ELK SEIZOEN WITLOOF





Het Belgische witte goud

Witloof werd voor het eerst in een kelder in Schaarbeek geteeld en is dus een écht topproduct van bij ons. Daar zijn we duidelijk trots op, want de Belg is de grootste witloofeter ter wereld. Het witte goud is dan ook populair bij fijnproevers vanwege z'n aparte bittere smaak. Wist je trouwens dat er ook een rode witloofsoort onder de naam roodloof bestaat?

Zo koop je kwaliteit. Altijd.

Koop best enkel stevig witloof met een heldere witte kleur. Controleer of de bladeren gaaf zijn, zonder kleurafwijkingen en met een mooi gesloten top. De krop moet vast zijn.

Lekker klaarmaken

Voor je aan de slag gaat, moet je de buitenste blaadjes verwijderen. Snijd een schijfje van de onderkant af en verwijder de kegelvormige 'pit'. Kort spoelen onder de koudwaterkraan mag, maar laat witloof nooit in water liggen.

Gebruik roodloof voor koude gerechten, want bij het koken of stoven gaat de rode kleur grotendeels verloren.

Goed bewaren

Bewaar witloof op een donkere, koele plaats of in de koelkast; dan blijft het ongeveer een week goed. Wanneer witloof aan licht wordt blootgesteld, wordt het namelijk vrij snel groen. In de diepvries is witloof tot twaalf maanden houdbaar. De diepgevroren stukken moet je trouwens niet eerst ontdooien, je kan ze rechtstreeks verwerken in één van onze originele recepten.

Ben je alvast op zoek naar inspiratie voor jouw gerecht met witloof? Goed nieuws: met witloof kan je heel wat lekkere gerechten klaarmaken. Er zijn klassiekers als gestoofd witloof of witloofsoep, maar probeerde je al eens een Aziatische wok, risotto of lasagne met witloof? Laat je verrassen door onze recepten.

Meer inspiratie op WWW.LEKKERVANBIJONS.BE



Plaattaart met witloof

ham en verse kaas

4
PERSONEN

BEREIDING
40 MIN.

Ingrediënten

4 stronken witloof • 2 rollen bladerdeeg • 2 rode uien • enkele blaadjes peterselie • 1 ei • 300 g verse kaas met fijne kruiden (Ferme Bidelot) • 200 g gekookte Meesterlyck-ham • 100 g geraspte jonge kaas • 70 g pijnboompitten • honing • peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220°C.

- Rol elk stuk deeg open op een met bakpapier beklede bakplaat. Vouw de randjes wat om en prik met een vork gaatjes in de bodem. Zet de bakplaten 5 minuten in de oven.

- Verdeel de ham over de voorgebakken bodems en besmeer vervolgens met een laag verse kaas. Snijd het witloof in de lengte in kwartjes en verwijder de harde kern. Snijd de uien in dunne ringen. Verdeel de groente en uienringen over de plaattaarten. Strooi er de geraspte kaas en pijnboompitten over. Bedruppel met honing en kruid met peper en zout.

- Kluts het ei los en bestrijk er de randjes van de plaattaarten mee. Zet de plaattaarten 25 minuten in de oven. Werk af met de peterselie.

TIP! Lekker met een frisse salade.



Stoofpotje van witloof

konijn en krieltjes

4
PERSONEN

BEREIDING
60 MIN.

Ingrediënten

500 g witloof • 1 konijn, in stukken • 2 uien • 250 g kastanjechampignons • 500 g krieltjes • bosje tijm • bosje peterselie • 2 blaadjes laurier • 700 ml vleesbouillon • 330 ml bruin bier • 1 el honing • 100 ml room • 150 g gerookte spekblokjes • bloem • boter • olijfolie • peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd het harde stuk van de witloofstronkjes weg. Snipper de ui. Halveer de krieltjes en snijd de champignons in partjes.
- Kruid de stukken konijn met peper en zout en bak ze in boter rondom bruin. Schep uit de pan en doe de spekblokjes, ui en champignons in de pan. Roerbak 2 minuten. Bestuif met een flinke eetlepel bloem en bak nog 1 minuut verder.
- Doe het konijn terug in de pan. Schik er de stronkjes witloof rond, leg er de krieltjes bij en giet er het bier en bouillon bij. Voeg de honing, takjes tijm en laurierblaadjes toe. Dek af en laat 45 minuten garen op een zacht vuur.
- Giet er net voor het serveren de room bij en werk af met enkele takjes peterselie.



Aziatische wok

met witloof en kip

4
PERSONEN

BEREIDING
30 MIN.

Ingrediënten

2 grote stronken witloof • 1 grote wortel • 2 el geraspte gember • 1 teentje knoflook • 1 chilipeper • 5 g bieslook, in stukken van 3 cm • 400 g kipfilet, in reepjes • 200 g brede rijstnoedels • 2 eieren • 3 el lichte sojasaus • 1 el bruine suiker • 1/2 tl vissaus • 1 el sesamzaadjes • 1 limoen •1 bosje koriander • arachideolie • peper en zout

Bereiding

- Kook de noedels gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Maak een marinade van sojasaus, de bruine suiker en vissaus. Snijd het witloof in partjes, de wortel in reepjes en de chilipeper fijn.
- Verhit een scheut arachideolie in een wok en roerbak de kippenreepjes goudbruin. Kruid met peper en zout en schep uit de wok. Verhit opnieuw wat olie. Pers een teentje look en voeg de gember, chilipeper en groenten toe. Roerbak 4 minuten.
- Voeg de noedels, bieslook en de marinade toe. Bak 1 minuut verder en schep er opnieuw de kip onder.
- Breek de eieren aan de zijkant van de wok. Roer ze vlug door en meng alles goed onder.
- Verdeel in kommetjes en werk af met sesamzaadjes, koriander en een limoenpartje.



Witloofsalade

met gegrilde appeltjes en oude kaas

4 PERSONEN

BEREIDING 25 MIN.

Ingrediënten

4 stronken witloof • 2 rode uien • 75 g rucola • 2 appelen • 4 el honing • 4 tl graanmosterd • 4 el witte wijnazijn • 75 g walnoten • 40 g croutons • 120 g oude kaas (Brugge Oud) • olijfolie • peper en zout

Bereiding

- Snijd de appel in partjes en besprenkel met wat olijfolie. Gril ze goudbruin in een grillpan of op de barbecue.

- Maak een dressing met de honing, mosterd, azijn en een flinke scheut olijfolie. Kruid met peper en zout.

- Snijd de oude kaas in blokjes. Haal de bladeren van het witloof los. Snijd de rode ui in halve maantjes. Meng de ui met rucola en witloof in een schaal. Verdeel er de gegrilde appeltjes over en verdeel er de blokjes kaas over. Werk de salade af met de walnoten, croutons en de dressing.



Risotto met witloof

ham en boschampignons

4
PERSONEN

BEREIDING
50 MIN.

Ingrediënten

2 grote stronken witloof • 2 sjalotten • 2 teentjes knoflook • 350 g mix bospaddenstoelen • 2 el verse tijmblaadjes • 2 el fijngehakte peterselie • 250 g risotto • 200 ml witte wijn • 800 ml kippenbouillon • 250 g gedroogde ham • 40 g Parmezaanse kaas, geraspt • boter • peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 100°C.
- Leg de helft van de plakjes ham op een met bakpapier beklede bakplaat en zet 40 minuten in de oven tot ze krokant zijn.
- Snijd de sjalot en het witloof fijn. Bak de sjalot met de geperste look glazig in boter. Snijd de resterende ham in kleine reepjes en voeg bij de sjalot. Roerbak 2 minuten.
- Voeg de rijst toe en roerbak nog eens 2 minuten. Schep er de tijmblaadjes en witloof onder. Blus met witte wijn en laat de alcohol verdampen. Schenk er een scheut bouillon bij en roer tot het vocht is opgenomen. Herhaal dit tot de rijst beetgaar is.
- Boen de champignons schoon en bak in boter goudbruin. Voeg de peterselie toe en kruid met peper. Schep onder de risotto. Voeg de Parmezaanse kaas en een klontje boter toe en roer voorzichtig onder elkaar. Schep de risotto op de borden, verdeel er de champignons over en werk af met de krokant gebakken ham.



Lasagne met witloof

pompoen en gehakt

4
PERSONEN

BEREIDING
45 MIN.

Ingrediënten

4 stronken witloof • 600 g flespompoen (butternut) • enkele blaadjes verse oregano • 1 blaadje laurier • 500 g gemengd gehakt • 1 tl komijnpoeder • 120 ml room • 250 ml groentebouillon • 250 g ricotta • 150 g Brugge Jong, geraspt • 12 lasagnevellen • olijfolie • peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Schil en snijd de pompoen in blokjes en stoof met het laurierblad aan in olijfolie. Giet er de bouillon bij en laat gaar koken. Verwijder het laurierblad, giet er de room bij en mix glad.
- Snijd het witloof in stukjes en stoof ze aan in wat olijfolie. Kruid met peper en zout.
- Bak het gehakt rul in een bakpan met weinig vetstof. Breng op smaak met komijnpoeder, peper en zout.
- Roer de ricotta los en kruid met peper en zout.
- Schep een laagje pompoensaus in een ovenschaal en bedek met enkele lasagnevellen. Schep er een laag gehakt op, verdeel er wat ricotta over en schep er dan een laag witloof op. Herhaal tot alle ingrediënten op zijn en eindig met een laagje saus. Bestrooi met de geraspte kaas en zet 30 minuten in de oven. Werk af met de oregano.



Tartiflette met witloof

en spek

4
PERSONEN

BEREIDING
60 MIN.

Ingrediënten

5 stronken witloof • 2 uien • 2 teentjes knoflook • 700 g vastkokende aardappelen • 2 tl gedroogde rozemarijn • 400 g zachte, karakteristieke kaas (Pavé de Herve) • 750 ml witte wijn • 200 g gerookte spekblokjes • boter • peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 190°C.

- Snijd het witloof in repen en de uien in ringen. Bak de spekblokjes krokant in een bakpan zonder vetstof. Voeg daarna de uienringen en witloofreepjes toe. Schep alles om en pers er de look bij. Meng en zet op een laag vuur.

- Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes, eventueel met behulp van een mandoline. Kruid de aardappelplakjes met de rozemarijn, peper en zout. Snijd de korst van de kaas en snijd in kleine blokjes.

- Neem een diepe ovenschaal en verdeel het witloof met spek over de bodem. Leg de aardappelen er bovenop alsook de kaasblokjes. Druk goed aan. Giet er de wijn over en zet de ovenschaal 1 uur in de oven.

TIP! Serveer de tartiflette met een frisse kruidensalade.



Pasta primavera

met witloof

4
PERSONEN

BEREIDING
35 MIN.

Ingrediënten

2 stronken witloof • 2 stengels prei • 4 lente-uien • 1 teentje knoflook • 1 kleine courgette • 150 g prinsessenboontjes • 100 g groene asperges • 400 g kleine pasta • 50 ml witte wijn • 180 g verse kaas • 40 g Brugge Prestige, geraspt • boter • olijfolie • peper en zout

Bereiding

- Snijd de prei en de lente-ui in ringen. Snijd de courgette in blokjes. Halveer de boontjes. Snijd het harde uiteinde van de asperges weg en snijd ze in reepjes. Snijd het witloof in repen.

- Kook de pasta beetgaar in licht gezouten water.

- Bak de prei in olijfolie lichtbruin. Voeg de lente-ui, courgetteblokjes en witloof toe. Pers er de look bij en roerbak 1 minuut. Schep alles uit de pan, blus de pan met de wijn en laat de alcohol verdampen.

- Giet de pasta af en schep door de ingekookte wijn. Voeg de gebakken groenten toe en de helft van de verse kaas. Kruid met peper en zout en schud alles door elkaar.

- Blancheer de boontjes en asperges in licht gezouten water. Giet ze af en spoel ze onder koud water. Roerbak ze daarna 3 minuten in boter.

- Serveer de pasta met de gebakken groenten in diepe borden. Schep er de geblancheerde en in boter gebakken groenten op en werk af met de resterende verse kaas en de Brugge Prestige.



Witloofstoemp

met krokante wijting en remouladesaus

4 PERSONEN

BEREIDING 40 MIN.

Ingrediënten

500 g witloof • 1 kg aardappelen • scheutje melk • 600 g wijting • 2 eieren • 100 g paneermeel • boter • nootmuskaat • arachideolie • peper en zout

Voor de saus:

6 el mayonaise • handvol dragon • handvol bieslook • handvol peterselie • 3 augurken • 2 tl zilveruitjes • 2 tl kappertjes

Bereiding

- Schil de aardappelen en snijd het witloof fijn. Kook de aardappelen en de helft van het witloof gaar in licht gezouten water. Giet af en pureer grof met een pureestamper. Roer er enkele klontjes boter onder en voeg een scheutje melk toe. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

- Splits de eieren en klop de eiwitten in een diep bord los met wat arachideolie. Doe het paneermeel in een diep bord. Haal de vis eerst door het opgeklopte eiwit en dan door het paneermeel. Bak de gepaneerde vis aan beide kanten krokant in arachideolie.

- Bak het resterende witloof in boter beetgaar. Kruid met peper en zout.

- Snijd voor de saus de verse kruiden, augurken, kappertjes en zilveruitjes fijn. Meng alles onder de mayonaise.

- Verdeel de puree over de borden en leg er telkens een krokant gebakken wijtingfilet op. Werk af met het gebakken witloof en een lepel van de remouladesaus.



Gegrilde steak

met een warme salade van rode bietjes en witloof

4
PERSONEN

BEREIDING
30 MIN.

Ingrediënten

4 stronken witloof • 800 g steak Belgisch witblauw • 2 rode uien •
2 el verse tijmblaadjes • 400 g voorgekookte rode bieten • 100 g boerenkool •
4 el balsamicoazijn • olijfolie • peper en zout

Bereiding

- Kruid de steaks met peper en zout en bak ze in vetstof aan, 2 à 3 minuten langs elke kant. Haal uit de pan en laat ze rusten onder aluminiumfolie. Blus de pan met een scheutje water en roer aanbaksels los. Roer er een klontje boter onder en houd de saus warm.

- Snijd de uien in halve ringen en de rode bieten in partjes. Hak de boerenkool fijn. Gebruik dezelfde pan en roerbak de uienringen 5 minuten in olijfolie. Maak de blaadjes van de witloofstronken los en voeg bij de rode ui. Schep er ook de rode biet en boerenkool onder. Bak nog eens 4 minuten verder. Breng op smaak met de balsamicoazijn, tijm, oregano, peper en zout en bak nog 1 minuut verder.

- Snijd de steak in plakjes. Schep de warme salade op de borden en leg er de plakjes steak bovenop. Serveer meteen.





RESPONSIBLY FRESH
FLANDRIA

LEKKER VAN BIJ ONS

Voor meer recepten:
LEKKERVANBIJONS.BE

V.U.: VLAM vzw, F. Fontaine • Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel • www.vlam.be