



Witlofrecepten II v0.5

Inhoudsopgave.

Gekarameliseerde witlofstamppot met rookworst.	3
Konijn met pruimen met witlofsalade.	4
Witlof met peer en brie brûlée.	6
Witlofsalade met wortel en sinaasappel.....	7
Zeetong à la meunière met pastinaakfrietjes en witlofsalade.....	8
Gebruikte afkortingen.	9

Gekarameliseerde witlofstamppot met rookworst.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Verse oogst

Ingrediënten:

900 g aardappelen,
kruimige
25 hazelnoten, blanke
1 el honing
1 scht melk
- olie
1 peer
- peper, versgemalen
15 g peterselie, krul-
1 rookworst
6 strnk witlof
- zout

Bereidingstijd: 30-40
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.

Verwijder de stronk en de harde kern van de witlof.
Snijd de witlof in lange reepjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Snijd de rookworst in de lengte doormidden en vervolgens in halve maantjes.
Hak de hazelnoten grof en rooster ze.
Leg ze vervolgens even apart op een bordje.
Was de peer en verwijder het klokhuis.
Snijd de peer in blokjes.
Verwarm een beetje olie in een pan en bak de rookworst stukjes op een hoog vuur aan.
Voeg de peterselie toe en bak alles op een hoog vuur krokant.
Scheep het op een bordje en zet het even apart.
Kook de aardappelen in 10 min. gaar.
Verwarm intussen een scheutje olie in de pan van de rookworst en bak de witlofreepjes kort aan.
Scheep de honing en de peer erdoor en warm het nog een minuutje door.
Giet de aardappelen af en doe ze terug in de warme pan.
Stamp ze met een scheutje melk tot een romige puree.
Scheep het witlof en de peer erdoor.
Breng het flink op smaak met versgemalen peper en wat zout.
Verdeel de stamppot over 4 borden.
Garneer de borden met de rookworst, de geroosterde hazelnoten en evt. nog wat peterselie.

Konijn met pruimen met witlofsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

Voor het konijn met pruimen:

1 scht azijn, natuur-
75 cl bier (amberkleurig of bruin, naar eigen wens)
2 el bloem
- klnj boter
4 konijnenbouten
3 kruidnagels
4 bl laurier
2 el mosterd
- peper, versgemalen
250 g pruimen, gedroogde, liefst ontpit
2 el pruimenconfituur (of gebruik wat bruine suiker)
4 tk tijm
4 uien
- zout

Voor de witlofsalade:

15 ml azijn, natuur-
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
6 strnk witloof
- zout

Bereiding.

Konijn met pruimen.

Kruid de konijnenbouten langs de beide zijden met versgemalen peper en wat zout.
Pel de uien, halveer ze en snijd ze in fijne halve ringen.
Smelt een royale klont boter in een grote stoofpot op een matig vuur.
Leg de stukken konijn in de pot en geef ze een goudbruin korstje.
Draai het vlees tijdig om.
Scheep het vlees uit de pot ook al is het vlees verre van gaar.
Vervang indien nodig een deel van het braadvet door wat verse boter.
Stoof de uien in het hete braadvet (roer regelmatig en laat ze gerust een beetje zachtbruin bakken).
Snijd de gedroogde (en ontpitte) pruimen in hapklare stukken (kleine exemplaren gaan in z'n geheel) en doe ze in de stoofpot.
Voeg de pruimenconfituur toe (of gebruik wat bruine suiker).
Zet het vuur wat zachter.
Bepoeder de inhoud van de pot met een laagje bloem en roer.
Laat alles 1 min. bakken.
Leg de stukken kortgebakken konijn opnieuw in de pot en schenk het bier erbij.
Voeg ook de mosterd toe.
Roer nog even, zodat er geen ingrediënten vastkleven aan de bodem van de pot en zet het vuur zacht.
Bind de takjes tijm en blaadjes laurier samen met een eindje keukentouw.
Doe het 'bouquet garni' samen met de kruidnagels in de pot.
Voeg een beetje versgemalen peper toe én een bescheiden snufje zout.
Roer het door, zet het deksel op de pot en laat het vlees minstens 1 uur sudderen in de saus (het konijn hoort zo zacht te zijn dat het bijna van de botjes valt).

Witlofsalade.

Bereid het witloofslaasje kort voor de stoofpot van konijn met pruimen gaar is, zodat ze fris en knapperig blijft.
Verwijder het taaie 'kontje' uit elke stronk.
Snipper het witlof zeer fijn en doe de groente in een schaal.
Meng de mayonaise erdoor (gebruik een bescheiden hoeveelheid, zodat er een dun laagje rond elk stukje witlof kleeft.
Proef en werk de salade af met een scheutje natuurazijn, wat versgemalen peper en zout.

Ingrediënten vervolg:

- aardappelkroketjes
(diepvries)

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

Bak de aardappelkroketten goudbruin.
Voeg kort voor het serveren een bescheiden
scheutje natuurazijn toe aan de pot met konijn
en roer het goed door (een kleine hoeveelheid
zuur geeft het gerecht een opmerkelijke
smaaktoets die proeft naar meer).
Bedien iedereen met een malse konijnenbout,
voldoende biersaus met pruimen, een schep
frisse witlofsalade en aardappelkroketjes.

Witlof met peer en brie brûlée.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ el azijn, balsamico-,
witte
150 g brie, boeren-
1 peer
- peper, versgemalen
6 pl prosciutto crudo
2 el suiker, basterd-,
lichtbruine
2 strnk witlof

- crème brûlée-brander

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.

Snijd de ongeschildde peer in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd hem in de lengte in dunne partjes. Meng de peerpartjes met de balsamico en bestrooi ze met versgemalen peper.

Halveer de plakjes prosciutto.

Haal de blaadjes witlof los en verdeel de peer en prosciutto erover.

Schep de basterdsuiker in een ondiep bord.

Snijd de brie in de lengte in plakjes en doop ze aan 1 kant in de suiker.

Leg ze op een bord, met de gesuikerde kant boven, en brand 20-30 sec. met de brander tot de suiker karamelliseert.

Laat ze 3 min. afkoelen tot een hard laagje ontstaat.

Vul de witlofschuitjes met de brie brûlée en serveer ze in een kransvorm op een groot bord.

Info:

Prosciutto crudo is ongekookte, niet-gerookte en drooggezouten ham.



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.

Zeetong à la meunière met pastinaakfrietjes en witlofsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Herfstvissen

Ingrediënten

1 appel
1 el azijn, appel-
80 g boter
2 el olie, maïs-
1 el olie, noten-
- olie, olijf-
600 g pastinaak
- peper, versgemalen
1 bs peterselie, platte
30 g walnoten
2 strnk witlof
4 zeetongen
- 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.

Snijd de pastinaak tot frietjes.
Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat.
Sprenkel er lichtjes olijfolie over en kruid ze met peper en zout.
Zet ze 15-25 min. in een voorverwarmde oven van 180°C tot de frietjes goudbruin gebakken zijn.
Rooster de walnoten kort in een pannetje en hak ze fijn.
Snijd voor het slaatje het witlof en de appel (zonder te schillen) in fijne reepjes en plakjes. Maak een vinaigrette van de appelazijn, de notenolie en de maïsolie.
Breng deze verder op smaak met peper en zout. Meng de vinaigrette door de appel-witlofsalade en strooi er de gehakte noten over.
Smelt de boter op een zacht vuurtje, laat het witte bezinksel in de pan en filter de geklaarde boter.
Dep de zeetongen goed droog en bak ze in de helft van de geklaarde boter aan beide kanten goudbruin en kruid ze met peper en zout.
Haal de zeetongen uit de pan.
Doe de rest van de boter in de pan, samen met de gehakte peterselie en laat die nog even kort bakken.
Serveer de zeetong met het slaatjes, de pastinaakfrietjes en lepel de peterselie en gesmolten boter over de zeetong.

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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

