ELK SEIZOEN GROENTEN



LEKKER VAN BIJ ONS



Onze groentetelers zijn het hele jaar door druk in de weer zodat wij kunnen genieten van lekkere en kraakverse seizoensproducten. In de zomer kan je zo smullen van een lekker slaatje met tomaat en komkommer terwijl je je in de winter kan opwarmen aan een kom soep met witloof en prei. Welk seizoen het ook is, je kan steeds genieten van smaakvolle gerechten.

Inspiratie nodig? Ga aan de slag met onze recepten.
Meer lekkers op WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/GROENTEN




lente- & zomer-
recepten



Shakshuka

4
PERSONEN

BEREIDING
45 MIN.

Ingrediënten

1 ui • 2 teentjes knoflook • 2 rode paprika's • 1 groene paprika • 1 rode chilipeper • 3 el peterselie • 800 g tomatenblokjes uit blik • 2 tl tomatenpuree • 2 tl komijnpoeder • 1 tl suiker • 4 eieren • boter • olijfolie • peper en zout

Bereiding

- Snipper de ui fijn. Pers de look en hak de chilipeper.
- Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snijd in blokjes.
- Bak de ui met de look en de chilipeper glazig in olijfolie. Voeg de tomatenpuree en komijnpoeder toe en roerbak 1 min. verder.
- Doe de tomaten, paprikablokjes en suiker bij de saus en schep alles om. Kruid met peper en zout. Zet het deksel op de pan en laat 20 min. op een zacht vuur pruttelen.
- Druk met de bolle kant van een lepel 4 holletjes in het tomatenmengsel. Breek boven elke holte voorzichtig een ei en kruid ze met peper en zout. Zet het deksel opnieuw op de pan en laat verder zachtjes bakken tot het eiwit gestold is.
- Bestrooi de shakshuka met de peterselie.



Hartige bloemkoolkoekjes

4
PERSONEN

BEREIDING
45 MIN.

Ingrediënten

250 g bloemkoolroosjes • 1 teentje knoflook • 4 à 5 el bloem • 1 ei • 80 g geraspte oude Flandrien kaas • 1 el currypoeder • olijfolie • peper en zout

Bereiding

- Kook de bloemkoolroosjes gaar in gezouten water.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Doe de bloemkool, bloem, look, ei, currypoeder, kaas, peper en zout in een blender en mix glad.
- Voeg eventueel nog extra bloem toe als het deeg te nat is.
- Rol balletjes van het mengsel en druk ze plat op een met bakpapier beklede bakplaat. Bedruppel de koekjes met een beetje olie en plaats 30 min. in de oven.
- Dien op met wat mosterd.



Ontdek ook
onze receptenvideo.

Asperges

met kerstomatensalsa

4
PERSONEN

BEREIDING
35 MIN.

Ingrediënten

1 bussel witte asperges • 400 g kerstomaten • 6 el olijfolie • 1 grote sjalot • 2 el rode wijnazijn • peper en zout • 4 el bieslook • 1 bolletje geitenkaas, zacht

Bereiding

- Halveer de helft van de kerstomaatjes. Snipper de sjalot fijn. Verhit in een pannetje 1 el olijfolie en fruit de sjalot tot hij zacht is.
- Voeg alle tomaatjes toe en roer regelmatig tot het sap begint los te komen, ongeveer 4 à 6 min. Voeg de azijn en 5 el olie toe. Kruid met peper en zout.
- Schil de asperges en blancheer ze in gezouten water gedurende 8 à 12 min., naar gelang de dikte. Verdeel ze over de borden. Kruid met peper en zout en lepel er de kerstomatensalsa over.
- Strooi er op het laatste moment de bieslook en de geitenkaas over.
  Lekker met brood.



Carpaccio van Belgische tomaten

met minikomkommers en radijs

4 PERSONEN

BEREIDING 15 MIN.

Ingrediënten

4 grote tomaten • 200 g kerstomaten – multicolor • ½ bussel radijsjes •
2 mini komkommers • 1 houthakkersbrood

VOOR DE AFWERKING:

1 handvol groene kruiden (dille, platte peterselie,...) • 1 tl honing • 2 el olijfolie • 2 el witte wijnazijn • peper en zout

Bereiding

- Verwijder het kroontje van de grote tomaten en snijd in flinterdunne plakken van ongeveer 3 mm dik. Spoel de kerstomaatjes en snijd in de helft.
- Verwijder het loof van de radijsjes, spoel goed en snijd eveneens in flinterdunne plakjes met de mandoline.
- Snijd de komkommers overlangs in flinterdunne lange plakken met de mandoline.
- Maak een vinaigrette van de olijfolie, witte wijnazijn en de honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Neem een groot plat bord en schik er de plakjes tomaat op. Verdeel er de kerstomaatjes, de komkommerplakjes en de plakjes radijs over.
- Besprenkel met de vinaigrette en werk af met de groene kruiden.
  Lekker met houthakkersbrood.



Slasoep

met grijze garnalen

4
PERSONEN

BEREIDING
25 MIN.

Ingrediënten

1 kropsla • 1 ui • 1 liter gevogeltebouillon • 10 g boter • 100 g grijze garnalen • 3 sneetjes brood • 1 el bieslook • nootmuskaat • olijfolie • peper en zout

Bereiding

- Trek de bladeren los van de krop. Was de bladeren in ijskoud water en zwier ze droog. Snijd in grote stukken.
- Snipper de ui fijn. Verhit de boter en fruit de ui gaar.
- Voeg de sla toe en laat ze al roerend enkele minuten mee fruiten.
- Voeg de bouillon toe en laat 20 min. koken zonder deksel om de frisgroene kleur te behouden.
- Snijd het brood in blokjes. Verhit wat olie in een koekenpan en bak het brood tot croutons, goudbruin en krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.
- Mix de soep en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Serveer met enkele broodcroutons, garnalen en bieslook.



Gevulde paprika

met gehakt en
Père Joseph kaas

4
PERSONEN

(VOOR)
BEREIDING
(20) 20 MIN.

Ingrediënten

4 gele paprika's • 80 g quinoa • 400 g gemengd gehakt • 1 courgette • 100 g maïs in blik • 200 g kerstomaatjes • 1 lente-ui • 200 g Père Joseph • 1 citroen • 2 el olijfolie • peper en zout • (gemengde sla)

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de paprika's in de helft, verwijder de zaadlijsten en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel de paprika's met olijfolie, kruid met peper en zout en gaar 15 min. in de oven.
- Bereid ondertussen de quinoa volgens instructies op de verpakking.
- Snipper de lente-ui fijn en snijd de kerstomaatjes in de helft. Rasp de kaas fijn.
- Zet een pan op het vuur met wat olijfolie en bak het gehakt rul. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de courgette in fijne blokjes. Haal het vlees uit de pan en bak de courgetteblokjes samen met de lente-ui op in dezelfde pan.
- Meng het gehakt met de quinoa, courgette, lente-ui, uitgelekte maïs, kerstomaatjes en de geraspte kaas.
- Neem de paprika's uit de oven en vul met de gehaktmengeling. Bak nog eventjes verder in de oven tot de kaas gesmolten is. Besprenkel met weinig citroensap en dien op met de groene salade.



Galette

met venkel en aubergine

4
PERSONEN

(VOOR)
BEREIDING
(40) 35 MIN.

Ingrediënten

1 rol bladerdeeg • ½ venkel • 1 aubergine • 2 sjalotten • 150 g geitenkaas met harde korst • 200 g veldsla • 2 stronkjes roodlof • 2 el pijnboompitten • 100 g oude kaas (Brugge oud) • enkele takjes oregano en tijm • peper en zout

VOOR DE VINAIGRETTE:

2 el olijfolie • 2 tl mosterd • 3 el witte wijnazijn • peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C
- Snijd de aubergine en de venkel in plakjes van 0,5 cm dik. Snijd de sjalotten in plakjes. Gril de aubergine en venkel in een grillpan met vetstof. Bak daarna de stukjes sjalot glazig.
- Rol het deeg met bakpapier uit op een bakplaat.
- Verdeel de aubergine, venkel en de sjalot over het deeg. Blijf ongeveer 4 cm van de rand. Snijd de geitenkaas in plakjes en verdeel over de taart. Kruid met peper en zout en vouw de randen over de vulling. Klop het ei los en bestrijk de randen van de galette. Plaats in de oven en bak gedurende 35 min.
- Maak de veldsla schoon. Snijd het uiteinde uit de roodlof en pluk de blaadjes los. Rooster de pijnboompitten.
- Maak de vinaigrette. Meng de olijfolie, mosterd en witte wijnazijn. Kruid met peper en zout en besprenkel de salade. Schaaf er de oude kaas over en voeg de pijnboompitten toe.
- Werk de galette af met verse blaadjes oregano en tijm. Serveer met de salade.



Visburger

met gegrilde groenten

4
PERSONEN

BEREIDING
45 MIN.

Ingrediënten

500 g visfilet • 2 el fijngehakte peterselie • 2 el bieslook • 2 el paneermeel • 2 el bloem • 1 aubergine • 1 courgette • 1 rode puntpaprika • 1 komkommer • 100 g spitskool • 1 el gember • 1 el honing • 1 el sesamolie • 1 tl zonnebloemolie • 1 el azijn • 4 bruine pistolets • knoflookpoeder • zonnebloemolie • peper en zout

Bereiding

- Maak de visburgers. Snijd de visfilets in stukken. Doe alles in een blender en mix grof. Hak de bieslook en peterselie fijn. Meng de kruiden en het paneermeel onder de vis en kruid met peper.

- Vorm 4 burgers van het mengsel en wentel ze door de bloem. Zet in de koelkast.

- Rasp de gember en snijd de spitskool heel fijn. Meng de gember, azijn, sesamolie, honing, zonnebloemolie en een snuifje zout onder de spitskool.
  Laat alles intrekken.

- Snijd de komkommer met een dunschiller (tot aan de zaadlijst) in lange plakjes. Snijd de aubergine, courgette en puntpaprika in plakjes. Bestrijk ze met zonnebloemolie en kruid met peper en knoflookpoeder. Gril ze langs beide kanten goudbruin in een grillpan of onder de grill van de oven.

- Bak de visburges in olijfolie goudbruin en gaar. Snijd de broodjes open en beleg ze met de spitskool, komkommerplakjes, een visburger en de warme courgette, aubergine en puntpaprika. Serveer meteen.



Ontdek ook
onze receptenvideo.

4
PERSONEN

(VOOR)
BEREIDING
(25) 25 MIN.

Courgetterolletjes

uit de oven

Ingrediënten

2 courgettes • 600 g verse spinazie • 2 teentjes knoflook • zeste van 1 citroen • 100 g Brokkeloud Roeselaere of Parmezaanse kaas • 250 g ricotta • 1 zakje mozzarellabolletjes (mini) • 800 g tomatenblokjes uit blik • tijm • rozemarijn • verse basilicum • 2 el pijnboompitten • nootmuskaat • olijfolie • peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Maak de tomatensaus. Pers de knoflook en fruit in olijfolie. Voeg de tomatenblokjes, tijm, en de rozemarijn toe. Laat 20 min. sudderen op een laag vuurtje.
- Hak de spinazie grof en laat in delen slinken in olijfolie. Kruid met nootmuskaat, peper en zout. Laat uitlekken.
- Roer de ricotta los met de citroenzeste, geraspte kaas, spinazie, peper en zout.
- Snijd de courgetten met een dunschiller of een mandoline in de lengte in lange smalle stroken van ongeveer 3 mm dik, tot de zaadlijst.
- Schep de tomatensaus in een ovenschaal. Neem een plakje courgette, lepel er wat van het kaas-spinaziemengsel op en rol op. Herhaal voor alle plakjes courgette en schik ze in de ovenschaal op de tomatensaus.
- Verdeel er de mozzarellabolletjes over, bestrooi met de pijnboompitten en plaats 25 min. in de oven.
- Werk af met enkele blaadjes verse basilicum.




herfst- & winter-
recepten



Ontdek ook
onze receptenvideo.

Groentefrietjes

met basilicummayonaise

4
PERSONEN

BEREIDING
40 MIN.

Ingrediënten

¼ knolselder • 2 zoete aardappelen • 1 pastinaak • 1 courgette • tijm • 4 el maïszetmeel • 5 el arachideolie • peper en zout • 500 g gehakt • 1 sjalot • 1 chilipeper • 2 el peterselie • 2 el dille • 1 teentje knoflook • 3 el olijfolie • peper en zout

VOOR DE BASILICUMMAYONAISE:

½ bosje basilicum • 3 el mayonaise

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de groenten ongeschild in balkjes. Spoel ze schoon en dep ze goed droog. Wentel ze door het maïszetmeel. Voeg de olie toe, rits er de takjes tijm bij, kruid met peper en zout en schep opnieuw om.
- Leg ze verspreid op een met bakpapier beklede bakplaat en zet 30 min. in de oven. Schep halverwege om.
- Snijd de basilicum heel fijn en mix door de mayonaise. Kruid met peper en zout.
- Ontdoe de chilipeper van zijn zaadjes en hak fijn. Snipper de sjalot en hak de peterselie en dille fijn. Pers de knoflook. Meng alles onder het gehakt. Rol balletjes van het gehakt. Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak de balletjes goudbruin in 6 tot 8 min.
- Haal de groentefrietjes uit de oven en serveer met de gehaktballetjes.



Gegratineerde stoemp

met oesterzwammen, spruitjes en Père Joseph

4
PERSONEN

BEREIDING
25 MIN.

Ingrediënten

100 g Père Joseph • 600 g bloemige aardappelen • 300 g spruitjes •
200 g oesterzwammen • 150 ml volle melk • 1 klontje boter • peper en zout

Bereiding

- Schil de aardappelen en snijd in stukken.
- Doe de spruitjes en aardappelen in een kookpot. Zet ze onder koud water en breng aan de kook. Kook ze beetgaar in ongeveer 15 min.
- Snijd intussen de oesterzwammen in stukken.
- Verwarm de boter in een bakpan en bak de oesterzwammen op een hoog vuur. Kruid naar eigen smaak met peper en zout.
- Rasp de Père Joseph met de grove kant van de rasp en verwarm de ovengrill voor.
- Giet de aardappelen en de spruitjes af. Maak een stoemp doormiddel van melk toe te voegen en stamp alles zorgvuldig fijn. Doe er de oesterzwammen bij, roer om en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de stoemp over een ovenschaal, bestrooi met de geraspte kaas en plaats onder de grill tot de kaas is gegratineerd.
- Serveer de stoemp warm bij worsten of geroosterd vlees.



Salade van savooikool

met eitjes en spekreepjes

4
PERSONEN

BEREIDING
25 MIN.

Ingrediënten

150 g savooikool • 1 radicchio/roodlof • 2 teentjes knoflook • 4 eieren • 150 g gerookte spekreepjes • 2 sneetjes boerenbrood

VOOR DE VINAIGRETTE:

100 ml olijfolie • 80 ml witte wijnazijn • 1 sjalotje • 1 teentje knoflook • 1 tl mosterd • peper en zout

Bereiding

- Kook de eieren in 6 min. zacht. Spoel onder koud water en pel ze.
- Snijd het brood in blokjes. Bak de spekreepjes goudbruin in een droge koekenpan. Schep uit de pan.
- Smelt een klontje boter en bak het brood goudbruin in de pan van de spekreepjes. Pers er 2 teentjes look over en schep om. Laat uitlekken op keukenpapier.
- Snijd de kool en de radicchio in smalle reepjes. Blancheer de savooikool 5 min. in licht gezouten water. Giet af en laat afkoelen.
- Snipper het sjalotje fijn. Pers de look. Doe de olijfolie, witte wijnazijn, sjalotje, look en mosterd in een kom en klop tot een mooie vinaigrette. Kruid met peper en zout en zet koel.
- Meng de radicchio met de spekreepjes onder de savooikool. Verdeel de sla over de borden, strooi er de croutons over en leg er telkens een gehalveerd ei bij. Druppel er de vinaigrette over en kruid met peper.



Pizza

met spruitjes
en ham

4
PERSONEN

(VOOR)
BEREIDING
(30) 15 MIN.

Ingrediënten

100 g spruitjes • 1 teentje knoflook • 1 takje tijm • 4 plakjes gedroogde Meesterlyck-ham • 80 g Vlaamse rauwmelkse geitenkaas (smeerbaar) • 80 g mascarpone • 50 g (brokkel) kaas • ½ tl chilivlokken • peper en zout • olijfolie • 1 pizzadeeg

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Spoel en kuis de spruitjes en snijd in fijne plakjes. Meng met de chilivlokken, snuf zout en 1 el olijfolie.
- Rasp de oude kaas of brokkel in kleine stukjes.
- Pel en pers de knoflook fijn.
- Meng de knoflook met de blaadjes van de tijm, mascarpone en geitenkaas. Kruid met peper en zout.
- Besmeer het pizzadeeg met de kaasmengeling, beleg met de spruitjes en bestrooi met de oude kaas.
- Plaats in de oven gedurende 10 à 15 min.
- Garneer met de ham.



Groentesoep
met bier

4
PERSONEN

BEREIDING
40 MIN.

Ingrediënten

1 sjalot • 250 g witte champignons • 2 stengels prei • 1 stengel selder • bosje kervel • 100 g gerookte Meesterlyck-ham • 1 flesje Leffe Blond • 1,2 l kippenbouillon • 100 ml room • boter • peper en zout

Bereiding

- Snijd de champignons in plakjes, de prei in ringen en de selder in blokjes. Snipper de sjalot fijn. Hou enkele plakjes champignon apart voor de afwerking.
- Bak het sjalotje in wat boter met olie glazig. Voeg de champignons, prei en selder toe en roerbak 2 min. Bewaar enkele champignonplakjes voor de afwerking.
- Blus met de bouillon en breng aan de kook. Laat de soep op een zacht vuur 15 min. sudderen.
- Giet er het bier bij en laat nog 10 min. zachtjes verder koken.
- Mix de soep glad. Roer er de room door en laat nog even doorwarmen, niet koken. Proef en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Snijd de ham fijn. Schenk de soep in kommen of diepe borden en werk af met de resterende plakjes champignon, de fijngesneden ham en een plukje kervel.



Luiks witloof

met gehakt en spek

4
PERSONEN

BEREIDING
60 MIN.

Ingrediënten

4 stronkjes witloof • 1 sjalot • 500 g gemengd gehakt • 8 sneetjes ontbijtspek • 3 sneetjes wit brood • 100 ml melk • 1 ei • 1 tl bonenkruid • 1 tl tijm • 1 el peterselie • 4 klontjes boter • peper en zout • nootmuskaat

VOOR DE LUIKSE SAUS:
klontje boter • 1 ui • 2 el natuurazijn • 1 el Luikse siroop • peper en zout

Bereiding

- Snijd het sjalotje fijn en stoof glazig. Week het brood in de melk. Knijp het uit en meng het met het gehakt, de sjalot, het ei, het bonenkruid, de tijm en een flinke snuif nootmuskaat.

- Was het witloof en halveer in de lengte. Schep op de helften van het witloof een portie gehakt. Druk lichtjes aan. Omwikkel elk stronkje witloof met twee plakjes ontbijtspek.

- Leg de gevulde stronkjes in een ingevette ovenschaal. Schenk er een beetje water bij en leg er de klontjes boter op. Bak de gevulde witloofstronkjes 25 min. gaar in de oven. Keer ze een paar keer om. Dek af met aluminiumfolie als ze te snel kleuren.

- Maak ondertussen de Luikse saus. Fruit de ui glazig in wat boter. Doe er de azijn, de siroop en het water bij. Warm zachtjes op.

- Haal het witloof even uit de oven giet er de Luikse saus bij en laat nog 20 min. verder garen.

- Verdeel het witloof over de borden en werk af met de fijngehakte peterselie.



Lasagne

met witloof, pompoen
en gehakt

4
PERSONEN

BEREIDING
45 MIN.

Ingrediënten

4 stronkjes witloof • 600 g flespompoen (butternut) • verse oregano • 1 blaadje laurier • 500 g gemengd gehakt • 1 tl komijnpoeder • 120 ml room • 250 ml groentebouillon • 250 g ricotta • 150 g geraspte kaas • 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 het 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 min. in de oven. Werk af met de oregano.



Vispannetje

van schelvis met champignons

4 PERSONEN

BEREIDING 40 MIN.

Ingrediënten

600 g schelvisfilet • 20 g gepelde garnalen • 4 tomaten • 4 à 6 ovenschoteltjes • 1 sjalot • 300 g spinazie • 125 g champignons • 2 el paneermeel • 2 el geraspte kaas • 1 el peterselie • 1 teentje knoflook • 1,5 el bloem • 1 dl witte wijn • 4 dl visfumet • 2 dl room • boter • peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd de sjalot in fijne ringen en de champignons in schijfjes. Fruit de sjalot aan in boter. Voeg de champignons en spinazie toe en laat 2 à 3 min. meestoven.
- Meng het paneermeel met de geraspte kaas, peterselie en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Smelt 1 el boter in een steelpannetje. Voeg 1,5 el bloem toe en laat even droogbakken tot een roux. Blus met de witte wijn en vul aan met de visfumet. Breng aan de kook, voeg de room toe en kruid met peper en zout. Laat inkoken tot sausdikte en roer regelmatig om.
- Snijd de tomaat in fijne plakjes. Verdeel de schelvisfilet in 4 à 6 porties en vet evenveel individuele ovenschoteltjes in met boter.
- Verdeel de groenten over de schoteltjes. Leg daarop het stuk schelvis en lepel er vissaus over. Schik de plakjes tomaat erop en strooi de crumble erover.
- Plaats de ovenschotels 15 min. in de oven tot de vis gaar is.
- Strooi vlak voor het opdienen garnaaltjes over de ovenschotels. Serveer met stokbrood.



Gevulde koolrolletjes

met gehakt
in tomatensaus

4
PERSONEN

BEREIDING
80 MIN.

Ingrediënten

1 savooikool • 500 g gehakt • 2 el paneermeel • 1 losgeklopt ei • 2 teentjes knoflook • 3 takjes tijm • peper en zout • 150 ml water • 1 bouillonblokje • 2 el platte peterselie • 3 wortelen • 2 dl tomatenpassata • 8 tomaten • 1 ui • 2 blaadjes laurier • 1 tl oregano

Bereiding

- Haal alle bladeren van de kool en spoel grondig. Breng een ruime pan water aan de kook en blancheer de koolbladeren 1 à 2 min. Spoel onder koud water en laat drogen.
- Maak de tomatensaus. Hak de tomaten grof. Snipper de ui fijn, pers de look en snijd de wortelen in stukjes.
- Stoof de ui en wortelen glazig in wat boter in een kookpot. Voeg de tomatenstukjes, passata, laurierblaadjes en oregano toe. Laat 20 min. sudderen op een laag vuur.
- Maak de koolrolletjes. Meng het gehakt met het losgeklopte ei, het paneermeel, de geritste tijm, 1 teentje fijngesnipperde look, peper en zout.
- Rol gehaktballetjes van 2 el gehakt. Rol de balletjes op in de koolbladeren. Maak eventueel vast met keukentouw. Maak zeker 2 pakketjes per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie in een kookpot en bak de koolpakketjes langs beide zijden, elk 2 min. Los het bouillonblokje op in 150 ml water. Blus met de bouillon en laat afgedekt 10 à 15 min. garen.
- Schenk de tomatensaus bij de koolrolletjes en werk af met fijngesnipperde peterselie. Lekker met puree, tarwegraantjes of rijst.





Voor meer recepten:

LEKKERVANBIJONS.BE/GROENTEN

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