
VOOR EEN WEEK
VOL WITLOOF
show some LOOF
WEEK VAN
HET WITLOOF
1 - 7 FEBRUARI
LEKKER
VAN BIJ
ONS



Witloof: een heerlijke, Belgische groente die het hele jaar door op je bord past. En of we daar trots op zijn! De klassieker met kaas en ham kennen we allemaal, maar waarmee kan je dit witte goud nog combineren? Wij geven je alvast zeven lekkere recepten mee zodat jij een hele week van deze groente kunt genieten. Laat je verrassen door de veelzijdigheid van witloof!

We hebben nog meer inspiratie voor jou!
Meer lekkers op WWW.LEKKERVANBIJONS.BE



Witloofrolletjes met kaassaus van Belgische kazen

4
PERSONEN

BEREIDING
45 MIN.

Ingrediënten

8 stronken witloof • 40 g boter • 40 g tarwebloem • 300 ml melk • 50 g geraspte Passendale • 50 g geraspte Flandrien Grand Cru • 100 g geraspte Watou • nootmuskaat • peper en zout • 8 sneetjes gekookte ham

Bereiding

- Verwijder de harde onderkant van het witloof.
- Kook de stronken gaar in ongeveer 10-12 minuten. Haal ze uit het kookvocht en laat uitlekken. Houd het kookvocht bij.
- Smelt de boter in een steelpannetje. Voeg de bloem toe en roer met een garde tot een papje en laat ongeveer 2 minuten bakken.
- Voeg beetje bij beetje de melk toe terwijl je blijft roeren. Leng de saus aan met 300 ml kookvocht en roer tot de saus begint in te dikken.
- Meng de geraspte kazen in een kom en houd 1/3 apart. Voeg de kaas toe aan de saus en roer tot alles gesmolten is. Kruid af met nootmuskaat, peper en eventueel nog wat zout.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Rol het witloof in een sneetje gekookte ham en leg de witloofrolletjes in een grote ovenschaal. Verdeel er de kaassaus over en werk af met de overige kaas.
- Plaats de ovenschaal in de oven voor 20 minuten. Zorg dat de bovenkant goudbruin kleurt.



Macaroni met ham, roomkaas en witloof

4
PERSONEN

BEREIDING
15 MIN.

Ingrediënten

360 g macaroni • 4 stronken witloof • 1 klontje boter • 250 g hamblokjes • 250 g roomkaas met kruiden • handvol verse peterselie • peper en zout

Bereiding

- Kook de macaroni gaar volgens de instructies op de verpakking.
- Verwijder de harde onderkant van het witloof. Spoel de stronken af en snijd in dunne reepjes.
- Smelt de boter in een pan en bak het witloof goudbruin en gaar.
- Voeg de ham toe en bak ze een minuutje mee.
- Giet de macaroni af en behoud een kopje van het pastawater.
- Doe de macaroni, het witloof en de ham samen in een grote pot. Voeg de roomkaas toe en meng tot de kaas gesmolten is. Leng de saus eventueel aan met wat van het pastawater, voor een gladdere saus en goede binding.
- Hak de peterselie fijn en voeg toe aan de saus. Kruid naar eigen smaak met peper en zout.



Quiche met witloof, peer en gedroogde ham

4
PERSONEN

BEREIDING
1 UUR

Ingrediënten

4 stronken witloof • 2 Conference peren • 6 eieren • 200 ml room • 100 g zachte geitenkaas • peper en zout • 1 vel kruimeldeeg • 100 g gedroogde ham

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Verwijder de harde onderkant van het witloof en snijd ze in vieren. Snijd de peren in reepjes.
- Klop de eieren los met de room en de helft van de geitenkaas. Kruid met peper en zout.
- Leg het kruimeldeeg in een quichevorm (diameter 26 cm) en prik gaatjes in de bodem met een vork. Leg een tweede vel bakpapier op het deeg en daarop bakparels of gedroogde erwten of linzen. Bak het deeg blind voor 10 minuten in de oven.
- Haal de quichebodem uit de oven. Verwijder de bakparels en het bovenste bakpapier. Laat even aan de lucht drogen.
- Giet het eimengsel in de vorm en verdeel er het witloof en de peer over. Verkruimel er de rest van de geitenkaas over. Scheur de gedroogde ham in grove stukken en verdeel over de quiche.
- Zet de quiche in de oven voor ongeveer 35-40 minuten. Dek eventueel af met wat aluminiumfolie als de ham te donker kleurt tijdens het bakken.
- Laat de quiche 10 minuten afkoelen voor je hem aansnijdt.



Ovenschotel met witloof, hesp, kaassaus en aardappelen

4
PERSONEN

BEREIDING
40 MIN.

Ingrediënten - Voor de saus

8 kleine stronken witloof • 200 ml room • 200 g geraspte kaas • 200 g gekookte ham

Ingrediënten - Voor de ovenschotel

800 g voorgekookte aardappelschijfjes • 50 ml room • peper en zout • nootmuskaat

Bereiding

- Verwarm de oven op 200 °C.
- Verwijder de harde onderkant van het witloof. Snijd het witloof in dunne reepjes.
- Zet een hoge, ovenbestendige pan op het vuur en voeg een scheutje olijfolie toe. Bak het witloof 3- 4 minuten, het hoeft nog niet helemaal gaar te zijn. Kruid met peper en zout.
- Voeg dan de room toe en breng aan de kook. Voeg de helft van de geraspte kaas toe en roer tot alle kaas gesmolten is. Is de saus wat te dik? Leng dan aan met een scheutje water of melk. Proef de saus en kruid af naar smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Snijd de ham in kleine reepjes en voeg toe aan de saus.
- Verdeel de aardappelschijfjes over de saus met het witloof. Schenk de room over de aardappelschijfjes en verdeel er dan de rest van de kaas over.
- Plaats in de oven voor ongeveer 30 minuten.



Stoemp met erwtjes, spek en witloof

4
PERSONEN

BEREIDING
40 MIN.

Ingrediënten

1 kg bloemige aardappelen • 200 g diepvrieserwtjes • 500 g witloof • 200 g spekblokjes • 100 ml melk • 1 klontje boter • nootmuskaat • peper en zout

Bereiding

- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Kook ze beetgaar. Voeg 5 minuten voor het einde de erwtjes toe.
- Verwijder de harde onderkant van het witloof. Snijd ze doormidden, in de lengte, en verwijder de harde kern. Snijd in fijne reepjes.
- Bak de spekblokjes krokant op een middelhoog vuur.
- Giet de aardappelen en erwtjes af. Stamp ze tot een grove puree, samen met de melk en boter.
- Voeg het fijngesneden witloof toe en kruid af met peper, zout en nootmuskaat.



Kipfilet met mosterdsausje en witloof

4
PERSONEN

BEREIDING
30 MIN.

Ingrediënten

8 stronken witloof • peper en zout • nootmuskaat • 4 kipfilets • 200 ml room • 1 el graantjesmosterd

Bereiding

- Spoel het witloof goed. Verwijder de harde onderkant van de stronken en snijd ze doormidden, in de lengte.
- Verwarm een scheutje olijfolie in een braadpan en schik er de witloofstronkjes in. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
- Bak het witloof enkele minuten goed aan en plaats het deksel op de braadpan. Laat rustig garen, op een laag vuur voor ongeveer 25 minuten. Voeg eventueel een scheutje water toe.
- Kruid ondertussen de kipfilets met peper en zout en bak goudbruin in een hete pan. Draai dan het vuur wat lager en laat de filets rustig verder bakken in ongeveer 7 - 8 minuten, afhankelijk van de dikte.
- Haal de kipfilets uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Blus de pan met de room. Draai het vuur hoger zodat de saus kan inkoken. Voeg de mosterd toe en laat inkoken tot de gewenste dikte. Proef en kruid eventueel met peper en zout.
- Serveer het gestoofde witloof met de kipfilets en de mosterdsaus.



Witloofsoep met aardappelen en croutons

4
PERSONEN

BEREIDING
35 MIN.

Ingrediënten - Voor de soep

4 stronken witloof • 1 prei, witte gedeelte • 3 bloemige aardappelen • 2 teentjes look • 2 el honing • 1 (kippen)bouillonblokje • 1 l water • 1 scheutje room • peper en zout

Ingrediënten - Voor de croutons

2 dikke sneden brood • 1 klontje boter • 1 tl honing

Bereiding

- Verwijder de harde onderkant van het witloof. Snijd de stronken in grove reepjes. Houd eventueel enkele blaadjes apart om later de soep te dresseren.
- Snijd de prei in dunne ringen. Pel de look en pers fijn. Bak de prei, look en het witloof gaar in een pan met dikke bodem voor ongeveer 3-4 minuten. Probeer kleur te vermijden door je vuur niet te hard te zetten zodat de soep mooi licht blijft van kleur.
- Schil ondertussen de aardappelen en snijd in grove blokjes. Voeg ze toe aan de pot, samen met het bouillonblokje, honing en water. Laat 25 minuten koken.

Maak ondertussen de croutons.

- Snijd het brood in blokjes. Smelt een klontje boter in een pan en voeg de blokjes brood toe. Bak mooi goudbruin. Kruid met peper en zout en verdeel er op het einde de honing over. Schud nog een keer goed op.

Afwerking

- Mix de soep en werk af met een scheutje room. Kruid met peper en zout naar smaak.
- Serveer de soep met de croutons en eventueel wat fijngesneden rauw witloof.



TIP: Beleef het witte goud door te fietsen en te wandelen.
Surf naar WWW.TOERISMEVLAAMSBRABANT.BE/WITTEGOUD
voor ontspannende en amusante ideeën.





Voor meer recepten:

LEKKERVANBIJONS.BE

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