



*met recepten van
bloggers en fans*

GROENTEFEESTJE

VERLEKKER JE GROENTEN MET KNORR

lekkerensimpel.nl, leukerecepten.nl en gewoonwateenstudentjesavondseet.nl





GROENTEFEESTJE

VERLEKKER JE GROENTEN MET KNORR

lekerensimpel.nl, leukerecepten.nl en gewoonwateenstudentjesavondseet.nl



Voorwoord

MAAK ER EEN GROENTEFEESTJE VAN!

Sta jij ook iedere avond weer voor dezelfde uitdaging: "Hoe ga ik mijzelf, mijn partner of mijn gezin weer van een lekkere maaltijd met voldoende groente voorzien?"

Dit kookboek gaat je daarbij helpen! Het Knorr Groentefeestje kookboek is samengesteld door bekende foodbloggers en hun fans. Je vindt er meer dan 40 recepten die je helpen om je dagelijks van variatie en inspiratie te voorzien en om van jouw gerecht of borrelhapje een #groentefeestje te maken!

Eet smakelijk!

MEET THE FOODIES



*'groenten zijn gezond,
lekker & simpel'*

Lekker, maar simpel dat is het motto van Jorrit en Sofie van lekkerensimpel.nl. Samen met hun fans hebben zij de heerlijke kindvriendelijke recepten voor dit boek gemaakt, vol met verstopte groenten!



*'groenten zijn de
basis van alles'*

Sandra inspireert dagelijks haar volgers met prachtige recepten op leukerecepten.nl. Voor dit kookboek van Knorr is zij samen met haar fans aan de slag gegaan met de heerlijke Knorr-gerechten in een bowl.



*'het hoeft niet per
se vegetarisch'*

Inmiddels wel student-af maar of zij het studentenleventje achter zich heeft gelaten? Leonie, van gewoonwateenstudentjesavondseet.nl, heeft samen met haar fans de borrelgerechten in dit Knorr boek ontwikkeld.

INHOUDSOPGAVE

OVER GROENTEN	04
GROENTEBOWLS	08
GROENTEN VOOR HET HELE GEZIN	34
GROENTEN VOOR DE BORREL	70

*Verlekker je groenten
met Knorr!*

Goed om te (w)eten

DE WEG VAN ONZE GROENTEN

Bij Knorr houden we van groenten. Ze zijn lekker en je hebt ze nodig. Daarom vinden we het belangrijk om maaltijden met minimaal 200 gram groente(n) per persoon op tafel te zetten. In dit receptenboekje helpen we je op weg met groenterijke recepten die van elke maaltijd een groentefeestje maken. Voor de groenten die we in onze producten gebruiken streven we ernaar om ze op een duurzame wijze te telen en op een smaakvolle manier te verwerken. Dat zie je terug, want onze recepten beginnen bij de boer op het veld.

Goed eten begint met perfecte zaden die we zaaien in rijke en vruchtbare grond. Daar worden ze met liefde verzorgd door een boer die respect heeft voor de manier waarop de natuur haar werk doet. Deze helden met groene vingers zijn onvermoeibaar in hun zoektocht naar betere manieren om de meest smaakvolle ingrediënten te delen.

Om onze producten zo duurzaam mogelijk te verbouwen proberen we het gebruik van pesticiden en water tot een minimum te beperken. We zoeken in de natuur naar manieren om ongedierte te bestrijden. Elk ongedierte heeft een natuurlijke vijand, dus zet de boer deze diertjes in om andere beestjes te bestrijden.

OOGST

Na maanden telen en verzorgen, oogsten onze boeren de groenten als die op hun rijpste zijn.



We maken zo min mogelijk gebruik van pesticiden en daarmee besparen we water!

DROGEN

Na het oogsten is het een race tegen de klok om de groenten en kruiden zo snel mogelijk te drogen zodat hun heerlijke aroma behouden blijft.

Wist je dat...

onze tomaten vanaf ongeveer een week voor ze geplukt worden geen water meer krijgen? Daardoor zijn ze veel zoeter.

Schud de tomatenstruik. De vallende tomaten zijn top!



Wist je dat...

er elk jaar ongeveer 70% van het totale oppervlakte-water op aarde wordt gebruikt in de landbouw? Des te belangrijker om water te besparen.

VERWERKEN

Drogen is nog steeds een van de beste manieren om voedsel te bewaren en smaak te behouden. Het is eenvoudig, veilig en helpt kleur, geur en smaak van ingrediënten langer te behouden.



Droog is puur. Alles voor de smaak.

ECHT NATUURLIJK

De nieuwe Natuurlijk Lekker! producten van Knorr zijn er als maaltijdmixen, sauzen, soepen en Wereldgerechten. Ze zitten vol met natuurlijke ingrediënten, we hebben ze gemaakt zonder kunstmatige ingrediënten, aroma's en gistextracten. Natuurlijk Lekker dus!

Wist je dat...

het de aanbeveling van het Voedingscentrum is om minimaal 250 gram groenten per dag te eten? Dit kan met de avondmaaltijd, lunch en lekkere tussendoortjes.

Weetjes over...

Bewaar tomaten niet in de koelkast. Dat is beter voor de smaak.

GROENTE

200 GRAM

Om je op weg te helpen met het eten van lekkere groenten hebben alle Knorr Wereldgerechten een recept met minimaal 200 gr. groente(n) per persoon. Ook geven we je als alternatief een recept voor een dagje zonder vlees!



NIEUWE GROENTEN

Probeer elke maand een nieuwe groente: elk seizoen brengt heerlijke seizoensgroenten met zich mee. Kies bijvoorbeeld eens voor prei, schorseneren of rabarber.

Slechts 6% van de Nederlanders eet de minimale aanbevolen hoeveelheid groenten op een dag.

GROENTE BEWAREN

Wil je groente langer bewaren? Dat kan door je groente in te vriezen. Kook of stoom de groente even kort voor je het in een bakje in de vriezer plaatst.

Wist je dat...

stomen één van de snelste manieren is om groenten klaar te maken? Groenten stomen is een prima manier om ervoor te zorgen dat ze veel voedingsstoffen behouden.

Tip!

MAAK JE EIGEN FLESSENTUIN

Wij streven ernaar om de lekkerste, duurzame groenten te telen voor de producten die we maken. Zelf kruiden en groenten zaaien en oogsten is ook leuk, duurzaam en eenvoudig! Het idee voor deze hangende tuin of raamtuin is heel simpel zelf te maken. Succes en geniet van je eigen kweek!

BENODIGDHEDEN

lege plastic flessen
een stuk touw
kralen
potgrond
zaadjes van verschillende
kruiden of groenten

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd aan de zijde van de plastic fles een vierkant uit. Waardoor de fles een soort bootje vormt.
2. Prik in de fles 4 gaatjes, 2 bovenin en 2 onderin, zie de tekening voor uitleg.
3. Trek aan beide kanten, van boven naar onder, een touwtje door de gaatjes en maak onderaan een knoop. Voor extra stabiliteit kan je ook een kraaltje aan het einde van het touwtje knopen.
4. Nu kan het tuinieren écht beginnen: vul de fles met potgrond en plant hier de zaadjes van jouw favoriete kruiden en/of groenten in.
5. Hang vervolgens de fles met de touwtjes tegen een muur of achter een raam.
Geniet van jouw eigen hangende moestuin!





*Kijk op pagina 26 voor
dit heerlijke recept.*

BOWLS

RECEPTEN VOL MET GROENTEN

Sandra's

KIP TANDOORI BOWL



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
30 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Wereldgerecht
Indiase Kip Tandoori

4 pappadums
½ komkommer
1 gegrilde aubergine
150 gr. cherrytomaatjes
handje sla
300 gr. kip
125 ml. crème fraîche
handje cashewnoten
2 el. olijfolie



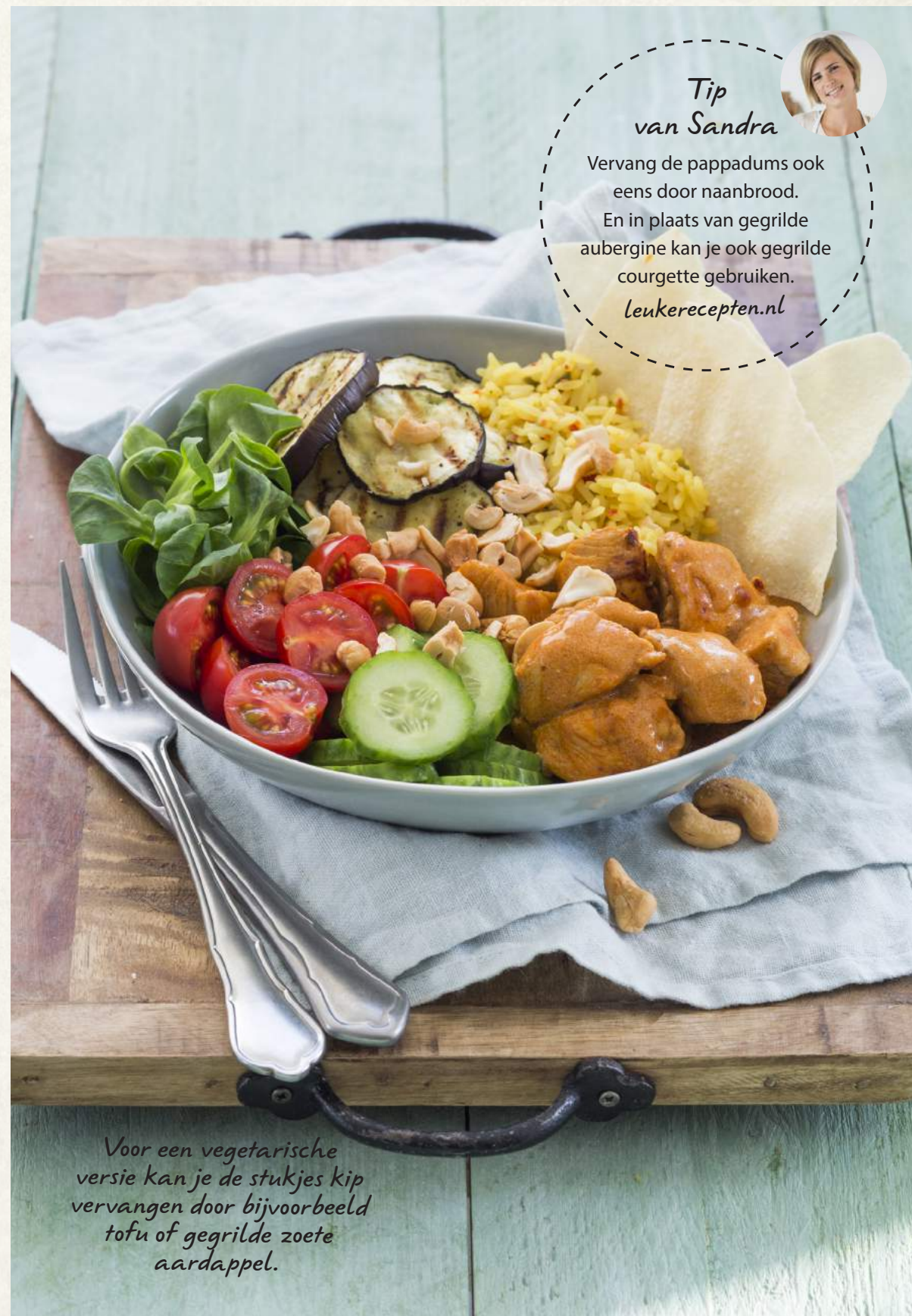
LATEN WE GAAN KOKEN

1. Snijd de kip in stukjes. Doe deze in een kom met de marinademix en de olijfolie en schep goed om. Laat de kip een paar minuten marineren. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
2. Verhit een pan en bak de kipblokjes zonder extra olie gaar in ca. 8 min.
3. Snijd de aubergine in plakken en bestrijk met een beetje olijfolie. Verhit een grillpan en grill de plakken aubergine tot er mooie grillstrepen te zien zijn.
4. Voeg de sausmix en 500 ml. water toe aan de kip en roer goed door. Voeg de crème fraîche toe en laat nog een paar minuutjes pruttelen. Snijd de komkommer en tomaatjes in stukjes.
5. Doe de rijst, gegrilde aubergine, kip tandoori, tomaatjes, komkommer en sla in gedeeltes in een kom. Steek er een paar stukken pappadum in en garneer met wat grof gehakte cashewnoten.

*Tip
van Sandra*



Vervang de pappadums ook eens door naanbrood.
En in plaats van gegrilde aubergine kan je ook gegrilde courgette gebruiken.
leukerecepten.nl



Voor een vegetarische versie kan je de stukjes kip vervangen door bijvoorbeeld tofu of gegrilde zoete aardappel.



Hanne's

VEGA BURRITO BOWL



niveau
MEDIUM



bereidingstijd
30 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Wereldgerecht
Mexicaanse Burritos

- 1 krop ijsbergsla
- 1 rode paprika
- 150 gr. maïs
- 1 komkommer
- 200 gr. kidney bonen
- 75 gr. mango stukjes (diepvries)
- 4 plakjes jalapeño peper
- 50 gr. yoghurt
- 1 lente-ui
- 1 limoen



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 175°C. Snijd drie tortilla wraps in punten en snijd de paprika in blokjes. Bak de paprika in olijfolie.
2. Leg de tortillapunten 6-10 min. in de oven en draai ze tussendoor een keer om.
3. Voeg de bonen en maïs toe aan de paprika. Meng 2 el. kruidenmix met 50 ml. water. Voeg dit toe aan het mengsel en breng dit aan de kook. Laat dit enkele minuten doorkoken.
Snijd de komkommer in de lengte doormidden en haal de zaadlijsten eruit. Snijd hem vervolgens in kleine blokjes. Snijd de mango stukjes ook in kleinere blokjes en snijd de jalapeño pepertjes fijn. Meng alles door elkaar.
- 4.
5. Meng 2 el. yoghurt met 1-2 tl. sausmix.
6. Doe een handje sla in de kommen. Leg hier het bonenmengsel en de komkommer salsa op. Garneer de bowls met de yoghurtsaus, lente-ui, limoen en de tortilla chips.

Arieta's

LASAGNE SOEP



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
30 MIN



voor
3-4 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Wereldgerecht
Lasagne Bolognese

2 uien
2 teentjes knoflook
400 gr. rundergehakt
500 gr. soepgroenten
1 pak gezeefde tomaten
100 gr. geraspte kaas
peterselie en/of basilicum



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een ruime pan, fruit hierin de ui en knoflook op halfhoog vuur. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Doe de soepgroenten erbij en bak deze kort mee. Voeg nu de tomaten toe samen met het zakje sausmix en roer goed door.
2. Giet 1 l. water in de pan. Breng de soep aan de kook en laat 10 min. zachtjes doorkoken.
3. Kook ondertussen water in een ruime pan en kook de lasagne bladen in ongeveer 10 min. beetgaar. Laat uitlekken en leg ze op een groot bord of een bakplaat naast elkaar zodat ze niet teveel aan elkaar gaan plakken.
4. Verdeel de soep over 4 kommen en leg er 1-2 lasagne vellen in. Bestrooi met kaas, peterselie en basilicum.





Wendy's

BAMI BOWL



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
25 MIN



voor
3-4 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Natuurlijk Lekker
mix voor Bami
4 winterpenen
500 gr. wokgroenten
125 gr. taugé
300 gr. kipfilet



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Wel de kruidenmix in 150 ml. gekookt water. Laat dit 10 min. rusten. Maak met een spirelli-snijder of een kaasschaaf van de wortels dunne bamislierten.
2. Snijd de kipfilet in blokjes of dunne reepjes en bak deze aan in een wok met olie. Voeg de wokgroenten toe en bak dit nog even gezamenlijk 3 min.
3. Voeg de geweldige kruidenmix toe en laat het nog 5 min. op hoog vuur doorbakken. Voeg de taugé toe en laat nog 2 min. bakken. Roer dan de bamislierten van wortel er rustig doorheen en laat nog even kort bakken.
4. Verdeel alles bij elkaar over 3 of 4 kommen en garneer met één of meerdere toppings naar keuze.

*Gekookt ei, gebakken uitjes,
pindasaus, kroepoek, knoflook,
bieslook of koriander.*

Tips

MEAL PREPPING

Een goede voorbereiding is het halve werk. Kom jij laat uit je werk of moeten je kids op tijd op het sportveld staan? Deze tips en de Knorr gerechten uit dit boek helpen je uit de brand.

DRUKTE?

Moet je kind op tijd op het sportveld staan of kom je laat uit je werk? De ovengerechten uit dit boek kun je makkelijk de avond van te voren maken en opwarmen.

Goed bewaren is belangrijk, schaf hiervoor goede vershoudbakjes aan.

Left overs

Neem de left overs van je maaltijd van de avond ervoor in een bakje mee naar je werk. Lekker wat groene sla erdoorheen en je hebt een heerlijke lunchsalade!

BEWAREN

Voorbereide maaltijden kan je over het algemeen 2-3 dagen bewaren in de koelkast. In de vriezer max. 3 maanden.

Rijst en couscous kan makkelijk van te voren worden gekookt en ook koud gegeten worden.

Vorbereitung

De meeste groenten kunnen makkelijk van te voren gesneden worden, zodat je op de avond zelf het alleen nog maar hoeft te bereiden.





Weinig tijd of geen
keukenmachine? Ga dan
voor zilvervliesrijst.
Net zo lekker!

Marieke's

SPICY COUSCOUS BOWL



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
20 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIENTEN

**Knorr Natuurlijk lekker mix
voor Pittige Couscous**

1 bloemkool

1 ui

1 aubergine

1 courgette

1 stronk broccoli

flinke hand rozijnen

6 gedroogde abrikozen

310 gr. kikkererwten

1 tl. kaneel

1 bosui

6- 8 cherrytomaatjes

handje walnoten



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Snijd de bloemkool in kleine stukken en maal tot couscous in de keukenmachine. Let op: de bloemkool wordt snel couscous dus niet te lang laten draaien. Doe de couscous in een schone theedoek en leg in de koelkast.
2. Snijd de andere groenten in stukken. Verwarm wat olijfolie in de pan en bak het uitje. Gooi nu de andere groenten erbij en roerbak kort. Voeg de abrikozen, rozijnen, kaneel, kruidenmix en 200 ml. water toe. Roer door en laat 3 min. pruttelen op laag vuur met deksel op de pan. Snijd ondertussen de bosui en cherrytomaatjes.
3. Neem een andere pan en roerbak de bloemkool-couscous tot deze warm is.
4. Verdeel de couscous over twee bowls en schep de saus met groenten erop. Garneer met bosui, cherrytomaatjes, walnoten en evt. peterselie.

Sandra's

DAHL MET BLOEMKOOI



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
35 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIENTEN

**Knorr Natuurlijk Lekker
Wereldgerecht Indiase Dahl**

200 gr. kikkererwten uit blik

1 ui

2 tomaten

handje cashewnoten

1 komkommer

250 gr. bloemkool

150 ml. yoghurt

2 takjes koriander



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Bereid de basmatirijst volgens de verpakking. Snipper de ui en fruit aan in een grote pan met een beetje olijfolie of boter. Snijd de tomaten in stukjes en voeg toe. Voeg de bloemkool in kleine roosjes, 350ml. water en de kruidenmix toe en laat ca. 8 min. zachtjes koken.
2. Laat de kikkererwten uitlekken en voeg toe aan de bloemkool. Verwarm het samen nog even. Snijd de komkommer over de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Rasp de komkommer fijn en meng met de yoghurt en raita mix.
3. Serveer de dahl met de rijst en raita en bestrooi met wat koriander en cashewnoten.

Tip van Sandra

Vervang de cashewnoten
ook eens voor pinda's.

leukerecepten.nl





Wendy's

CHILI SIN CARNE



niveau
MEDIUM



bereidingstijd
40 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIËNTEN

**Knorr Natuurlijk Lekker
mix voor Chili Con Carne**

500 gr. pompoen

6 tomaten

2 uien

2 paprika's

400 gr. bruine bonen

400 gr. kikkererwten

FLATBREADS

300 ml. yoghurt

400 gr. volkoren speltmeel

2 tl. bakpoeder

snufje zout

zonnebloemolie



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Snijd de pompoen en paprika in blokjes. Halveer de tomaten en snijd de helften in drie stukjes. Snijd de uien in halve ringen. Laat de bruine bonen en de kikkererwten uitlekken.
2. Doe alle ingrediënten in de braadpan en voeg het zakje kruidenmix met 100 ml. water toe. Roer even door. Kook het geheel 30 min. en roer af en toe om.

VOLKOREN FLATBREADS

3. Roer alle ingrediënten door elkaar in een kom tot een samenhangend deeg. Laat 15 min. afgedekt met vershoudfolie rusten.
4. Verdeel het deeg in 8 stukjes en rol met zonnebloemolie uit tot een plat broodje. Bak deze aan beide kanten bruin in een droge grill- of hapjespan.

Sandra's

ZALM PIRI PIRI BOWL



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
25 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIENTEN

**Knorr Wereldgerecht
Portugese Kip Piri Piri**
2 gegrilde paprika's (uit pot
of zelf geroosterd)
250 gr. broccoli roosjes
150 gr. cherrytomaatjes
1 citroen
100 gr. wortel julienne
300 gr. zalmfilet (2 stuks)
5 el. olijfolie



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Bereid de rijst uit de Knorr verpakking met de kruidenmix. Meng de marinademix met 2 el. olijfolie en besmeer de zalm hiermee en laat even marineren.
2. Kook de broccolirosjes 6 min. in een pan met water. Snijd de tomaatjes doormidden en paprika in reepjes.
3. Verhit een grillpan en bak de zalm aan een zijde ca 4 min. Draai hem dan voorzichtig om en bak ook de andere zijde nog 3 min.
4. Schep de rijst in een gedeelte van een grote kom. Voeg de wortel julienne, broccoli, cherrytomaatjes en paprika in gedeeltes toe.
5. Meng de mix voor de marinade door elkaar met 3 el. olijfolie en water. Besprenkel de groenten hiermee. Schep de zalm op de bowl en serveer met een partje citroen.



Voor een vegetarische
variant vervang je de
zalm door tofu.

Tip van Sandra

Je kan de zalm ook bereiden
in de oven op 200 graden. Bak
hem in ca. 10-15 min. gaar,
afhankelijk van de dikte.

leukerecepten.nl



Maak de pickles een dag van te voren en zet ze in de koelkast. Dan smaakt het nog lekkerder.

Richelle's

KIP SIAM BOWL



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
30 MIN



voor
3-4 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Wereldgerecht

Kip Siam

3-4 bosuitjes

1 komkommer

2 winterpenen

600 gr. wilde spinazie

3-4 tenen knoflook

½ citroen

300 gr. kipfilet

15-20 peperkorrels

2 laurierblaadjes

200 ml. natuuraazijn

2 el. suiker



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Begin met de pickles. Breng de azijn samen met 200 ml. water, 2 el. suiker, een snufje zout, 1 teen knoflook, peperkorrels en laurier aan de kook.
2. Snijd ondertussen de komkommer en de winterpenen. Als het azijn mengsel kookt giet je dit bij de gesneden groenten. Dit laat je zeker een half uur staan.
3. De Kip Siam en de rijst maak je zoals beschreven op de verpakking.
4. De laatste paar minuten wok je de spinazie. Zet een wok op met wat olijfolie en wok de spinazie kort, samen met de in plakjes gesneden knoflook. Als het vocht van de spinazie verdampt is, voeg je de citroenrasp en het citroensap toe. Wok dit nog even kort mee.

Rilana's

VEGA KIP TANDOORI

30 MIN | EENVOUDIG | 2-3 PERS

INGREDIENTEN



Knorr	300 gr.
Wereldgerecht	vegetarische kip
Indiase Kip	stukjes
Tandoori	handje
700 gr. bloemkool	cashewnoten
125 gr. crème fraîche light	2 el. olijfolie

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Meng in een schaal de marinademix met 2 el. olijfolie en voeg de kip hieraan toe. Laat het ongeveer 10 min. staan.
2. Verwarm 2 pannen met water en laat in een pan de bloemkool even heel kort koken en in de ander de rijst 20 min. koken met gesloten deksel op laag vuur.
3. Doe in een andere pan een scheutje olijfolie en voeg hier de vegetarische kip stukjes met de bloemkool toe. Voeg 300 ml. water en de sausmix toe aan de kip en de bloemkool en roer het goed door. Breng het geheel aan de kook en laat het voor 1-2 min. zachtjes doorkoken. Voeg de crème fraîche toe en verwarm deze kort mee.
4. Schep wat rijst en de saus in een kom. Strooi als finishing touch wat cashewnoten eroverheen.

Arieta's

TANDOORI BOWL

30 MIN | EENVOUDIG | 3-4 PERS

INGREDIENTEN

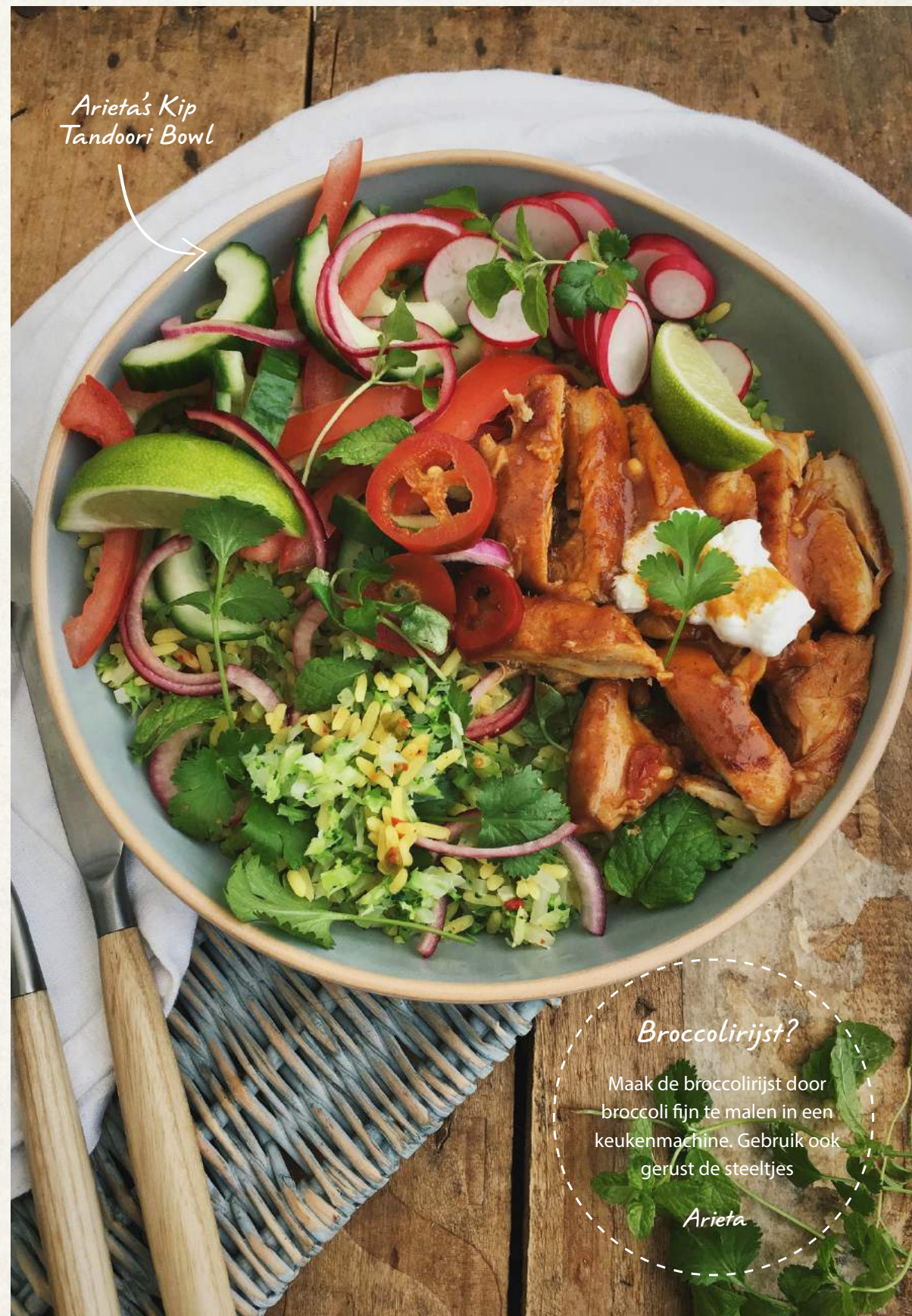


Knorr	1 komkommer
Wereldgerecht	4 tomaten
Indiase Kip Tandoori	bos radijsjes
400 gr. kipdijfilet	½ rode peper
1 rode ui	2 el. olijfolie
1 el. rode wijn azijn	1 takje munt of koriander
400 gr. broccolirijst	1 limoen
2 el. yoghurt	

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Meng de marinademix met de olijfolie en schep de kip erdoorheen. Laat de kip 15 min. marineren. Snijd ondertussen alle groenten. Meng de ui met de azijn in een schaal.
2. Breng de rijst met 500 ml. water aan de kook. Laat 20 min. koken met de deksel op de pan. Breng nog een pan met water aan de kook en kook hierin de broccolirijst 2 min. Giet af en meng de rijst met de broccolirijst.
3. Verwarm een koekenpan en bak de kip goudbruin en bijna gaar. Voeg de sausmix en 200 ml. water toe. Roer door en breng aan de kook. Laat 10-15 min. zachtjes pruttelen met de deksel op de pan. Voeg de yoghurt toe aan de saus en roer door.
4. Snijd de kip in stukjes. Verdeel de broccoli met rijst, leg de plakjes kip er op met wat van de saus. Meng de komkommer met de tomaat en leg dit ook in de schaal. Verdeel de radijsjes, de uien en eventueel de pepers en verse kruiden over de kom.

Arieta's Kip Tandoori Bowl



Broccolirijst?

Maak de broccolirijst door broccoli fijn te malen in een keukenmachine. Gebruik ook gerust de steeltjes

Arieta

Ook lekker met
zure room

Sandra's TACO BOWL



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
35 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIENTEN

**Knorr Natuurlijk Lekker
Wereldgerecht Taco's**

180 gr. quinoa
2 paprika's
1 limoen
250 gr. cherrytomaatjes
150 gr. ijsbergsla
1 mango
1 rode ui
200 gr. kidneybonen
250 gr. kipfilet



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 150°C en bak vervolgens de taco schelpen. Bereid de quinoa volgens de verpakking. Snijd de kip in stukjes en bak deze in een pan. Snijd de paprika's in reepjes, voeg toe aan de kip en bak een paar minuutjes mee. Voeg de kruidenmix, 240 ml. water en de uitgelekte bonen toe. Laat een paar minuutjes pruttelen.
2. Snijd ondertussen de mango, tomaatjes en rode ui in stukjes. Schep wat van de quinoa aan een zijde van een kom. Voeg vervolgens wat van het kipmengsel, stukjes mango, tomaatjes, ui en sla toe. Breek de taco's in grove stukken en steek in de zijkant van de kom. Snijd de limoen in partjes en serveer op de bowl.
3. Maak de tacosaus volgens de verpakking en serveer bij de bowl.

Tip van Sandra

Vervang de kip ook eens door blokjes zoete aardappel. Deze dienen wel voorgekookt of geroosterd te worden.

leukerecepten.nl



*Kijk op pagina 52 voor
dit heerlijke recept.*

GROENTEN VOOR HET HELE GEZIN

RECEPTEN MET VERSTOPTE GROENTEN

Weetje
over Sandra



Wist je dat maandelijks
1 miljoen Nederlanders
Sandra's blog bezoeken?

leukerecepten.nl

Sandra's

MACARONI OVENSCHOTEL



niveau

EENVOUDIG



bereidingstijd

45 MIN



voor

3-4 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Natuurlijk Lekker
mix voor Macaroni

250 gr. volkoren macaroni

1 bol mozzarella

handje geraspte kaas

2 courgettes

3 tomaten

400 gr. broccoli

1 ui



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Bereid de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de roosjes broccoli 3 min. voor in een pan met water.
2. Snipper de ui fijn en de courgettes in blokjes. Fruit de ui en courgettes in een pan met een beetje olijfolie of boter. Voeg de kruidenmix en het water toe. Snijd de tomaten in stukjes en schep samen met de macaroni en broccoli door de saus.
3. Doe dan de helft van het macaronimengsel in een ingevette ovenschaal. Snijd de mozzarella in plakjes en verdeel de helft over het laagje macaronimengsel. Doe hier de rest van het mengsel op en de laatste plakjes mozzarella. Bestrooi met wat kaas en bak 20 min. in de oven tot de kaas mooi gesmolten is.

Karin's

BROCCOLI NASI



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
25 MIN



voor
3-4 PERS

INGREDIENTEN

Knorr mix voor Nasi

400 gr. broccoli rijst

350 gr. kipfilet

500 gr. groentepakket (nasi)



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Snijd het vlees in kleine blokjes. Verhit 2 el. olijfolie in een wok of hapjespan en bak hierin het vlees bruin. Roerbak het groentepakket enkele minuten mee.
2. Voeg 150 ml. water en de inhoud van de kruidenmix toe. Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het 2-3 min. zachtjes doorkoken. Voeg de broccolirijst toe en roer het geheel nog eens goed door elkaar.
3. Garneer met kroepoek, gebakken uitjes en/of satésaus.



Broccolirijst maak je gemakkelijk zelf! Maal stukjes broccoli fijn in de keukenmachine.

Een dagje geen vlees?
Laat het gehakt dan
weg en voeg een extra
paprika toe.



Jorrit en Sofie's

LASAGNE BOLOGNESE



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
50 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Wereldgerecht
Lasagne Bolognese

300 gr. spinazie

400 gr. tomaten

1 ui

2 paprika's

200 gr. rundergehakt

400 ml. melk

75 gr. geraspte kaas



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Begin met het voorverwarmen van de oven op 200°C. Snijd de spinazie, tomaten, ui en paprika's in stukjes. Je kan dit ook doen met een keukenmachine zodat je de groenten binnen een mum van tijd extra fijn gesneden hebt.
2. Verwarm een beetje olijfolie of boter in een grote pan en bak de ui, paprika en spinazie aan. Je kan de spinazie ook in porties toevoegen als je pan niet groot genoeg is om de spinazie in één keer te bakken. Bak bijvoorbeeld eerst 1/3 van de spinazie en als de spinazie geslonken is voeg je de rest toe.
3. Voeg, als de spinazie geslonken is, het gehakt toe. Bak het gehakt rul en voeg daarna de tomaten, de sausmix en de melk toe. Meng alles goed door elkaar en laat de saus nog 5 min. zachtjes koken.
4. Vet een grote ovenschaal in. Doe de saus en lasagnebladen om en om in de ovenschaal. Begin en eindig met een laagje saus en strooi hier de geraspte kaas overheen. Zet de lasagne voor ongeveer 30 min. in de oven.

Tip van
Jorrit & Sofie

Is de saus toch nog wat 'te groen' voor jouw kleine? Laat de spinazie dan weg en voeg bijvoorbeeld een extra paprika, een winterwortel en wat bleekselderij toe.
lekkerensimpel.nl



Sandra's

GARNALEN PIRI PIRI MET PAPRIKARIJST



niveau
MEDIUM



bereidingstijd
35 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Natuurlijk Lekker
Wereldgerecht Portugese

Kip Piri Piri

2 paprika's

1 ui

2 komkommers

225 gr. sla

250 gr. verse ananas

200 gr. garnalen

5 el. olijfolie

azijn



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Maak de marinademix aan met 3 el. olijfolie en meng met de garnalen. Snijd de ui en paprika's fijn. Fruit de paprika en de ui aan in een pan en voeg de rijst en vervolgens 650 ml. water toe. Bereid volgens de verpakking.
2. Rijg de garnalen aan spiesjes en grill in een (grill)pan ca. 3 min. aan beide zijden gaar. Snijd de komkommers door de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd in plakjes.
3. Meng met de sla en stukjes ananas. Maak de dressing volgens de verpakking met 3 el. water, azijn en 2 el. olijfolie en verdeel over de salade.
4. Serveer de rijst met paprika en de salade op een bord en leg de gegrilde spiesjes met garnalen erbij.



*Tip
van Sandra*

Bereid de garnalenspiesen
ook eens op de BBQ!

leukerecepten.nl





Tips voor...

VERSTOPTE GROENTEN

Heb jij ook moeite met het enthousiasmeren van je kind voor het eten van groenten? Je bent niet de enige! Maar kinderen hebben ook groenten nodig.

COMBINEER SMAKEN

Eet je kind geen bloemkool? Combineer de minder geliefde bloemkool met de overheerlijke kaassaus van Knorr!

Verwerk groente(n) in het ontbijt van je kind. Denk aan een lekkere smoothie met rode biet en banaan.

Verstoppertje!

Verwerk groenten in cupcakes, taarten, smoothies en ovensgerechten. Snijd de groenten zo klein mogelijk en ga niet alleen voor de groene groenten.

It's all about the presentation

Zorg voor een leuke presentatie en een gezellige sfeer. Maak met de groenten een gezichtje, een paddenstoel of iets anders leuks. Of bedenk een leuke naam voor je groentegerecht.

KLEINE PORTIES

Geef kleine porties gedurende de dag zodat ze 's avonds eigenlijk al genoeg groenten binnen hebben.

Dat maakt de druk aan tafel minder groot.

Ga samen aan de slag met het beleggen van een (groente) pizza. En snoep lekker van de groente toppings tussendoor!

Linda's

ZOETE AARDAPPEL SOEP



niveau
MEDIUM



bereidingstijd
25 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Wereldgerecht
Mexicaanse Burritos
Knorr mix voor Nasi

2 uien

350 gr. zoete aardappel

300 gr. wortel

50 gr. hazelnoten

100 gr. geraspte kaas



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Snipper de uien, schil de zoete aardappel en de wortel en snijd ze in blokjes.
2. Fruit de uien kort in een hoge pan met de kruidenmix. Voeg daarna de zoete aardappel, wortel en 750 ml. kokend water toe. Laat dit 15 min. pruttelen zodat de groenten zacht worden. Hak de hazelnoten in stukjes.
3. Pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en maak af met de hazelnoten.
4. Aan de slag met de quesadillas! Strooi een ruime hoeveelheid kaas over een tortilla en leg er een tortilla bovenop. Bak beide kanten van de dubbele tortilla in een pan totdat de kaas smelt en de tortilla's goudbruin worden.

Tip van Linda

Met de rest van het burrito-pakket kan je een groentefeestje maken met gele rijst, garnalen en alle overgebleven groenten uit je koelkast. Denk je wel aan de 200 gr. groente(n) p.p.?



Ook erg lekker met
100 ml. kokosmelk
of lente-ui.



Tips van Sandra

Ook lekker met rijst of aardappelpuree. Of vervang het gehakt eens door een vegetarische variant voor een gerecht zonder vlees.

leukerecepten.nl



Sandra's

GEVULDE PAPRIKA'S MET CHILI CON CARNE



niveau
MEDIUM



bereidingstijd
55 MIN



voor
3-4 PERS

INGREDIENTEN

**Knorr Natuurlijk Lekker
Mix voor Chili Con Carne**

1 ui

3 bosuien

3 paprika's

160 gr. kidneybonen

140 gr. maïs

2 tomaten

350 gr. mager rundergehakt

125 ml. zure room

70 gr. (blikje) tomatenpuree

50 gr. geraspte kaas

2 takjes peterselie



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snipper de ui en fruit aan in een pan. Voeg het gehakt toe en rul bruin. Snijd de tomaten in blokjes en de bosuien in ringetjes en voeg toe aan het gehakt. Doe dan de kruidenmix en de aangegeven hoeveelheid water erbij. Roer de tomatenpuree erdoorheen. Laat een paar minuten pruttelen.
 2. Laat de bonen en maïs uitlekken, voeg toe aan de pan en schep erdoorheen. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
 3. Leg ze in een ovenschaal of op een bakplaat en vul ze met de chili con carne. Bestrooi de paprika's met kaas en zet ze 20 min. in de oven. Serveer ze met wat zure room en peterselie.
- Het kan zijn dat je wat van het chili con carne mengsel overhoudt. Check de left over pagina (p. 94) voor wat je hiermee kan doen.

Sandra's

PASTA MET CHAMPIGNONS EN KIP



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
20 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Natuurlijk Lekker
Champignonsaus
250 gr. champignons
150 gr. pasta (bijv. penne)
500 gr. verse spinazie
2 uien
150 gr. kipfilet
2 takjes peterselie



LATEN WE GAAN KOKEN

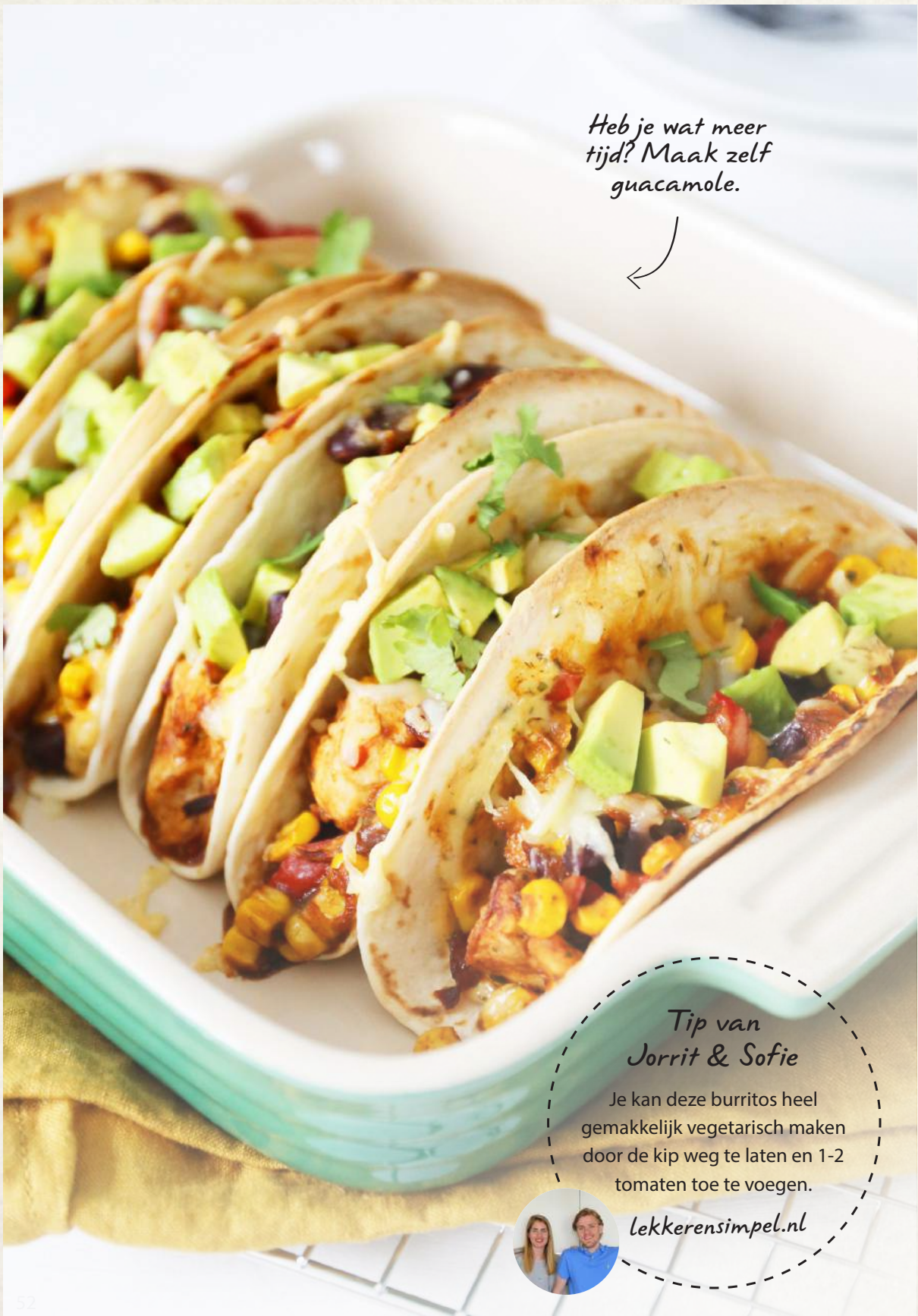
1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de stukjes kip in een pan en haal ze er vervolgens weer uit en zet apart.
2. Snipper de uien en snijd de champignons. Bak de uien samen met de champignons in een grote pan. Voeg na een paar minuten beetje bij beetje de spinazie toe tot deze geslonken is.
3. Schep de kip door het groentemengsel. Maak de saus volgens de verpakking en schenk bij de groenten. Voeg als laatste de pasta toe aan de pan en schep erdoorheen. Bestrooi met peterselie.

Tip van Sandra

Houd je wat over? Dit is ook een heel lekker gerecht om koud te eten voor de lunch!

leukerecepten.nl





Heb je wat meer
tijd? Maak zelf
guacamole.



Tip van
Jorrit & Sofie

Je kan deze burritos heel
gemakkelijk vegetarisch maken
door de kip weg te laten en 1-2
tomaten toe te voegen.

lekkerensimpel.nl



Jorrit en Sofie's

MEXICAANSE BURRITOS



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
25-30 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Wereldgerecht
Mexicaanse Burritos

- 2 paprika's
- 1 rode ui
- 150 gr. maïs uit blik
- 100 gr. kidneybonen uit blik
- 2 avocado's
- 200 gr. kipfilet
- 125 ml. crème fraîche
- 50 gr. geraspte kaas
- 1 takje verse koriander



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de kipfilet in stukjes. Snipper de ui en snijd de paprika's in stukjes.
2. Verwarm 1 el. olijfolie in een pan. Voeg de stukjes kipfilet toe en bak ze bruin. Daarna voeg je de ui en paprika toe en bak je dit ongeveer 5 min. mee totdat de paprika wat zachter is.
3. Meng in een bakje het zakje kruidenmix met 100 ml. water en voeg dit toe aan de kip en de groenten. Voeg ook de maïs en de kidneybonen toe. Laat het een paar minuten zachtjes bakken.
4. Meng 125 ml. crème fraîche met 2 el. water en de sausmix. Smeer alle wraps in met een beetje crème fraîche saus. Schep vervolgens een lepel van de kip en groenten op het midden van de wrap. Vouw de wrap dicht. Leg de dichtgevouwen wraps in een ingevette ovenschaal, tegen elkaar aan. Strooi wat geraspte kaas over het geheel.
5. Zet de burritos ca. 8 min. in de oven. Snijd ondertussen de avocado's in stukjes. Haal de burritos uit de oven en serveer ze met avocado en eventueel wat verse koriander.

Karin's

COURGETTI



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
30 MIN



voor
3 a 4 PERS

INGREDIENTEN

**Knorr Natuurlijk Lekker mix
voor Spaghetti Bolognese**

250 gr. rundergehakt

2 courgettes

400 gr. spaghetti groentemix

70 gr. (blikje) tomatenpuree

2 tomaten



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verhit 2 el. olijfolie in een hapjespan en bak hierin het gehakt rul. Voeg hierna de groentemix toe en bak het nog 5 min. door.
2. Voeg 250 ml. water, de kruidenmix en het blikje tomatenpuree toe. Breng de saus al roerend aan de kook en laat het ca. 5 min. zachtjes doorkoken. Snijd ondertussen de tomaten en voeg deze aan de saus toe.
3. Maak ondertussen de courgetti met een spirellisnijder of een kaasschaaf en verwarm de courgetti in een pan.
4. Verdeel het gehakt en de groentemix over de borden en schep de courgetti erover.



Tip
van Sandra



Houd je niet van geitenkaas?
Vervang dit dan voor mozzarella
of Parmezaanse kaas.

leukerecepten.nl

Sandra's

VEGETARISCHE LASAGNE MET PREI



niveau

EENVOUDIG



bereidingstijd

50 MIN



voor

2-3 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Natuurlijk Lekker
Wereldgerecht
Vegetarische Lasagne

250 gr. champignons

300 gr. prei

125 gr. geitenkaas

1 ui

1 paprika



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 165°C. Snijd de champignons in plakjes, de ui en paprika in kleine stukjes en de prei in ringetjes. Bak de champignons, ui, paprika en prei in een pan. Voeg de lasagnemix en 500 ml water toe.
2. Vet een ovenschaal in en maak laagjes van de groentesaus en lasagnevellen. Begin met een laagje saus en eindig met een laagje saus en kruimel de geitenkaas en het broodkruim erover.
3. Bak de lasagne ongeveer 35 min. in de oven gaar en mooi goudbruin.

Voor een variant
met vlees kun je
hamreepjes toevoegen.

Marielle's

MACARONI MET GEHAKTBALLETJES



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
25 MIN



voor
2-3 PERS

INGREDIENTEN

**Knorr Natuurlijk Lekker
mix voor Macaroni**

1 courgette

250 gr. cherrytomaatjes

2 rode paprika's

200 gr. macaroni

250 gr. rundergehakt

35 gr. tomatenpuree



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Knead het gehakt met 20 gr. van de kruidenmix goed door en draai er ca. 20 balletjes van. Verwarm een scheutje olijfolie in de pan en bak de gehaktballetjes gaar en mooi bruin. Kook ondertussen de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
2. Haal de gehaktballetjes uit de pan en zet ze even opzij. Snijd de paprika en de courgette in stukjes en bak deze 3 min. in het bakvet van de gehaktballetjes. Voeg de tomatenpuree toe en bak nog een minuutje.
3. Voeg 125 ml. water en het restant van de kruidenmix toe en breng het geheel al roerend aan de kook. Halveer de cherrytomaatjes en voeg deze samen met de gehaktballetjes toe en laat 3 min. zachtjes doorkoken.
4. Voeg de gekookte macaroni toe aan de saus en meng het geheel goed door elkaar.





Serveer de tagliatelle eventueel met een simpele salade.

Hanne's

TAGLIATELLE MET GROENTEN



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
30 MIN



voor
3-4 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Natuurlijk Lekker
mix voor Romige Tagliatelle

1 broccoli

400 gr. diepvries doperwtjes

2 courgettes

200 gr. gerookte kipfilet

200 gr. tagliatelle



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Breng een grote pan water aan de kook. Maak tagliatelle slierten van de courgette: schaf met een kaasschaaf plakken van de courgette. Stapel een aantal plakken op elkaar en snijd hier slierten van.
2. Breng nog een pan water aan de kook. Snijd de roosjes van de strom broccoli af en kook ze in 3 min. beetgaar. Doe de doperwtjes in een kom en giet hier kokend water over om ze te ontdooien. Schep na 3 min. de broccoli uit de pan. Bewaar het kookvocht, hier kun je later de tagliatelle in koken.
3. Doe de tagliatelle in de pan en kook deze volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de kruidenmix met 250 ml. water en doe deze in een wok of hapjespan. Voeg hier de courgette slierten, broccoli en erwten aan toe. Bak het geheel zo'n 5 min.
4. Snijd de gerookte kipfilet in reepjes en verwarm deze nog even mee.
5. Giet de tagliatelle af en meng deze door het groentemengsel.

Linda's

OVENPASTA

30 MIN | EENVOUDIG | 3-4 PERS

INGREDIENTEN



Knorr Natuurlijk	2 tenen knoflook
Lekker mix voor	250 gr. volkoren
Romige Tagliatelle	penne
600 gr. spinazie	250 gr. zalmfilet (in
1 rode paprika	blokjes)
1 ui	1 bol mozzarella

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de paprika en ui in blokjes en de knoflook fijn. Fruit de ui en voeg de spinazie en de knoflook toe. Bak dit tot de spinazie is geslonken en voeg dan de paprika toe.
2. Kook de volkoren penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg bij de groenten, 250 ml. water en het zakje kruidenmix toe. Laat dit een paar minuten rustig koken.
3. Voeg de zalmblokjes en de gekookte pasta toe en roer goed door. Doe dit in een ovenschaal en leg hier de mozzarella bovenop.
4. Zet de ovenschaal 20 min. in de oven om de kaas goed te laten smelten.

Kirsten's

BOBOTIE SCHOTEL

35 MIN | EENVOUDIG | 2-3 PERS

INGREDIENTEN



Knorr	1 appel
Wereldgerecht	1 banaan
Zuid-Afrikaanse	300 gr.
Bobotie	rundergehakt
250 gr.	125 ml. crème
sperziebonen	fraîche light
1 bloemkool	

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 210 °C. Maak de sperziebonen schoon, snijd ze in tweeën. Snijd ook de bloemkool, banaan en appel in stukjes. Kook de bloemkool en sperziebonen 5 min. en giet ze af.
2. Bak het gehakt rul in een grote koekenpan. Voeg de kruidenmix, de bloemkool en de sperziebonen toe en bak deze 5 min. mee. Voeg vervolgens de sausmix, 300 ml. water en de crème fraîche toe. Roer dit goed door en laat 3 min. zachtjes doorkoken.
3. Voeg als laatste de banaan en appel toe en verhit deze 1 min. mee. Doe het hele mengsel in een ovenschaal en laat dit ongeveer 15 min. in de oven goudbruin worden. Kook intussen de rijst.

Serveer de rijst en bobotie apart en dan is het opscheppen maar!

Linda's
ovenpasta



Sandra's

ZOETE AARDAPPEL MET COUSCOUS



niveau
MEDIUM



bereidingstijd
60 MIN



voor
3-4 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Wereldgerecht
Marokkaanse Couscous

4 zoete aardappelen
handje walnoten
1 rode ui
250 gr. cherrytomaten
100 gr. feta
takje peterselie
2 el. olijfolie



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Bestrijk de zoete aardappelen in schil met een beetje olijfolie en pof ze in ca. 45 min. gaar in de oven. Bereid ondertussen de couscous volgens de verpakking.
2. Hak de ui fijn en fruit aan in een pan. Voeg de, zoals op de verpakking vermeld staat, aangegeven hoeveelheid water toe en de kruidenmix. Halveer de tomaatjes en schep door het mengsel.
3. Haal de zoete aardappelen uit de oven en snijd deze net niet helemaal open. Schep er wat couscous in en verdeel de saus met cherrytomaatjes eroverheen. Kruimel de feta en noten erover en garneer met peterselie.

Tip van Sandra

Vervang de zoete aardappelen ook eens door gehalveerde courgettes die je 25 min. in de oven bakt en vervolgens vult.

leukerecepten.nl



Elke's

GROENTELASAGNE

45 MIN | EENVOUDIG | 3-4 PERS

INGREDIENTEN



Knorr	600 gr. spinazie
Wereldgerecht	3 tomaten
Italiaanse Lasagne	400 ml. melk
Bolognese	150 gr. geitenkaas
1 teen knoflook	50 gr.
1 ui	pijnboompitten

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd een teentje knoflook en een ui en fruit ze samen in een pan. Voeg 200 gr. spinazie toe en laat deze slinken. Voeg vervolgens de kruidenmix, de melk en 500 ml. water toe. Laat dit een paar minuten doorkoken. Voeg hier aan het eind nog 2 gesneden tomaten aan toe.
2. Begin met het stapelen in een ingevette ovenschaal, om en om saus en lasagnebladen. Begin en eindig met saus.
3. Bestrooi met wat geitenkaas en pijnboompitten. Bak de lasagne 35 min. bruin in de oven.

Kimberley's

COURGETTE LASAGNE

35 MIN | EENVOUDIG | 3-4 PERS

INGREDIENTEN



Knorr	1 aubergine
Wereldgerecht	1 paprika
Italiaanse Lasagne	2 bollen mozzarella
Bolognese	3 tenen knoflook
3 courgettes	wokolie
2 uien	2-3 el. Maizena

LATEN WE GAAN KOKEN

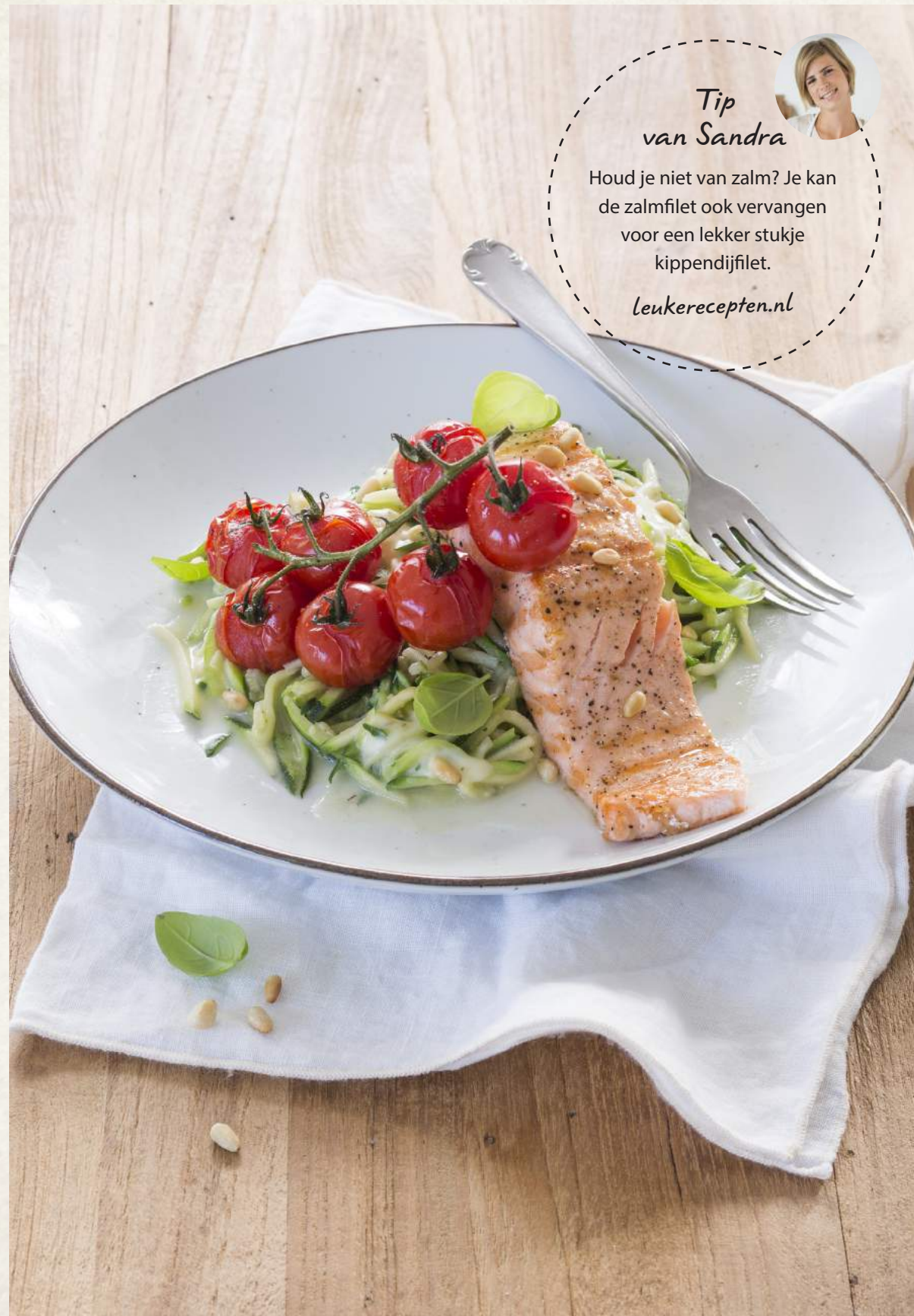
1. Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de courgettes met een kaasschaaf in kleine plakjes. Bak het met wat wokolie en de knoflook 1 min. op hoog vuur in een grillpan. Laat de reepjes courgette even uitlekken op keukenpapier.
2. Snipper de uien en snijd de paprika en aubergine in stukjes. Fruit de ui met 2 teentjes knoflook en wat olijfolie. Voeg vervolgens de paprika en aubergine toe en bak dit even mee.
3. Strooi nu de kruidenmix in de pan met 400 ml. melk en 300 ml. water. Breng dit aan de kook en laat het 5 min. koken op laag vuur. Voeg dan de Maizena toe. Je kunt zelf bepalen hoe dik je de saus wilt maken. Snijd de mozzarella in plakjes.
4. Pak een ovenschaal en begin eerst met een laagje saus, afgewisseld met courgette en mozzarella. Herhaal dit een aantal keren en sluit af met courgette en bovenop wat plakjes mozzarella.
5. Bak dit gerecht 20 min. af in de oven.

Liever geen vegetarische versie? Voeg gehakt toe.



Tip van Marielle

Snijd groenten fijn, op deze manier zullen kinderen niet meteen doorhebben dat er zoveel groenten in zit.



Tip
van Sandra



Houd je niet van zalm? Je kan
de zalmfilet ook vervangen
voor een lekker stukje
kippendijfilet.

leukerecepten.nl

Sandra's

COURGETTI MET BASILICUM ROOMSAUS EN ZALM



niveau

EENVOUDIG



bereidingstijd

35-40 MIN



voor

2-3 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Basilicum Roomsaus

3 courgettes

300 gr. zalmfilet (3 stukjes)

3 el. geroosterde
pijnboompitten

250 gr. cherrytomaatjes
verse basilicum



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Doe de tomaatjes aan tak in een ovenschaaltje en besprenkel met wat olijfolie en bestrooi met peper. Pof ze ca. 12 min. in de oven.
2. Maak de Basilicum Roomsaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Verhit een (grill)pan en bestrijk de zalmfilet met een beetje olijfolie. Grill deze aan beide zijdes 3-4 min.
4. Maak ondertussen de courgetti met een spirellisnijder of een kaasschaaf. Bak de courgetti een paar minuten in een pan tot deze iets begint te slinken.
5. Schep de courgetti op een bord en schep wat van de saus erop of doorheen. Serveer de zalm erop samen met de gepofte tomaatjes. Bestrooi met wat pijnboompitten en evt. wat basilicum.

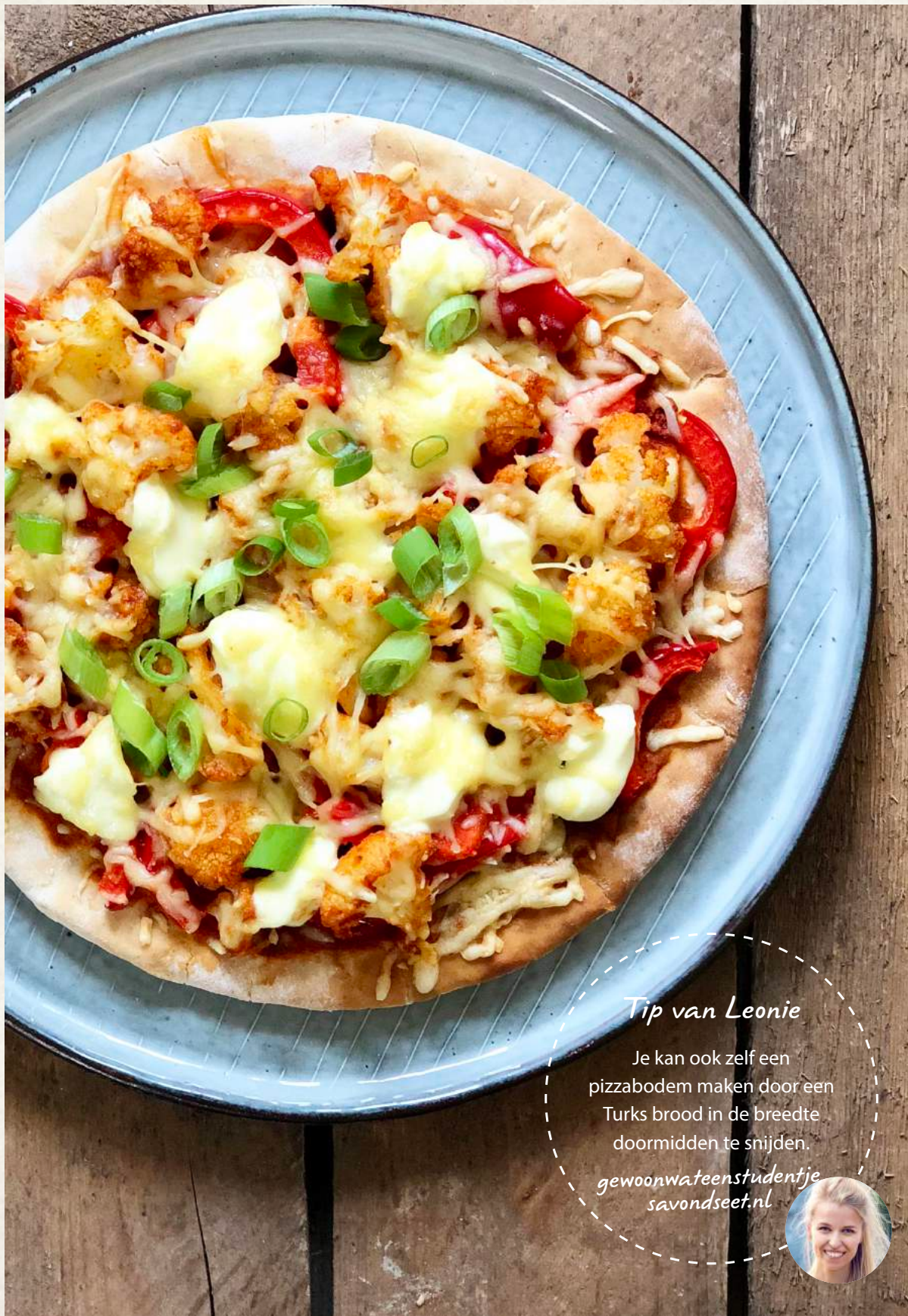
Kijk op pagina 92 voor
dit heerlijke recept.



GROENTEN VOOR DE BORREL

HAPJES MET GROENTEN





Leonie's TANDOORI PIZZA



niveau
MEDIUM



bereidingstijd
30 MIN



voor
6-8 STUKS

INGREDIENTEN

Knorr Wereldgerechten
Indiase Tandoori

400 gr. broccoliroosjes
1 rode paprika
125 gr. crème fraîche
6 el. geraspte kaas
1 bosui
2 pizzabodems
3 el. zonnebloemolie



Tip van Leonie

Je kan ook zelf een pizzabodem maken door een Turks brood in de breedte doormidden te snijden.

*gewoonwateenstudentje
savondseet.nl*



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de roosjes van de broccoli af en kook ze 8 min.
2. Meng de inhoud van het zakje sausmix met 80 ml. water tot een gladde massa. Smeer hier twee pizzabodems mee in. Snijd de paprika in kleine reepjes en verdeel over de pizza.
3. Meng de inhoud van het zakje marinademix met 3 el. zonnebloemolie. Giet de gekookte bloemkool af en snijd in grove stukken. Als je nog veel kern tegenkomt, mag je die weglaten. Meng de marinademix door de gekookte bloemkoolstukjes en verdeel de bloemkoolstukjes over de pizzabodem. Smeer er met een theelepeltje wat crème fraîche overheen.
4. Eindig met een laagje geraspte kaas en zet de pizza 10 min. in de oven.
Serveer de pizza met een beetje gesneden bosui eroverheen.

Demi's

GROENTECHIPS



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
30 MIN



voor
1-2 PERS

INGREDIENTEN

**Knorr Natuurlijk
Lekker mix voor
Pittige Couscous**

1 courgette

1 zoete aardappel

1 pastinaak

Olijfolie



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de zoete aardappel en pastinaak. Snijd alle groenten in hele dunne ronde plakken en leg op een ovenplaat. Smeer de plakken in met olijfolie. Strooi daarna de Knorr Natuurlijk Lekker mix Pittige Couscous over de plakken, naar smaak.
2. Bak de groentechips ongeveer 30 min. in de oven en keer halverwege om. Let op: het kan per oven verschillen hoe snel elke soort groente knapperig wordt.
3. Voor het serveren kan je nog een beetje zeezout over de chips strooien.





Marielle's
burrito bites

Mieke's

VEGA NACHOS

25 MIN | EENVOUDIG | 4-5 PERS

INGREDIENTEN



Knorr Natuurlijk	2 avocado's
Lekker mix voor	2 lente-uitjes
Chili Con Carne	70 gr. tomatenpuree
1 rode ui	400 gr. vega gehakt
1 gele ui	1 zak tortilla chips
2 knoflook teentjes	1 el. Griekse Yoghurt
450 gr. rode	1 bakje zure room
kidneybonen	1 zak geraspte kaas
1 rode paprika	

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd alle groenten fijn. Fruit de ui en knoflook. Voeg hierna het gehakt toe.
2. Rul het gehakt en bak de paprika 2 min. mee. Voeg dan de mix met 350 ml. water toe en laat dit 2 min. op zacht vuur pruttelen. Voeg in de tussentijd de gesneden lente-ui toe aan de zure room. Prak de avocado's fijn en voeg de Griekse yoghurt hier aan toe. Voeg dan de tomatenpuree en kidneybonen toe aan het gehaktmengsel.
4. Zet het vuur uit en zorg dat alles goed gemengd is. Giet het mengsel in een ovenschaal en strooi de geraspte kaas over het mengsel. Zet de ovenschaal voor 10 min. in de oven.
5. Verdeel de tortilla chips in bakjes en zet om de ovenschaal heen om lekker te dippen, samen met het avocadomengsel en de zure room.

Marielle's

BURRITO BITES

30 MIN | MEDIUM | 6 STUKS

INGREDIENTEN



Knorr	70 gr. mais
Wereldgerecht	150 gr. gemengde
Mexicaanse	salade
Burritos	100 gr. quinoa
1 avocado	300 gr. kipfilet
1 rode paprika	125 ml. crème
65 gr. zwarte	fraîche light
bonen	2 takjes koriander

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de tortilla's in een muffinvorm en bak ze in 5 min. goudbruin zodat er tortillabakjes ontstaan. Zie foto links.
2. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet in blokjes en verhit een scheutje olijfolie in de pan. Bak de blokjes kipfilet gaar. Snijd de paprika in blokjes en voeg de paprika toe aan de kip. Bak nog 2 min. mee.
3. Maak de kruidenmix aan met 100 ml. water en voeg toe aan de kip en paprika. Laat dit 2 min. zachtjes doorkoken. Voeg de zwarte bonen en mais toe aan de kip en paprika.
4. Verdeel de quinoa over de tortilla's en verdeel het kip-groente mengsel er overheen. Snijd de avocado in blokjes en verdeel deze erover. Meng de crème fraîche met de sausmix en giet deze over de burrito's. Strooi er wat koriander overheen.

Sandra's

GROENTESPIESJES MET KAASSAUS



niveau

EENVOUDIG



bereidingstijd

20 MIN



voor

6-8 STUKS

INGREDIENTEN

Knorr Kaassaus
1 komkommer
1 paprika
8 cherrytomaatjes
2 stengels bleekselderij
8 kleine worteltjes
1 bloemkool
1 klein stokbroodje
satéprikkers



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Snijd het brood, bleekselderij en paprika's in stukken van ca. 3 cm. Snijd minimaal 8 schijfjes uit de komkommer en de bloemkool in minimaal 8 roosjes.
2. Steek alle groenten en het brood aan prikkers.
3. Verwarm 250 ml. koud water in een pannetje en voeg het zakje kaassaus toe. Verwarm dit en serveer als dip bij de groentespiesjes.



Tip van Sandra

Zet bakjes met groenten neer en serveer de prikkers er apart bij. Zo kan iedereen zijn eigen spiesje samenstellen.

leukerecepten.nl





Jessie's
Quesadilla's met
bloemkoolgehakt

Jessie's

QUESADILLA'S

40 MIN | EENVOUDIG | 6 STUKS

INGREDIENTEN



- | | |
|---|----------------------------|
| Knorr | 1 tomaat |
| Wereldgerecht | ½ rode ui |
| Mexicaanse | ½ tl. komijn |
| Burritos | ½ tl. peterselie |
| 200 gr. bloemkool,
in kleine roosjes | 15 gr. Parmezaanse
kaas |

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de bloemkool, de komijn en 1 el. kruidenmix bij elkaar in een keukenmachine en vermaal het tot kleine stukjes. Verspreid het over een bakplaat en bak voor 30 min. Schep halverwege even om.
2. Neem ondertussen een schaal en roer hierin 1 tl. kruidenmix, 1 el. sausmix en 1 el. water door elkaar. Snijd een tomaat en ½ ui in kleine blokjes en voeg dit samen met de peterselie aan het mengsel toe. Je tomatensalsa is klaar!
3. Haal de tortilla's uit de verpakking en bestrijk beiden met de tomatensalsa. Beleg vervolgens een tortilla met de helft van de parmezaanse kaas, het bloemkoolgehakt en de resterende parmezaanse kaas. Leg hier de andere tortilla bovenop.
4. Maak vervolgens een koekenpan goed heet (zonder olie) en bak je quesadilla aan beide kanten totdat de kaas is gesmolten en de tortilla's goudbruin zijn. Snijd de quesadilla's in 6 stukken.

Carleen's

BURRITOTAART

30 MIN | MEDIUM | 6-8 STUKS

INGREDIENTEN



- | | |
|-------------------|---|
| Knorr | 3 tomaten |
| Wereldgerecht | 70 gr. maïs |
| Mexicaanse | jalapeños uit een
potje (naar smaak) |
| Burritos | 2 avocado's |
| 2 paprika's | 100 gr. geraspte
kaas |
| 1 grote aubergine | |
| 1 grote ui | |

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de paprika, de ui en de tomaten in blokjes. Snijd de aubergines in plakken van 1 cm. dik. Grill de aubergines in een pan totdat er mooie grillstrepen op zitten.
2. Bak ondertussen de paprika en ui. Voeg dan de maïs, tomaten en jalapeños toe. Bak kort en voeg dan de kruidenmix en 150 ml. water toe. Laat dat even sudderen.
3. Leg vervolgens de eerste tortilla uit het pak in een ovenschaal. Leg daar een laagje saus op, een tortilla, plakken aubergine, saus, een tortilla, enzovoorts. Doe tegen het einde ook wat kaas tussen de lagen. Eindig met kaas bovenop. Doe dat ca. 15 min. in de oven.
4. Ondertussen maak je een guacamole voor ernaast. Prak twee avocado's in een bakje. Voeg wat tomaat en ui in hele kleine stukjes gesneden toe en meng het met peper, zout en limoensap.

Veronne's

KIP SIAM FILODEEGKUIPJES



niveau
EENVOUDIG



bereidingstijd
30 MIN



voor
12 STUKS

INGREDIENTEN

Knorr Wereldgerecht
Thaise Kip Siam

300 gr. kipfilet

6 vellen filodeeg

150 gr. champignons

200 gr. sugar snaps

½ broccoli

6 lente-uitjes



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de kipfilet, lente-ui en champignons in kleine stukjes en de broccoli in roosjes. Halveer de sugar snaps.
2. Snijd de filodeegvellen in vierkantjes en leg er twee op elkaar, deze vormen het kuipje. Doe het filodeeg in een cupcakevorm zodat er een kuipje vormt. Zet de cupcakevorm met de filodeegkuipjes ca. 15 min. in de oven.
3. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak hier de kipfilet in gaar. Kook de broccoli 5 min. Voeg de champignons, sugar snaps en broccoli toe aan de kip zodra deze gaar is. Bak dit geheel 5 min. op middelhoog vuur. Voeg als laatste de kruidenmix, 50 ml. water en de helft van de lente-ui toe. Bak dit nog even kort.
4. Haal de filodeegkuipjes uit de oven en vul met de Thaise Kip Siam vulling.
5. Garneer vervolgens met de overgebleven lente-ui en serveer op een borrelplank.



*Groenten over?
Kijk op de left over
pagina achterin
het boek!*

Variatietips

Je kan de paprika ook vervangen of aanvullen met groenten zoals courgette of prei!

Suzanne's
Italiaanse
muffins

Carleen's

OMELET CUPCAKES

35 MIN | EENVOUDIG | 12 STUKS

INGREDIENTEN



Knorr mix voor Boerenomelet	50 gr. feta
5 eieren	5 zongedroogde tomaatjes uit een potje
1 prei	20 ml. melk
1 paprika	12 cupcakevormpjes
1 ui	
1 bosui	

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de paprika en ui in kleine stukjes, de bosui in kleine ringetjes en de prei in kwart ringen. Doe wat olie in een koekenpan en bak de ui, paprika en prei kort.
2. Doe de eieren in een kom en voeg de melk en de kruidenmix toe. Mix dat goed. Snijd de feta en zongedroogde tomaatjes in stukjes.
3. Zet de cupcakevormpjes op een bakplaat en vul elk vormpje met wat paprika, ui, prei, bosui, feta en zongedroogde tomaatjes. Alle groenten mogen helemaal op. Vul de vormpjes verder tot de rand met het eimengsel.
4. Doe de cupcakes vervolgens 25 min. in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn.

Suzanne's

ITALIAANSE MUFFINS

40 MIN | EENVOUDIG | 6 STUKS

INGREDIENTEN



Knorr Wereldgerecht Italiaanse Lasagnette	110 ml. melk
Napoletana	1 ei
150 gr. bloem	1 tl. bakpoeder
	1 (zoete) paprika
	75 gr. geraspte kaas
	1 ui

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Mix de bloem, melk, bakpoeder, ei en 3 el. lasagnemix goed door elkaar. Snijd de ui en de paprika in kleine stukjes.
2. Vervolgens meng je de ui, paprika, evt andere groenten en kaas erdoorheen.
3. Vet een muffinvorm in of gebruik losse vormpjes. Verdeel het mengsel over 6 vormpjes en zet voor ca. 30 min. in de oven. Laat even afkoelen en smullen maar!

Eva's

GRIEKSE FILODEEGROLLETJES



niveau
MEDIUM



bereidingstijd
40 MIN



voor
10 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Wereldgerecht
Griekse Kofta

2 knoflooktenen

100 gr. diepvries spinazie

125 gr. blokjes fetakaas

2 tomaten

5 plakjes diepvries filodeeg

300 gr. gehakt

125 ml. yoghurt

1 komkommer

1 tl. gedroogde oregano



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 180°C en ontdooi het filodeeg en de diepvries spinazie. Snijd de tomaten in blokjes en rasp de komkommer. Knijp de spinazie goed uit.
2. Meng het gehakt, 1 teen knoflook, de spinazie, de kruidenmix en de feta door elkaar tot een mooi mengsel.
3. Leg een vel filodeeg neer en schep hier een beetje vulling op. Zorg dat er ongeveer 1 cm. aan beide kanten overblijft. Vouw dan eerst de zijkanten naar binnen zodat het gehakt er niet uit kan lopen. Doe een beetje boter aan de binnenkant van het deeg en rol (niet te strak) op. Leg de rolletjes met de vouw naar beneden op de bakplaat. Doe er nog wat gedroogde oregano op en bak ca. 25 min.
4. Meng 200 ml. water met de sausmix en verwarm dit samen met de tomatenblokjes in een pan. Laat dit ca 2 min. koken
5. Voor de tzatziki meng je de komkommer, yoghurt, peper, oregano en het teentje knoflook samen. Haal de rolletjes uit de oven en geniet.





Variatietips

Vervang het Turkse brood ook eens voor kleine tortilla's of taco's. Of gezonder? Gebruik slabladeren als wrap.

Michelle's

CHILI CON CARNE



niveau

EENVOUDIG



bereidingstijd

40 MIN



voor

8-10 PERS

INGREDIENTEN

Knorr Natuurlijk Lekker
mix voor Chili Con Carne

2 uien

1 prei

1 paprika

500 gr. rundergehakt

70 gr. tomatenpuree

720 gr. bruine bonen

1 Turks brood



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Spoel de bruine bonen onder stromend water af en laat ze uitlekken. Pel en snipper de ui grof. Snijd de prei in ringen en de paprika in blokjes.
2. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan en bak hierin het gehakt rul. Roerbak de groenten ca. 2 min. mee. Voeg 300 ml. water, de tomatenpuree en de inhoud van het zakje kruidenmix toe.
3. Breng alles al roerend aan de kook en laat het 2-3 min. zachtjes doorkoken. Voeg de uitgelekte bruine bonen toe en roer het goed door.
Serveer de chili con carne met Turks brood.

Demi's

KOFTA TORENTJES

20 MIN | EENVOUDIG | 20-24 BALLETJES

INGREDIENTEN



Knorr	150 gr. feta
Wereldgerecht	150 gr. Griekse yoghurt
Griekse Kofta	2 tenen knoflook
1 courgette	1 tl. peper
1 bakje	350 gr. gehakt
cherrytomaatjes	satéprikkers
1 komkommer	

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Maak balletjes van het gehakt en de kruidenmix. Bak de balletjes gaar.
2. Schaaf plakjes van de courgette met een kaasschaaf. Schaaf evenveel plakjes als gehaktballetjes. Ondertussen bak of grill je de plakken courgette.
3. Vouw de courgettes om de balletjes. Maak de toren af met een cherrytomaatje. Prik een satéprikker door de toren. Op de top gaat een klein blokje feta.
4. Maak de tzatziki door een komkommer te schillen en te raspen. Voeg hier ongeveer 6 el. Griekse yoghurt aan toe. Meng het yoghurt-komkommer mengsel met fijngehakte knoflook en 1 tl. peper. Serveer de torentjes met de tzatziki.

Jessie's

AUBERGINEBALLETJES

40 MIN | MEDIUM | 12 BALLETJES

INGREDIENTEN



Knorr	1 el. balsamicoazijn
Wereldgerecht	1 el. Parmezaanse kaas
Griekse Kofta	3 el. Griekse yoghurt
1 aubergine	1 takje verse munt (1 el. peterselie)
½ rode ui	
1 tomaat	
1 teen knoflook	
1 tl. limoensap	

LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de ui en knoflook fijn en fruit deze. Snijd ondertussen de aubergine in blokjes en voeg deze toe aan de ui en knoflook. Blus af met de balsamicoazijn en laat het zo'n 15 min. op zacht vuur garen.
2. Wanneer het auberginemengsel gaar is, voeg je de kruidenmix (evt. de peterselie) en de parmezaanse kaas toe in de keukenmachine. Maal deze totdat het een grove puree is. Is de puree nog te nat? Voeg dan wat paneermeel toe.
3. Vorm 12 balletjes en bak deze 30 min. in de oven. Draai ze halverwege om.
4. Snijd ondertussen een halve tomaat in kleine blokjes en voeg deze samen met de sausmix en het water in een koekenpan. Laat de saus inkoken op laag vuur.
5. Voor de yoghurt dip meng je de Griekse yoghurt, munt en limoensap. Zet deze in de koelkast. Serveer de aubergineballetjes!



Aubergineballetjes
met pikante
tomatensaus en
frisse yoghurt dip



Leonie's

BOBOTIE TAART



niveau
MEDIUM



bereidingstijd
40 MIN



voor
6-8 STUKS

INGREDIENTEN

Knorr Wereldgerecht
Zuid-Afrikaanse Bobotie

1 groene appel
400 gr. sperziebonen
300 gr. mager rundergehakt
125 ml. crème fraîche
100 gr. geraspte kaas
3 eieren
7 plakken bladerdeeg



LATEN WE GAAN KOKEN

1. Verwarm de oven voor op 180°C en laat alvast 7 vellen bladerdeeg ontdooien. Halveer de sperziebonen en kook ze 5 min. voor.
2. Bak in een koekenpan zonder boter of olie het gehakt rul. Voeg de kruidenmix en de boontjes toe. Bak dit 5 min. in de pan.
Voeg de sausmix toe aan de pan, samen met de crème fraîche en 3 el. water. Meng dit goed door elkaar en laat het ca. 3 min. op gemiddeld vuur staan. Snijd een appel in stukjes en roer deze als laatste door het Bobotiemengsel. Kluts 3 eieren door elkaar. Roer het Bobotie-mengsel hier doorheen.
3. Bekleed een springvorm (24 cm.) met bakpapier en bladerdeeg. Schenk hier het Bobotie-mengsel in en vouw de bovenkant van het bladerdeeg om tot een mooie rand. Strooi wat geraspte kaas over de hartige taart en versier de bovenkant eventueel met een waaier van appel.
4. Zet de Bobotie taart 20 min. in de oven. De taart is klaar zodra de vulling gestold is, de kaas gesmolten en een beetje bruin is, en het bladerdeeg knapperig en goudbruin is.

Tip van Leonie

In dit recept gebruik je het zakje rijst niet, maar je kan deze rijst prima nog bewaren en een andere keer eten.

gewoonwateenstudentje
savondseet.nl



Wat te doen met...

LEFT OVERS

We verspillen samen heel veel eten. Dat is zonde. Dat is niet alleen slecht voor het milieu maar ook nog eens erg kostbaar. En het is niet nodig, want je kan er heerlijke andere dingen mee maken. Hieronder helpen we je op weg.

(TE)VEEL GROENTEN?

Teveel groenten gekookt of een half bakje bonen over? Gebruik het in je lunch salade of maak er een lekkere soep van.

Bloemkool, courgette of broccoli over? Maak er dan zelf rijst of pasta van. Kijk bij de recepten op pagina 38 en 68 hoe je dit maakt!

Wist je dat...

pasta, lasagne en rijstgerechten koud ook heel lekker zijn? Neem het mee in een bakje naar je werk, beetje groene salade erbij en je hebt een heerlijke lunch.

Omelet it is!

Omelet is hét perfecte gerecht om je restjes groenten, vlees of kip in te verwerken. Gebruik hiervoor de Knorr mix voor Boerenomelet.

LEFTOVER PIZZA

Groente over en zin in good food? Koop een een rol bladerdeeg en beleg deze heerlijk met je left-overs. Bekijk hiervoor ook Leonie's Tandoori pizza op pagina 72!



Groentefeestje

COLOFON

Met recepten van Leukerecepten.nl, Gewoonwateenstudentjesavondseet.nl,
Lekkerensimpel.nl én hun fans.

CONCEPTING & DESIGN

Valentine de Jong en Myrthe van den Elshout | Foodlab powered by Adfactor

FOTOGRAFIE

Sandra Koopmans
Leonie ter Veld
Sofie Chanou

Fans: deelnemers van de #Groentefeestje Bloginsiders actie via Adfactor

EINDREDACTIE

Frederike van der Meer en Maaïke Zwaan | Knorr

©2018 Groentefeestje is een uitgave van Unilever Nederland B.V.



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of overgedragen in welke vorm of op welke manier ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Verlekker je groenten met Knorr

MAAK ER EEN GROENTEFEESTJE VAN!

Samen met Knorr hebben bekende foodbloggers en hun fans heerlijke recepten samengesteld speciaal voor jou. Dit boek geeft je inspiratie om dagelijks een heerlijke maaltijd op tafel te zetten, voorzien van lekker veel groenten.

Van groentebowls, tot borrelhappen met groenten en gerechten met 'verstopte' groenten voor het hele gezin. Wij weten zeker: met dit kookboek maak jij er iedere avond een Groentefeestje van!



8 711200 349791



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>