op 200°C. in ca. 45 min. goudbruin.

Verhit de olie in de pan en bak hierin een spiegelei en leg deze in het midden van de quiche.

Bestrooi de quiche daarna met de bieslook.



Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: 45 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

Regenbooghutspot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: o.a. Landleven

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
50 g boter, room-
150 ml melk, volle
1 el olie, olijf-
1 snf peper, versgemalen
1 el suiker, basterd-, bruine
3 uien
500-750 g wortels, in verschillende kleuren
1 snf zout

Bereidingstijd: 45 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.

Deze hutspot is een beetje anders dan normaal. In plaats van gewone wortels gebruik je hier wortels met verschillende kleuren. De uien worden niet zoals gebruikelijk meegekookt, maar apart op een laag vuur gebakken met een schepje suiker.

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Breng ze aan de kook in ruim water en kook ze in 20-30 min. gaar.

Maak de wortels schoon en snijd ze in plakjes. Kook ze in een andere pan gaar in 20 min. (Je kunt de wortels en de aardappels ook in één pan koken, als je het niet erg vindt dat het geheel wat paarsig wordt (van de paarse wortels!)).

Pel de uien en snijd ze in dunne halve maantjes.

Bak de ui op een laag vuur in de olie. Voeg de suiker toe om de ui te laten karamelliseren (hoe langzamer u de ui bakt, hoe beter - op een laag pitje, ca. 20 min.). Giet de aardappels af en laat ze even uitstomen.

Zet de pan weer op het vuur en voeg de melk en de boter toe.

Laat dit even opwarmen en doe de aardappels weer in de pan.

Stamp de aardappels tot puree.

Breng de puree op smaak met zout en versgemalen peper.

Giet ook de wortels af en schep ze door de aardappelpuree.

Serveer de hutspot met de gebakken uitjes.

Tip:

Serveer de hutspot met rookworst en/of uitgebakken spekjes.

Roerbak hutspot met pittige spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Vlees.nl

Ingrediënten

300 g aardappelen, zoete
6 el ketjap
2 tn knoflook
1-2 el olie, zonnebloem-
1 tl sambal
250 g speklappen
2 uien, grote
2 wortels, grote

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3251
Energie kcal: 774
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de speklapjes in reepjes.
Pel de knoflook en knijp de teentjes uit boven de speklapjes.
Voeg 4 el ketjap en 1 tl sambal toe.
Meng het geheel goed, dek het vlees af en laat het 1 uur in de koelkast marineren
Schil de zoete aardappelen en de winterwortels.
Snijd ze in reepjes van ½ cm dikte.
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.
Laat de speklapjes uitlekken en dep ze droog.
Laat een wok of ruime braadpan heel heet worden.
Schenk de olie erin en laat ook deze heet worden.
Roerbak de reepjes spek 4 min. op een hoog vuur.
Scheep het vlees uit de pan.
Doe de zoete aardappelen, wortelen en uien in de wok en roerbak ze 5 min. op een hoog vuur.
Voeg de spekreepjes, 2 el ketjap en 3 el water toe en roerbak het geheel nog 2 min.

Tip:

Lekker met grof gehakte peterselie of koriander erdoor.

Ruebli Torte - Zwitserse worteltaart.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: -
Sterren: **
Bron: AllerHande 1997

Ingrediënten

75 g amandelen, blanke
175 g bakmeel,
zelfrijzend
1 tl bakpoeder
½ el bloem (om in te
vetten)
½ el bloem (om te
bestuiven)
150 g boter of
margarine
3 eieren
1 tl koekkruiden
(Baukje)
1 sinaasappel
200 g suiker, basterd-,
lichtbruine
- poedersuiker
300 g worteltjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C of
gasovenstand 3.
Maal de amandelen fijn in de keukenmachine.
Boen de schil van sinaasappel onder koud
stromend water schoon.
Snijd met een citroentrekker of scherp mesje
enkele mooie slierten van de schil.
Leg de slierten schil in bakje met koud water.
Rasp de rest van de schil er dun af.
Pers een halve sinaasappel uit.
Maak de worteltjes schoon.
Rasp de worteltjes fijn in de keukenmachine.
Splits de eieren.
Bekleed de bodem van vorm met bakpapier.
Vet de vorm in.
Bestuif de vorm met bloem.
Klop in een kom de boter, basterdsuiker,
sinaasappelrasp en koekkruiden in ca. 5 min.
tot een romig mengsel.
Klop de dooiers één voor één door het romige
mengsel.
Klop 2 el sinaasappelsap door het mengsel.
Scheep het zelfrijzend bakmeel met bakpoeder
in gedeelten luchtig door het mengsel.
Klop in een andere kom de eiwitten stijf.
Scheep de amandelen en de geraspte wortel
door eiwitten.
Scheep het eiwitmengsel en het romig mengsel
door elkaar.
Scheep het beslag in de vorm.
Bak de taart ca. 45 min. in midden van oven.
Schakel de oven terugschakelen naar 150°C of
gasovenstand 2.
Bak de taart in nog ca. 20 min. goudbruin en
gaar.
Laat de taart ca. 20 min. in oven af koelen.
Verwijder de vorm.
Laat de taart op een rooster verder afkoelen.
Zet de taart op een schaal.
Bestrooi de taart dik met poedersuiker.
Dep de sinaasappelschil met keukenpapier
droog.
Garneer de taart met de sinaasappelschil.

28

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 410
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 44 g

w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Snijboontjes met worteltjes in botersaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ben Junier

Ingrediënten

- bloem
100 g boter
- peper
- room
400 g snijboontjes
300 g worteltjes
- 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.

Maak de worteltjes schoon.
Snijd de worteltjes in dunne schijfjes.
Spoel de worteltjes goed af.
Meng de worteltjes met de snijboontjes.
Smelt de boter in de pan.
Stoof de groenten op een laag pitje gaar in de boter.
Haal de groenten even uit de pan.
Voeg aan de boter 1 el bloem en een scheutje room toe.
Breng dit geheel op smaak met peper en zout.
Plaats de groenten terug in de pan.
Verwarm het geheel goed.

Tip:

Serveer het gerecht met een gegrilde pepersteak en gekookte aardappelen.



Salade van wortel, veldsla, radijs.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

2 pl ham, vegetarische
3 el kaas, 30+, geraspte
1 el noten
2 el olie, olijf-
1 schijf, vegetarische
2 strnk witlof

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.

Was de witlof en laat die uitlekken.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de witlof in water met een klein beetje zout in 20 min. gaar.
Laat de witlof uitlekken en wikkel ze in de plakjes ham.
Vet de ovenschaal in en leg de witlof naast elkaar.
Doe de geraspte kaas erover.
Laat het in ongeveer 10 min. goudbruin kleuren.
Verhit 1 el olijfolie in een pan.
Bak hierin de vegetarische schijf bruin en gaar.
Schrap de wortel schoon en rasp deze.
Was de veldsla en laat die uitlekken.
Was de radijsjes en snijd deze in plakken.
Meng deze groenten met 1 el olijfolie goed door elkaar.
Hak de noten fijn en strooi die over de salade..

Sperziebonen met worteltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Keuken voor alledag

Ingrediënten

2 el olie
- peper, zwarte, versgemalen
450 g sperziebonen, afgehaald en dun gesneden
½ tl tijm, gedroogde
225 g worteltjes, jonge, schoongemaakt en in plakken gesneden
- 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.

Doe de worteltjes in een pan.
Giet zoveel water op de worteltjes dat ze net onder staan.
Doe peper en zout bij de worteltjes.
Laat de worteltjes in een gesloten pan 10 min. koken.
Voeg de sperziebonen bij de worteltjes.
Voeg de olie bij de worteltjes.
Strooi de tijm over de worteltjes.
Laat alles in een gesloten pan 20 min. koken.

Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Lidl

Ingrediënten

1 ananas
100 g cashewnoten,
gezouten
100 g garnalen, tapas-,
gemarineerde
3 el kaas, pinda-
1 el ketjap
10 g koriander,
fijnggehakt
2 limoenen
- olie, olijf-
- peper
100 g spinazie, baby-
500 g wortels
- zout

Bereiding.

Snijd de schil van de ananas en verwijder de
taai binnenkant van de vrucht.

Snijd het vruchtvlees in plakken.

Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout
en peper.

Maak noodles van de wortels door de wortel in
lange linten te schaven met een kaasschaaf of
een rasp.

Pers een limoen uit, meng het sap met de
pindakaas, ketjap en koriander.

Meng de dressing door de babypinazie en
wortelnoodles.

Verhit een grillpan zonder olie of boter.

Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.

Maak een saladeschaal op met de spinazie-
wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.

Garneer met de cashewnoten.

32

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

Stamppot klapstuk, peen en uien.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Georges

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
2 bouillontabletten
1 kg hutspot
350 g klapstuk
- peper, naar smaak
- zout, naar smaak

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

Vorbereiding.

Smeer het klapstuk in met zout en peper naar smaak.

Laat het klapstuk in een bodem met water en de bouillontabletten in 2-3 uren gaar worden, totdat het vlees zacht is en uit elkaar valt.

Schil 12-18 aardappelen en spoel ze schoon.

Bereiding.

Voeg de aardappelen en de hutspot toe aan het klapstuk en kook alles in ongeveer 30 min. gaar.

Giet daarna af.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Stamp alles fijn met een mixer met deeghaken.

Dien het warm op in een schaal (evt. in een oven 20-25 min. verwarmen op 175°C-180°C).

Tip:

De stamppot een dag bewaren komt de smaak ten goede!!

Witlofsalade met wortel en sinaasappel.



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

Ingrediënten

2 sinaasappels
2 el slasaus (25% olie)
2 el yoghurt, halfvolle
6 strnk witlof, kleine
2 wortels, dunne

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.
Snijd de sinaasappel in plakken en snijd de plakken in stukjes (vang het sap op).
Maak een dressing van het sinaasappelsap, de slasaus en de yoghurt.
Maak de wortel schoon en rasp hem grof.
Was de witlof en snijd een stukje van de onderkant.
Snijd de stronkjes in smalle repen.
Meng er tegen het verkleuren direct de dressing door.

Tip:

Lekker als groentegerecht met een rundergehaktbal en aardappelen.

Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

300 ml appelsap
5 bospeentjes
1 cm gember, verse
300 ml jus d'orange
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 230,3
Energie kcal: 55
Eiwit: 1,1 g
Koolhydraten: 2,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de bospeentjes.
Snijd de bospeentjes in kleine stukjes.
Schil de gember.
Snijd de gember fijn.
Mix de bospeen, jus d'orange, gember, het
appelsap en de yoghurt in een blender.
Mix de ingrediënten tot een smoothie.
Serveer direct.

Wortel-kaassoufflé.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Het internationale kookboek (Marine)

Ingrediënten

60 g bloem
60 g boter
6 eieren
150 g kaas, belen, geraspte
6 dl melk
700 g peen, bos-, gare, gepureerde

soufflévorm (inhoud ca. 1½ l)

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.

Smelt de boter en roer de bloem erdoor.
Giet er 2 dl melk bij en blijf roeren tot de saus glad is.
Giet er beetje voor beetje de rest van de melk bij en roer steeds tot een glad gebonden saus ontstaat.
Laat die even koken.
Roer de kaas erdoor.
Maak op smaak met zout en peper.
Neem de pan van het vuur en roer de wortelpuree erdoor.
Splits de eieren en roer de dooiers één voor één door de saus.
Laat de massa afkoelen.
Vet een soufflévorm in met boter.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Klop de eiwitten stijf.
Spatel het eiwitschuim door de afgekoelde saus.
Scheep het mengsel in de soufflévorm.
Zet de vorm op het rooster midden in de oven.
Bak de soufflé tot hij mooi gerezen en gaar is in ca. 40-50 min.
Serveer de soufflé direct.

Tip:

Lekker met stokbrood.

Wortel- en koriandermaaltijdsoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

25 g boter of margarine
1 brood, stok-
30 g couscous
200 g kipreepjes,
gerookt
4 tk peterselie
1 zk wortel- en
koriandersoep
150 g worteljulienne

Bereiding.

Verwarm al roerend de wortel- en koriandersoep in een pan op een laag vuurtje. Voeg de couscous, wortel en kipreepjes toe aan de soep. Laat het geheel, af en toe roerend, 6 min. op een zacht vuurtje verwarmen. Knip de peterselie fijn boven de soep. Serveer de soep met het stokbrood en de 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wortel-paprika-gazpacho.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
Algemeen Dagblad

Ingrediënten

- azijn, scheutje
20 ml olie, olijf-
2 paprika's, oranje,
ontdaan van pitjes, in
blokjes gesneden
1 drp tabasco
1 kg tomaten, oranje,
fijn in blokjes gesneden
en ontdaan van pitten
50 g wortelen,
schoongemaakt, in
blokjes gesneden

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.

Doe alle ingrediënten (denk aan het garneren)
in een blender (of keukenmachine).
Maak alle ingrediënten fijn.
Giet de massa in een bolle zeef.
Zet de gazpacho 2 uur in de koeling.
Doe de soep in een kom.
Garneer de soep met wat blokjes tomaat en
paprika.

Wortelcurry met kokos en vissaté.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Conimex

Ingrediënten

(- bieslook)
1 bk Conimex
Kruidenpasta voor
Groene Curry
2 dl Conimex Romige
Kokosmelk
2 tl djahé
- olie, wok-
- peper, versgemalen
400 g rijst
4 el uitjes, gebakken
400 g visfilet, stevige
1 kg wortelen
- zout

- satéstokjes

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de visfilet (bijv. pangasius of roodbaars) in blokjes van cm.
Bestrooi ze met wat zout, versgemalen peper en djahé.
Besprenkel met wat olie.
Rijg ze aan satéstokjes.
Schil de wortelen en snijd ze in schuine plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de wortel ca. min.
Voeg kruidenpasta en kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 8 min. pruttelen.
Verhit ondertussen een grillpan en rooster de saté voorzichtig in ca. 5 min. rondom bruin en gaar.
Scheep de rijst en wortelcurry op 4 borden.
Leg de vissaté erop.
Bestrooi ze met uitjes en evt. wat bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3877
Energie kcal: 923
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

Wortelgemberstampot.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 2002

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
25 g boter of margarine
4 cm gemberwortel
200 ml melk
400 g rookworst
600 g wortelen, winter-
1 ui

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 610
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken, was ze en kook ze in ca. 20 min. gaar.
Schil de wortelen en snijd ze in blokjes.
Schil de gemberwortel en rasp hem.
Pel de ui en snipper hem.
Verhit de boter in een braadpan en bak de wortel, gember en ui ca. 10 min. zacht.
Bereid intussen de rookworst volgens de gebruiksaanwijzing.
Giet de aardappelen af en stamp ze met de melk tot puree.
Meng het wortelmengsel door de puree.
Breng de stampot op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de stampot met de rookworst.

Tip:

Eet je liever vegetarisch? Neem dan vegetarische rookworst.

Wortelhummus.



Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

½ citroen, rasp van
½ citroen, sap van
400 g erwten, kikker-, uitgelekte (blik)
2 tn knoflook
1 tl komijnzaad of komijnpoeder (djinten)
4 el olie, olijf-
150 g penen, winter- (geschild, in stukken)
½ tl peper, cayenne-
1 el tahin
1 tl tijm
2-4 el water
(1 tl za'atar)

Bereiding.

Schil de winterpenen en snijd ze in stukken. Stoom of kook de winterpeen in ca. 10 min. gaar.

Pureer intussen de uitgelekte kikkererwten, de komijn, de knoflook, het citroensap, de tijm, de tahin, de cayennepeper, de olie en het water glad.

Maal er de wortel door tot een gladde hummus/ Schep de hummus in een kom en bestrooi het met de citroenrasp en evt. de za'atar.

Tip:

Serveer de wortelhumus met Turks brood.

41

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

Worteljam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Algemeen
Deblad

Ingrediënten

1 dl citroensap
5 sinaasappels, bloed-,
sap
500 g suiker, gelei
1 kg wortelen

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 de wortelen schoon.
Snijd de wortelen in plakken.
Kook de wortelen bijna gaar.
Giet de wortelen af.
Voeg het citroensap toe aan de wortelen.
Voeg het bloedsinaasappelsap toe aan de wortelen.
Voeg de geleisuiker toe aan de wortelen.
Laat de massa nog 4 min. doorkoken op het vuur.
Draai de massa door een zeef.
Laat de jam afkoelen.
Bewaar de jam in weckpotten.

Tips:

Als de wortelen opstaan, kan de pan worden afgedekt met plasticfolie. Op deze manier komt de pan onder druk te staan en ontstaat het principe van een hogedrukpan.
Doe ter garnering partjes geschilder bloedsinaasappels in de weckpotjes.

Wortellevlaaj.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carnaval

Ingrediënten

2 el citroensap
1 ei
2½ pk margarine
3 kp suiker
¾ kg wortelen

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 eerst een bodem van gistdeeg.
Schrap de wortels, snijd ze in stukjes en kook ze goed gaar.
Stamp ze fijn of wrijf ze door een zeef.
Roer de boter, de suiker en het citroensap door de puree.
Breek een ei en roer de dooier door de puree.
Klop het eiwit in een diep bord op tot het stijf is.
Meng het voorzichtig door de puree.
Verdeel het wortelenmoes gelijkmatig over de gistdeegbodem.
Bak de vlaai 25-30 min. in de oven (220°C).

Wortelpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Vegeterraan

Ingrediënten

½ el bieslook,
fijnggehakt
1 el boter
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspt
- peper, zwarte,
versgemalen
½ el peterselie,
fijnggehakt
1 sjalot, fijngesnipperd
5 wortelen, geschraapt
- zout

Bereiding.

Snijd de wortelen in gelijke stukken van 5 cm.
Stoom de wortelen 'al dente'.
Verwarm de boter.
Bak de wortelen met de sjalot op een laag vuur
in de boter.
Breng de wortelen op smaak met peper en zout.
Pureer de wortelen in een blender.
Zet de wortelpuree weg.
Meng de puree zodra deze afgekoeld is met de
kaas, peterselie en bieslook.
Proef de puree.
Breng de puree eventueel op smaak met peper
en zout.
Serveer puree op kamertemperatuur.

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

Wortelsaté.



Menugang: Hoofd-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Samuel Levi

Ingrediënten

voor de spiesjes:

12 bospenen
2 cm gember
1 tn knoflook
4 el sojasaus

voor de satésaus:

3 el ketjap
½ tl komijnzaad
½ tl korianderpoeder
100 ml melk, kokos-
- olie, zonnebloem-
- peper
6 el pindakaas
(- sambal)
½ sjalot
- zout

Bereiding.

Schil de bospenen en snijd ze in stukken van 3 cm.
Hak de knoflook fijn.
Rasp de gember.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak een marinade van de sojasaus, knoflook en gember.
Giet de marinade over de stukjes wortel hiermee in.
Rooster de wortel ca. 30 min. in de voorverwarmde oven.
Maak intussen de pindasaus.
Snipper de sjalot en bak de sjalot zachtjes in een klein scheutje olie.
Voeg de koriander en komijn toe en roer dit even goed door.
Voeg nu de pindakaas, ketjap en kokosmelk toe.
Laat even doorkoken en breng op smaak met zout, peper en eventueel een heel klein beetje sambal voor wat pit.
Als je de saus dunner wilt, kun je hem aanlengen met wat water.
Rijg, als de wortel is gegaard de stukjes aan saté-pennen.
Serveer de pindasaus eraan, om de worteltjes in te dopen.

Tip:

Serveer er wat rijst bij.

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

Wortelsoep op Peejenlandse wijze.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carnavalsrecepten

Ingrediënten

2 aardappelen, grote
(bijv. Bio Gold)
2 bouillonblokjes,
groente-
4 tl crème fraîche
- peper
2 uien
1,1 l water
700 g wortels
- 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.

Breng het water aan de kook met de 2 bouillonblokjes.

Was en schil de aardappelen en de wortels. Snijd de aardappelen, wortels en uien in stukken.

Wanneer de bouillon kookt, voegt u de aardappelen, wortels en uien toe en laat u de soep op een klein vuur verder koken.

Na ca. 7-12 min. zijn alle ingrediënten gaar. Pureer vervolgens de groenten met een staafmixer en voeg peper en zout naar smaak toe.

Verdeel de soep over de soepkommen en voeg aan elke soepkom 1 tl crème fraîche toe ter garnering.

Wortelstampot II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen
4 el crème fraîche
1 dl melk
- nootmuskaat
50 g rucola
500 g worteltjes
- zout, zee-

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.

Borstel de aardappelen schoon en snijd ze in gelijke stukken.

Schrap de worteltjes en snijd ze in stukjes. Snijd de rucola klein.

Kook de worteltjes met aardappelen in 3 dl water met wat zout in 20 min. gaar.

Giet het water af en voeg de melk toe aan de aardappelen en worteltjes.

Voeg de crème fraîche toe en breng het aan de kook.

Stamp de aardappelen met worteltjes tot een puree en schep de rucola erdoor.

Breng het op smaak met nootmuskaat.

Worteltaart met rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltkamp, Recepten999.nl, Smulweb

Ingrediënten

½ bl deeg, croissant-, gekoeld (Danerolles)
1 ei
1 el kruiden, shoarma-
2 el olie
- peper, versgemalen
1 rookworst (200 g)
2 el room, (koffie-)
400 g wortel, winter-
2 el zaad, sesam-, geroosterd
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schrap de wortels en snijd ze in dunne plakjes.
Verhit de olie en smoor de wortel met de shoarmakruiden hierin met het deksel op de pan in 4 min. beetgaar.
Snijd de rookworst in dunne plakjes.
Vet een lage taartvorm (18-20 cm) in en bekleed hem met het croissantdeeg.
Leg op de bodem een laag rookworst, leg hierop een laag wortelplakjes, een laag rookworstplakjes, een laag wortelplakjes en dek het geheel af met een laag rookworstplakjes.
Klop het ei met de room, een snufje zout en versgemalen peper los en schenk dit mengsel over de vulling.
Strooi het sesamzaad erover en bak de taart in de oven in ca. 25 min. bruin en gaar.

Tip:

Lekker met rode sla met augurk en spekjes.

Worteltaart met walnoten.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Pieta's hapjes,
Yotam Ottolenghi

Ingrediënten

½ tl baking soda
½ tl bakpoeder
160 g bloem
70 g boter, room-
1 ei, groot
1 eidooier
2 eiwitten
25 g honing
175 g kaas, room-,
verse, op
kamertemperatuur
1 tl kaneel
50 g kokos, gedroogde,
geraspte
¼ tl kruidnagelpoeder
200 g olie, zonnebloem-
(= 225 ml)
270 g suiker, kristal-,
fijne
35 g suiker, poeder
50 g walnoten, grof
gehakt
30 g walnoten, licht
geroosterd, grof gehakt
135 g wortelen, grof
geraspt

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Vet een kleine springvorm in (Ø 20 cm.).
Beleg de bodem en de wand van de springvorm met bakpapier.
Zeef de bloem met het bakpoeder, baking soda, kaneel en de kruidnagelpoeder.
Klop het ei en de eidooier door elkaar.
Hak de walnoten fijn.
Giet de zonnebloemolie met de fijne kristalsuiker in de kom van de mixer.
Mix dit gedurende 1 min. op de middelste stand.
Zet daarna de mixer op de laagste stand en voeg al kloppend het eimengsel toe.
Meng er de fijngehakte walnoten, kokosrasp en geraspte wortel door, gevolgd door het bloem-mengsel.
Meng dit niet te lang.
Scheep het wortelbeslag uit de kom van de mixer over in een grote kom.
Was de kom van de mixer goed schoon, zorg dat deze weer vetvrij is en klop de eiwitten met een snuffje zout hierin tot er stevige pieken ontstaan.
Spatel nu het eiwitschuim verdeeld in meerdere porties door het wortelbeslag (meng het niet te lang; het is niet erg als er nog wat schuim zichtbaar is in het beslag).
Giet het beslag in de springvorm en strijk de bovenkant glad.
Bak de taart in het midden van de oven ca. 60 min.
Dek de taart als hij te donker wordt af met aluminiumfolie.
Controleer na een uur of de taart gaar is m.b.v. een satéprikker die je in het midden van de taart steekt en er helemaal droog weer uit moet komen.
Laat de taart in de vorm afkoelen en haal hem er dan pas uit.

Glazuur:

Klop voor het glazuur de verse roomkaas met een mixer luchtig en glad.
Klop in een andere kom de boter met de poedersuiker en de honing licht en luchtig.
Spatel beide mengsels goed door elkaar.
Strijk het glazuur pas op de taart als die afgekoeld is, dit hoeft niet mooi strak te zijn.
Bestrooi de taart als laatste met de gehakte walnoten.

Ingrediënten (vervolg)

1 snf 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

Tip:

Gebruikt in plaats van grof geraspte wortelen een zakje kant-en-klaar gesneden worteljulienne uit het koelvak.

Worteltjestaart - carrotcake.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Loesanne 's
taarhoek

Ingrediënten

- worteltaartmix (of
carrotcakemix)

Voor de vulling:

235 g boter, room-
400 g roomkaas
200 g suiker, poeder-
1½ el vanille-extract

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.

Volg de instructies op de verpakking van worteltaartmix.
Vul een bakblik en bak de cake op de aangegeven tijd en temperatuur.
Laat de cake afkoelen en snijd de cake door zodat je 1 of 2 lagen hebt.

Maak de vulling:

Klop eerst de roomboter en de poedersuiker luchtig.
Voeg hierna het vanille-extract en de roomkaas toe.
Mix dit tot een luchtige crème.

Vul een spuitzak met de roomkaascrème en bekleed de lagen 1 voor 1 met de crème.
Strijk hierna ook de bovenkant er mee af.
Versier de worteltjestaart met nog wat geraspte wortel.

Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: Jumbo

Ingrediënten

25 g boter, room-, ongezoeten
2 tk dille
1 tn knoflook, fijngehakt
- kruiden, vis-
2 el olie, olijf-
1 snf peper
100 ml room, slag-
1 sjalot, fijngesnipperd
200 ml visfond of -bouillon
100 ml wijn, witte, droge
150 g winterpeen,
4 zalmfilets, met huid

Bereiding.

Hak de stelen en het blad van de dille fijn; houd steel en blad gescheiden.

Smelt in een (saus-) pan de boter.

Fruit de sjalot 1 min.

Voeg de wijn, dillesteeltjes, visfond en slagroom toe.

Breng aan de kook en laat 10-15 min. inkoken tot 200 ml.

Houd de saus op laag vuur warm.

Schil de winterpeen en snijd in blokjes van ½ cm.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Verhit in een koekenpan 1 el olijfolie.

Bak de wortel en pastinaak 1 min.

Voeg de knoflook toe en bak de groenten in 2-3 min. beetgaar.

Leg de zalm op de huid op de bakplaat.

Bestrijk de vis met de laatste el olijfolie.

Bestrooi de zalm met viskruiden.

Verdeel er de wortel en pastinaak over en bestrooi met peper naar smaak.

Bak de zalm met de groenten in de voorverwarmde oven in 10-12 min. gaar.

Dek de bakplaat (met bakpapier bekleed) na 8 min. af met aluminiumfolie.

Voeg het dilleblad toe aan de saus en mix het geheel met de staafmixer schuimig.

Verdeel de zalmfilets en de groenten over 4 borden en schep de dillesaus over de vis.

Garneer de zalm en groenten eventueel met wat extra dille of kiemgroente.

Tip:

Bak de groenten 1 dag tevoren en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Ook de saus kan 1 dag eerder worden gemaakt.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: ca. 10-12 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

Zuurkoolschotel met wortel en rozijnen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009

Ingrediënten

1 kg aardappelen, rode
125 ml crème fraîche
1 tl djinten
250 ml kruidenbouillon
(van ½ tablet)
15 g peterselie, verse
100 g rozijnen
200 g worst, rook-
(Tivall)
1 zk wortel, julienne
500 g zuurkool (500 g)

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 560
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.
Halveer de aardappelen.
Wel de rozijnen in warm water.
Snijd de rookworst in schuine plakjes.
Kook de aardappelen in ruim kokend water met zout naar smaak in ca. 20 min. gaar.
Kook intussen de zuurkool, rozijnen en de djinten 15 min. in de bouillon.
Voeg de wortel toe en laat die nog 2 min. meekoken.
Giet het kookvocht af.
Voeg de worst en de crème fraîche toe en warm het gerecht nog even door.
Schep de helft van de peterselie erdoor.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Schep de andere helft van de peterselie door de gekookte aardappelen.
Verdeel de aardappelen over 4 borden.
Schep de zuurkool ernaast.

Zwitserse worteltaart I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

250 g amandelen òf
hazelnoten
50 g bloem
½ citroen
5 eieren
1 tl kaneel
1 mp kruidnagel,
gemalen
250 g suiker
250 g wortelen

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.

Maal de amandelen òf hazelnoten.
Rasp de schil van de halve citroen.
Pers de halve citroen uit.
Rasp de wortelen.
Splits de eieren.
Klop de eiwitten stijf.
Roer de eidooiers met de suiker, citroensap en
citroenschil schuimig.
Meng de noten, wortel, kaneel, kruidnagel,
bloem en stijfgeklopte eiwitten door het
schuimmengsel.
Beboter de springvorm.
Bestuif de springvorm.
Doe het beslag in de springvorm.
Bak de taart ca. 60 min. in een matig warme
oven.
Laat de taart afkoelen.
Bestrijk de taart met witte glazuur.

Zwitserse worteltaart II.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Solo.be

Ingrediënten

250 g amandelen, fijn-
gehakte
1 el bakpoeder
80 g bloem
- boter, vloeibare (om in
te vetten
5 eidooiers
5 eiwitten
250 g suiker
250 g wortelen, fijn-
gehakte
1 mp zout

Voor het glazuur:

2 eiwitten
2 el Kirsch
450 g suiker, poeder-
1 el water

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop de eidooiers met de suiker schuimig.
Meng de fijngehakte wortelen en amandelen
erdoor.
Zeef de bloem en het bakpoeder en voeg die al
roerend en knedend toe.
Klop de vier eiwitten met 1 mp zout tot sneeuw
en schep ze voorzichtig door het deegmengsel.
Scheep het beslag in een ingevette bakvorm en
bak de taart in ongeveer 50 min. in de oven
gaar.
Laat de taart afkoelen.
Roer de ingrediënten voor het glazuur tot een
glad mengsel en bestrijk hiermee de taart.

Bereidingstijd: 90 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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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
krrp	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
trsij	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wglis	Wijnglas
zk	Zak(je)

