



Groenterecepten XV v1.2

Inhoudsopgave.

Bloemkoolschotel.	3
Franse klassieke uiensoep.	4
Gegratineerd stoofvlees met rode ui.....	5
Indiase groentestoof met pompoen.....	6
Minibroodjes met feta en spinazie.	7
Paprikás csirke - paprikakip I.	8
Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.	9
Snelle gele curry met paprika.	10
Stamppot andijvie met tartaar en jus.	11
Traybake met krieltjes, courgette en tartaar-munt-balletjes.	12
Zeeduivel met venkel.....	13
Zuurkoolschotel uit de oven I.	14
Gebruikte afkortingen.....	15

Bloemkoolschotel.



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

Ingrediënten

200 g bloemkool
2 eieren
50 g kaas
- olie of margarine (om in te vetten)
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
125 g room, zure

- ovenschotel

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: 20-25 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 bloemkool in roosjes en kook deze gaar in een bodem kokend water.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet de ovenschaal in met wat olie of margarine.
Klop de eieren met de kaas, peper, paprikapoeder en zure room goed los.
Doe de roosjes in de ovenschaal en giet het eimengsel erover.
Bak het gerecht in de oven in 20-25 min. goed gaar (dat wil zeggen dat het ei gestold is).

Frans klassieke uiensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: Uiensoep.nl

Ingrediënten

45 g bloem
50 g boter
2 l bouillon, runder- (of kippen-)
12 sn brood, stok-
100 g kaas, Gruyère, geraspte
2 tn knoflook, fijn-gehakt
1 laurierblad
- peper, versgemalen, naar smaak
2 tk tijm
750 g uien, in dunne ringen
250 ml wijn, witte
- 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

Bereiding.

Smelt de boter in een pan met een dikke bodem en voeg de ui toe.

Bak de uienringen ca. 25 min. op een laag vuur en roer af en toe, of totdat de uienringen diep goudbruin zijn en beginnen te karameliseren. Voeg de teentjes knoflook en de bloem toe en roer het ca. 2 min. door.

Voeg nu, al roerend, de bouillon en de wijn toe en breng het al roerend aan de kook.

Voeg het laurierblad en de tijm toe en breng de soep verder op smaak met zout en versgemalen peper.

Doe de deksel op de pan en laat de soep ca. 25 min. pruttelen.

Verwijder het laurierblad en de takjes tijm en proef of de soep goed van smaak is.

Verwarm de grill voor.

Rooster de sneetjes stokbrood en verdeel ze over de 6 soepkommen.

Schep de soep erover en bestrooi het met de geraspte Gruyère kaas.

Zet de soep even onder de grill totdat de kaas goudbruin kleurt en gesmolten is.

Dien de soep direct op.

Gegratineerd stoofvlees met rode ui.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 el bloem
2 el boter, room-
1 bouillontablet, runder-
½ brood, stok-
150 g gruyère
2 el mosterd
- peper, versgemalen
600 g runderlappen
6 tk tijm, verse
1 kg ui, rode
250 ml wijn, witte,
droge
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Schil de rode uien en snijd ze in reepjes.
Dep de runderlappen droog en snijd ze in blokjes van 4x4 cm.
Ris de blaadjes van de tijm.
Verhit de roomboter in een braadpan tot deze bruin kleurt.
Bak het rundvlees rondom aan en breng het op smaak met peper en zout.
Voeg de rode uien toe en bak ze 5 min. mee.
Voeg de bloem toe en schep het goed om.
Voeg de mosterd, de witte wijn, het bouillontablet en de tijmblaadjes toe.
Schenk er 250 ml water bij en breng aan de kook.
Doe de deksel op de pan en zet het in de oven.
Laat het 3½ uur stoven (kijk af en toe of er nog voldoende vocht in de pan zit).
Snijd het stokbrood in plakken en rasp de gruyère.
Verhoog de oventemperatuur naar 180°C.
Neem de deksel van de braadpan, roer de stoof door en leg de broodjes dakpansgewijs op de stoof.
Bestrooi ze met de kaas.
Gaar de stoof nog 30 min. in de oven, tot de kaas gesmolten is en de broodjes krokant.
Bestrooi het met de rest van de tijm.

Bereidingstijd: 270 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 679
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Indiase groentestoof met pompoen.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: DekaMarkt,

Eatertainment

Ingrediënten:

1 pt Indiase Curry-Kokossoep
3 tk koriander
60 g kwark, volle
80 g pappadums, knoflook en koriander
1 pompoen, fles-
1 spitskool
4 tomaten
2 uien

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 300

Eiwit: 13,7 g

Koolhydraten: 29,5 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11,9 g

w/v verzadigd: 3,7 g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de pompoen, verwijder de pitten en snijd de pompoen in blokjes van 3 cm.

Snijd de tomaten in blokjes van 3 cm.

Pel en snijd de uien fijn.

Snijd de spitskool fijn.

Verhit een pan met de olijfolie op een middelhoog vuur en bak de ui en pompoen glazig.

Voeg de spitskool, de tomaten en de Indiase curry-kokossoep toe.

Stoof dit gedurende 15 min. op een laag vuur met de deksel op de pan.

Ris ondertussen de blaadjes van de koriander.

Verdeel de groentestoof over de borden en garneer ze met de kwark en koriander.

Serveer de stoof met de pappadums.

Tip:

Voeg extra rijst toe wanneer de stoof niet koolhydraatarm hoeft te zijn.

Minibroodjes met feta en spinazie.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten:

1 bl deeg, croissant-
1 ei
125 g feta
1 tn knoflook
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el sesamzaad
200 g spinazie
2 el tomaatblokjes,
uitgelekte
- 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.

Rol het croissantdeeg uit op een koele ondergrond en snijd de driehoekjes los.

Breng de spinazie met aanhangend water aan de kook en laat het slinken.

Druk al het vocht eruit, pers de knoflook erboven uit en roer de tomaatblokjes erdoor.

Breng het pittig op smaak met zout en versgemalen peper en verdeel het over de deegdriehoekjes.

Verbrokkel de feta erboven en vouw het deeg op tot flapjes, plak de randen met water op elkaar en druk het goed aan.

Bestrijk de bovenkanten met losgeklopt ei en bestrooi ze met het sesamzaad.

Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in een voorverwarmde oven (200°C) in ca. 15 min. goudbruin en gaar.

Paprikás csirke - paprikakip I.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten:

1½ tl bloem
2 kippenbouten
1 tl paprikapoeder
(edelzoet of iets
scherper)
2 paprika's, punt-, rode,
in repen
- reuzel of boter
2 dl room, zure
1 tomaat, ontveld,
zonder zaad, in stukken
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 50 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.

Braad de kip en de ui aan in de reuzel of boter.
Fruit daarna de paprikapoeder heel even mee.
Voeg dan de tomaat, de rode paprika en een
snuf zout toe en smoor alles met de deksel op
de pan op een laag vuur in 30 min. gaar.
Roer de bloem door de zure room en voeg het
bij de saus.
Laat het onafgedekt op een iets hoger vuur
inkoken tot sausdikte.

Tip:

Als je de chique restaurantversie van het
gerecht mooi vindt, wrijf je de saus door een
zeef, anders laat je huiselijk de stukken paprika
zitten.

Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
1/8 paprika
- peper, versgemalen
1/4 prei
25 g spekjes
45 g spinazie
- 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 (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Was de prei vervolgens in een vergiet.
Snijd de paprika in blokjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de spekjes tot ze mooi beginnen te kleuren.
Bak daarna de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).
Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.
Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.
Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.
Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

Snelle gele curry met paprika.



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

Ingrediënten

3 aardappelen, zoete, geschild en in stukken
2 el currypasta, gele
4 kipdijfilets, in stukken
1 tn knoflook
(1 snf koriander)
1 bl melk, kokos-
1 el olie, kokos-
2 paprika's, groene
2 uien
- zout

Bereiding.

Snipper de ui en pers het teentje knoflook uit.
Fruit de ui en de knoflook ca 5 min. in de olie.
Voeg de gele currypasta en kip toe en bak het geheel nog 5 min.
Voeg de zoete aardappel en de paprika toe en bak ze nog even mee.
Blus het af met het blikje kokosmelk en een ½ blikje water.
Laat de curry ca. 20 min. zachtjes pruttelen.

Tips:

Serveer de curry met zilvervliesrijst en koriander naar smaak.

Bewaar paprika's op een koele plek, maar liever niet in de koelkast. Vruchtgroenten rijpen dan nog even door; bij een te lage temperatuur gebeurt dat niet. Wil je (stukken) paprika langer bewaren, stop de groente dan in de diepvries. Blancheer je paprika's evt. 1 min. van tevoren in kokend water.

Bereidingstijd: 15 min.
Kooktijd: 20 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 andijvie met tartaar en jus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
DeNieuwsbode.nl

Ingrediënten:

1 kg aardappelen, iets
kruimige
800 g andijvie, verse,
gesneden
50 g boter, room-,
ongezouten
1 zk jus, rundvlees-
1 tl nootmuskaat,
gemalen
- peper, versgemalen
300 g tartaar, runder-
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 360 mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken en kook ze in 20 min. gaar.

Giet ze af, maar bewaar een kopje kookvocht.

Voeg het kookvocht toe en stamp de aardappelen met de pureestamper tot een puree.

Schep de andijvie erdoor.

Breng het op smaak met de nootmuskaat, peper en evt. zout.

Smelt ondertussen de boter in een koekenpan.

Rol 4 balletjes van de tartaar en bak ze volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Breng ze op smaak met peper en evt. zout.

Schep de tartaartjes uit de pan, maar laat het bakvet zitten.

Voeg de inhoud van het zakje jus toe aan dezelfde pan en maak de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de stamppot en tartaartjes over 4 borden.

Schep de jus erover.

Traybake met krieltjes, courgette en tartaar-munt-balletjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
Ovenheerlijkkoken.nl

Ingrediënten:

2 courgettes
80 g kaas, geiten-,
naturel, verse, 45+
2 tn knoflook
1 tl korianderzaad,
gemalen
1 kg krieltjes,
vastkokende, in de schil
15 g munt, verse
4 el olie, olijf-, milde
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tartaar
12 uitjes, bos-
2 uien, rode
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd de bosuitjes in stukken van ca. 4 cm.

Pel de rode uien en snijd de helft fijn en de rest in halve ringen van ongeveer 1 cm dik.

Snijd de courgettes in plakjes van ca. 2 cm dik.

Verdeel de krieltjes, de bosui, de courgette en de helft van de uienringen over de bakplaat.

Besprenkel het met 2 el olijfolie en breng het op smaak met versgemalen peper en evt. zout. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de groenten en krieltjes in ca. 30 min. gaar.

Schep alles na 20 min. om voor een gelijkmatige garing.

Maak ondertussen de tartaarballetjes.

Verkruimel hiervoor 15 g geitenkaas (per 4 pers.) en rasp de tenen knoflook.

Snijd de helft van de munt fijn.

Meng de gesnipperde ui, de geitenkaas, de knoflook, de munt, de paprikapoeder, het korianderzaad en wat versgemalen peper door de tartaar.

Vorm met vochtige handen 12 kleine balletjes van het tartaarmengsel.

Haal de bakplaat na 25 min. uit de oven.

Leg de tartaarballetjes tussen de groenten en besprenkel het met de resterende 2 el olijfolie.

Zet de bakplaat terug in de oven en bak het nog 5 min., zodat de balletjes gaar zijn.

Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de resterende halve uiringen, de rest van de verkruimelde geitenkaas en de overgebleven muntblaadjes over de traybake.

Serveer direct, zodat alle smaken goed tot hun recht komen.

Tip:

Vervang de tartaarballetjes door falafelballetjes of vegetarische balletjes en gebruik een plantaardige kaas voor een volledig vegetarische variant van deze kleurrijke traybake.

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

Zeeduivel met venkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

1 tl garam masala
1 tl meel, aardappel-
1½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
½ ui
1 venkelknol
2½ dl wijn, witte
2 wortelen
300 g zeeduivel
- 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 zeeduivel door de visboer fileren en van het vel ontdoen.
Snijd hem in stukken.
Maak de venkel schoon; snijd hem in kwarten en vervolgens in repen.
Snijd de wortel in rondjes en de ui in halve ringen.
Doe de groenten bij elkaar met 1 el heet water in een stoofpan.
Breng het aan de kook en laat het op een laag vuur 10 min. stomen.
Bak intussen de stukken zeeduivel op een hoog vuur in een koekenpan in de olijfolie.
Breng de groenten op smaak met zout en peper en doe de garam masala erbij.
Giet de wijn erover en voeg de vis bij de groenten in de stoofpan.
Breng het weer aan de kook en laat het op zacht vuur 20 min. stoven.
Bind het stoofvocht met het aardappelmeel, dat in een scheutje water is opgelost.

Tip:

Eet dit gerecht met brood of bulghur.

Zuurkoolschotel uit de oven I.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

3½ el Bak & Braad,
vloeibaar bakvet
2 el crème fraîche
400 g hamlappen, in
blokjes
1 tn knoflook,
gesnipperd
1 pk kool, zuur-, naturel
à 500 g
1 el paprikapoeder
- peper
2 uien, grote, in ringen
1 dl wijn, witte
- 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.

Verhit het bakvet in een braadpan.
Fruit de ui met knoflook 5 min. op een halfhoog
vuur.
Voeg het vlees toe.
Bak het vlees al omscheppend bruin.
Strooi het paprikapoeder, peper en zout over
het vlees.
Scheep het vlees goed om.
Verdeel de zuurkool over het vlees.
Voeg de wijn toe.
Stoof het vlees met zuurkool in ± 40 min.
helemaal gaar.
Scheep vlak voor het serveren de crème fraîche
erdoor.
Lekker met gekookte aardappelen.

Wijntip:

Vin d'Alsace Pinot Blanc.

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

15



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)

