
ELK SEIZOEN
GROENTEN
LEKKER
VAN BIJ
ONS

INHOUD

3
Inleiding

LENTE- EN ZOMERRECEPTEN

6-7
Slasoep

8-9
Nacho's met kaas en tomatensalsa

10-11
Quiche met schelvis en broccoli

12-13
Carpaccio van venkel met gerookte heilbot en groene saus

14-15
Tian met aubergine, courgette, tomaat en aardappel

16-17
Ham met gegrilde asperges en vinaigrette van tomaten

18-19
Tortilla met paprika en chorizo met een komkommerslaatje

20-21
Aardappelsoufflé met erwtjes en broccoli

22-23
Bloemkoolpizza met gekleurde tomaten

HERFST- EN WINTERRECEPTEN

26-27
Macaroni met ham, roomkaas en witloof

28-29
Soep van vergeten groenten

30-31
Gevulde prei met champignons en walnoten

32-33
Minigratin met extra groenten

34-35
Lasagne met savooikool, ricotta en gerookte ham

36-37
Varkenshaasje met geroosterde groenten

38-39
Portobelloburger met gebakken ui

40-41
Salade van spruitjes, appel en hazelnoten

42-43
Frittata met boerenkool



Onze groentetelers zijn het hele jaar door druk in de weer zodat wij kunnen genieten van lekkere en kraakverse seizoensproducten. Op het ritme van het seizoen, dat betekent ook een heerlijke variatie aan topverse én betaalbare groenten van bij ons. In de zomer kan je genieten van een tortilla met paprika en een komkommerslaatje terwijl je je in de winter kan opwarmen aan een soep van vergeten groenten. Welk seizoen het ook is, je kan steeds genieten van smaakvolle en gezonde gerechten.

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


lente- & zomer-
recepten



Slasoep

4
PERSONEN

BEREIDING
35 MIN.

Ingrediënten

1 krop sla • 50 g veldsla • 1 ui • 1 teentje knoflook • 1,50 l groentebouillon • 25 g boter • 50 g geraspte Brugge Oud • peper • zout

Bereiding

- Snipper de ui en knoflook. Doe ze in een grote pan en stoof ze in een beetje boter.
- Neem de gewassen sla en voeg deze toe samen met de groentebouillon.
- Kook het geheel onder deksel gedurende 20 minuten.
- Kruid af met peper en zout naar eigen smaak. Mix de soep.
- Dien op en werk af met de geraspte kaas.

TIP

Slabladeren verlept? Dompel ze onder in ijskoud water met ijsklontjes. Verwacht geen mirakels, maar deze techniek geeft net voor het serveren toch een frisse boost aan lichtjes slappe sla.



Nacho's met kaas en tomatensalsa

4 PERSONEN

BEREIDING 25 MIN.

Ingrediënten

200 g tortillachips • 4 lente-uien • 100 g geraspte kaas (Flandrien Oud) • 1 tl cayennepeper • 1 rode paprika, in blokjes • 150 g maïs (blik) • 100 g zure room • 1 bosje koriander

VOOR DE SALSA:
3 tomaten • 1 rode ui • 0,50 rode chilipeper • 1 teentje knoflook • een halve limoen (sap)

Bereiding

- Snipper de ui, chilipeper en look fijn.
- Halveer de tomaten en verwijder de zaadjes. Snijd daarna in blokjes.
- Meng de ui, chilipeper, look en het limoensap onder de tomatenblokjes. Kruid met peper en zout.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Doe de tortillachips in een ovenschaal. Bestrooi met de paprikablokjes en maïskorrels.
- Snijd de lente-uitjes in ringen.
- Schep de salsa over de tortillachips en verdeel er de helft van de lente-uitjes, de geraspte kaas en cayennepeper over.
- Zet het geheel 10 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.
- Haal de schaal uit de oven, schep er de zure room op en werk af met de resterende lente-uitjes en koriander. Serveer meteen.



Quiche met schelvis en broccoli

4 PERSONEN

BEREIDING 55 MIN.

Ingrediënten

1 ajuin • 1 teentje knoflook • 1 courgette • 1 broccoli • 8 kerstomaten • 100 g erwten • 1 vel kruimeldeeg • 400 g schelvisfilets • 4 eieren • 125 g ricotta (Berloumi) • 100 ml melk • boter • peper • zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Bekleed een taartvorm met 24 cm diameter met het kruimeldeeg en bak het deeg in 15 minuten blind.
- Snipper de ui fijn. Halveer de kerstomaatjes.
- Snijd de courgette in blokjes en de broccoli in roosjes.
- Blancheer de broccoliroosjes 5 minuten in licht gezouten water.
- Fruit de ui met de knoflook in boter glazig. Voeg de courgette en erwten toe en laat 5 minuten meebakken.
- Klop de eieren los met de ricotta en de melk en kruid met peper en zout.
- Snijd de vis in hapklare stukken.
- Verdeel de groenten over de voorgebakken vorm. Leg er de stukken vis tussen en giet er het eiermengsel over.
- Plaats 35 minuten in de oven.



Carpaccio van venkel

met gerookte heilbot en groene saus

4 PERSONEN

BEREIDING 30 MIN.

Ingrediënten

200 g gerookte heilbot • 4 el grijze garnalen • 8 blaadjes basilicum • 6 el zure room • 1 venkel • 1 bosje waterkers • 2 el walnoten (grof gehakt)

VOOR DE MARINADE

1 el gember • 1 limoen (sap) • 2 el graanjenever • olijfolie • peper en zout

Bereiding

- Rooster de walnoten gedurende 2 minuten in een droge koekenpan.
- Maak een marinade van de gember, limoensap, jenever en een scheutje olijfolie. Kruid met peper en zout.
- Snijd de venkel in hele dunne plakjes en leg ze in de marinade.
- Laat 15 minuten marineren.
- Mix de basilicum met de zure room glad. Kruid met peper en zout.
- Verdeel de plakjes gemarineerde venkel over de borden. Leg er mooi de gerookte heilbot bij, schep er wat van de garnaaltjes op en werk af met een lepeltje groene saus, waterkers en walnoten.
- Druppel er nog wat olijfolie over en serveer meteen.

TIP

Koop enkel verse venkel. Hoe verser hoe beter, want als de groente even blijft liggen, vermindert de smaak.



Tian met aubergine, courgette, tomaat en aardappel

4 PERSONEN

BEREIDING 75 MIN.

Ingrediënten

1 courgette • 1 aubergine • 1 rode ui • 4 tomaten • 4 aardappelen • 2 teentjes knoflook • 4 el olijfolie • verse tijm • rozemarijn • 2 el citroensap • peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de courgette, aardappel (geschild) en aubergine in ronde plakken van 0,5 cm dik.
- Pel de ui en snijd in ringen.
- Snijd de tomaten in plakken.
- Schik de groenten afwisselend rechtop in een (ronde) ingevette ovenschaal.
- Pers de knoflook uit boven de olijfolie. Haal de blaadjes van de takjes tijm en de naaldjes van de rozemarijn. Meng de knoflook, rozemarijn en tijm en wat zout en peper door de olijfolie en giet dit over de groenten.
- Besprenkel met citroensap.
- Zet de schaal in het midden van de oven. Dek de groenten de eerste 20 minuten af (met aluminiumfolie of een deksel).
- Verhit de schotel vervolgens nog 30 minuten zónder aluminiumfolie of deksel.



Ham met gegrilde asperges en vinaigrette van tomaten

4 PERSONEN

BEREIDING 45 MIN.

Ingrediënten

12 sneetjes gedroogde ham • 1 kg witte asperges • 6 pruimtomaten • 1 sjalot • 1 teentje knoflook, fijngesneden • ½ bosje basilicum • 2 el chardonnayazijn • olijfolie • piment • grof zeezout • 1 bosje rucola • 4 sneden brood

Bereiding

- Schil de asperges en kook ze al dente in gezouten water. Pel en ontpit de tomaten en snijd ze vervolgens in partjes.
- Stoof de sjalot en look aan in olijfolie zonder te kleuren. Voeg de tomaat toe en laat 5 minuten sudderen.
- Mix dit alles met basilicum, olijfolie, wijnazijn, zout en piment d'espelette tot een mooie emulsie.
- Cutter het brood, kruid met peper, zout en olijfolie en bak het vervolgens op een bakplaat in de oven op 200°C.
- Wrijf de asperges in met wat olijfolie, gril ze kort en kruid met wat zeezout.
- Serveer de asperges met de sneetjes gedroogde ham erbovenop. Overgiet met de tomatenvinaigrette en bestrooi met broodkruim en rucola.

TIP

Schil je asperges als een pro.



Tortilla met paprika en chorizo met een komkommerslaatje

4 PERSONEN

BEREIDING 30 MIN.

Ingrediënten

1 ui • 1 teentje knoflook • 1 rode paprika, in blokjes • 2 bloemige aardappelen • 2 el fijngehakte peterselie • 100 g chorizo's • 6 eieren • 1 tl paprikapoeder • bakboter • peper • zout

VOOR HET SLAATJE:
1 komkommer • 1 sjalot • 100 g ijsbergsla • 2 el fijngehakte dille • 3 el yoghurt (volle) • olijfolie

Bereiding

- Snijd de paprika in blokjes. Schil de aardappelen, kook gaar in licht gezouten water en laat afkoelen. Snijd de aardappelen en de chorizo in schijfjes.
- Snipper de ui fijn en pers het teentje look.
- Bak de ui met de look glazig in weinig bakboter. Voeg de voorgekookte aardappelschijfjes toe en bak ze even mee. Schep er de chorizo en de paprikablokjes onder en laat even meebakken. Kruid met het paprikapoeder.
- Kluts de eieren los met de peterselie en kruid met peper en zout. Giet het mengsel over de groenten, zet het deksel op de pan en laat 10 minuten op een zacht vuur garen. Keer de tortilla om en laat 2 minuten verder garen.
- Snijd de komkommer overlangs, verwijder de zaadlijst en snijd in halve maantjes. Snipper de sjalot fijn en snijd de ijsbergsla in fijne reepjes.
- Meng alle ingrediënten voor de komkommersla en breng op smaak met olijfolie, peper en zout. Serveer bij de tortilla.



Aardappelsoufflé met erwtjes en broccoli

4 PERSONEN

BEREIDING 55 MIN.

Ingrediënten

750 g aardappelen • 60 g boter • 2 eidooiers • 3 eiwitten • 100 ml melk • 1 snuifje nootmuskaat • peper • zout • 200 g erwten • een kwart van een broccoli • 5 g bieslook

Bereiding

- Schil de aardappelen en kook ze in licht gezouten water gaar.
- Verdeel de broccoli in roosjes.
  Blancheer de erwtjes en de broccoli.
  Giet af en laat schrikken onder ijskoud water.
- Giet de aardappelen af en laat even 'drogen' op een zacht vuurtje. Haal ze door de passe-vite, zodat je een gladde puree krijgt.
- Roer de eigelen, boter en melk door de puree en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Laat afkoelen.
- Klop ondertussen de eiwitten stijf met een snuifje zout. Spatel voorzichtig onder de puree.
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Vet de ovenvaste schaaltjes in met boter.
- Meng de groene groentjes onder de puree en vul de ovenschaaltjes met de puree, blijf ong. 1 à 2 cm van de rand.
- Plaats de kleine ovenschaaltjes in een grote ovenschaal en vul deze met kokend water. Bak de soufflés 25 minuten in de hete oven tot ze goudbruin en gerezen zijn.
- Haal ze uit de oven, snipper er wat bieslook over en serveer meteen.



Bloemkoolpizza
met gekleurde tomaten

4 PERSONEN

BEREIDING 90 MIN.

Ingrediënten

VOOR 4 PIZZA'S:

1 bloemkool • 1 ei • 150 g geraspte kaas (Brugge Oud) • 1 el amandelschilfers • 1 tl gedroogde basilicum • 1 tl oregano • 0,50 kl knoflookpoeder • 0,50 kl chilivlokken • peper • grof zout • 200 g tomaten • 1 rode ui • 3 takjes basilicum • 1 el olijfolie

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Verdeel de bloemkool in roosjes, spoel grondig en laat goed uitlekken. Maal de bloemkoolroosjes in de blender heel fijn en gaar het mengsel 4 minuten in de microgolfoven. Laat afkoelen en meng met het ei, 50 g kaas, het amandelpoeder, de kruiden en het zout tot pizzadeeg.
- Rol het deeg tussen 2 vellen bakpapier uit tot een ronde pizzabodem. Bak die 8 à 10 minuten in de warme oven.
- Spoel de tomaten en snij in flinterdunne schijfjes. Snijd de rode ui in ringen.
- Haal de pizzabodem uit de oven en beleg hem met de tomaten, uiringen en 100 g kaas. Kruid met peper en zout en zet nog 10 minuten in de oven.
- Besprenkel de pizza met olijfolie, werk af met vers basilicum en serveer.


herfst- & winter-
recepten



Macaroni met ham, roomkaas en witloof

4 PERSONEN

BEREIDING 15 MIN.

Ingrediënten

200 g Brugge kaas • 200 g gekookte Meesterlyck-ham • 300 g macaroni • 2 el boter • 3 el bloem • 700 ml volle melk • 3 stronken witloof • bieslook • 1 citroen • 1 el boter • peper • zout • nootmuskaat

Bereiding

- Kook de pasta gaar volgens instructies op de verpakking.
- Zet een potje op het vuur met de boter en laat smelten. Voeg de bloem toe en roer goed tot een gladde roux. Giet de melk erbij en klop goed. Roer zodat de melk bindt met de roux en breng aan de kook.
- Rasp de kaas en roer 150 g kaas door de saus. Neem de pan van het vuur en breng de saus op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Snijd het witloof grof en besprenkel met het citroensap. Roer het witloof door de kaassaus.
- Snijd de ham in blokjes en roer samen met de pasta onder de saus.
- Beboter een ovenschaal en vul met de macaroni. Bestrooi met de resterende geraspte kaas en plaats in de oven onder een hete grill tot er een mooi korstje op komt.
- Haal de macaroni uit de oven en bestrooi met fijngesnipperde bieslook.

VERHAAL

Op bezoek bij de familie Magnus: groot in miniwitloof



Soep van vergeten groenten

4 PERSONEN

BEREIDING 40 MIN.

Ingrediënten

2 uien • 250 g pastinaken • 250 g rammenassen • 200 g peterseliewortelen • 1 stengel prei • 8 takjes platte peterselie • 1 el kurkuma • 1,20 l groentebouillon • 100 ml room • 10 tortillachips • 4 sneetjes bacon • boter • peper

Bereiding

- Schil en snijd de pastinaak, rammenas en peterseliewortel in blokjes.
- Snijd de prei in ringen en de uien fijn. Bak de ui in boter glazig.
- Voeg de groenten toe en kruid met kurkuma en peper. Blus met de bouillon en breng aan de kook.
- Laat 20 minuten sudderen op een zacht vuur.
- Bak de bacon in een droge koekenpan krokant.
- Verkruimel de tortillachips in een vijzel.
- Mix de soep glad. Zet het vuur uit en roer er de room onder. Proef en kruid eventueel bij met peper en zout. Schep de soep in borden en werk af met de bacon, tortillachips en peterselie.

TIP

Wat is een rammenas?



Gevulde prei met champignons en walnoten

4 PERSONEN

BEREIDING 50 MIN.

Ingrediënten

1 sjalot • 2 teentjes knoflook • 4 stengels prei • 1 el verse tijmblaadjes • 2 el fijngehakte peterselie • 120 g kastanjechampignons • 50 g rozijnen • 120 g blauwschimmelkaas (Pas de Bleu) • 30 g walnoten • 1 el rode-wijnazijn • 1 tl honing • 300 ml groentebouillon • 3 el gesmolten boter • olijfolie • peper • zout

Bereiding

- Snijd het groene deel van de prei fijn en blancheer het 10 minuten in de bouillon.
- Snijd de witte stengels in de lengte door, maar snijd niet volledig door! Spoel eventueel zand weg en dep de groente droog.
- Leg de stengels op een met bakpapier beklede bakplaat, duw ze een beetje open en kruid ze met peper en zout.
- Snijd de champignons klein. Snipper de sjalot fijn en hak de noten grof.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Meng de gesmolten boter met de rozijnen, de blauwschimmelkaas, geperste look, sjalot, honing, azijn, champignons, tijm, het geblancheerde groen van de prei, noten en een scheutje olijfolie.
- Kruid met peper en zout. Schep het mengsel in de preiwitten. Dek de prei af met bakpapier en zet 30 minuten in de oven.
- Verwijder het bakpapier en bak nog 3 minuten onder de ovengrill. Werk de prei voor het serveren af met de peterselie.



Minigratin met extra groenten

4 PERSONEN

BEREIDING 35 MIN.

Ingrediënten

1 sjalot • 1 teentje knoflook • 1 stengel prei • 1 stengel selder • 500 g bloemige aardappelen • 250 ml room • 2 eidooiers • nootmuskaat • 100 g geraspte kaas (Nazareth Classic) • boter • peper • zout

Bereiding

- Schil de aardappelen en snijd in dunne plakjes, eventueel met behulp van een mandoline.
- Was de prei en selder, en snijd fijn. Pers de look.
- Snijd de sjalot in ringen.
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Wrijf 4 ovenschaaltjes in met wat boter en knoflook.
- Klop de room los met de eidooiers en de helft van de kaas. Kruid met de nootmuskaat, witte peper en zout.
- Schep er de sjalot, aardappelplakjes, selder en prei door.
- Verdeel het mengsel over de ovenschaaltjes, bestrooi met de resterende kaas en zet 20 minuten in de oven.



Lasagne met savooikool

ricotta en gerookte ham

4 PERSONEN

BEREIDING 80 MIN.

Ingrediënten

1 savooikool • 300 g trostomaten • 1 bosje basilicum • 1 sjalot • 2 teentjes knoflook • 400 g ricotta (Berloumi) • 150 g gerookte Meesterlyck-ham • 12 lasagnevellen • 800 g tomatenblokjes (blik) • 2 el tomatenpuree • 1 tl paprikapoeder • 100 g geraspte kaas (Brugge Oud) • olijfolie • peper • zout

Bereiding

- Snipper het sjalotje en pers de knoflookteentjes fijn. Fruit het sjalotje samen met de look glazig in olijfolie. Roer er de tomatenpuree onder en bak 1 minuut.
- Snijd de trostomaten in partjes en voeg deze samen met het blik tomatenblokjes en de helft van de basilicum bij de sjalot. Kruid met het paprikapoeder, peper en zout.
- Laat 30 minuten op een zacht vuur sudderen.
- Kook de lasagnevellen beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak een 10-tal savooikoolbladeren los, verwijder de harde nerf en blancheer ze in licht gezouten water.
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Kruid de ricotta met peper en zout. Bouw de lasagne op in een ovenschaal.
- Begin met een laagje tomatensaus op de bodem. Leg er vervolgens een laag lasagnevellen op, bestrijk met de ricotta en vervolg met een laag savooikoolbladeren en ham. Bedek met een nieuwe laag tomatensaus, lasagnevellen, ricotta, savooikoolblad, ham... Eindig met een laagje tomatensaus.
- Strooi er de geraspte kaas over en zet 35 minuten in de oven.
- Werk af met de resterende basilicumblaadjes.



Varkenshaasje met geroosterde groenten

4
PERSONEN

BEREIDING
60 MIN.

Ingrediënten

800 g varkenshaasje • 1 zoete aardappel • 2 pastinaken • 1 butternut pompoen • 2 sjalotten • 3 teentjes knoflook • 2 blaadjes laurier • 3 takjes tijm • olijfolie • 1 tl truffelolie • 4 el mayonaise • paprikapoeder • cayennepeper • peper • zout

Bereiding

- Snijd de sjalotten in vier en de look in twee.
- Snijd de zoete aardappel, pastinaken en pompoen in frietjes.
- Verwarm de oven voor op 190°C.
- Leg de groentefrietjes samen met de sjalotten en look op een met bakpapier beklede ovenschaal.
- Voeg de laurier en tijm toe. Kruid met het paprikapoeder, cayennepeper en zout. Besprenkel het geheel met olijfolie. Meng alles goed onder elkaar.
- Plaats de groentefrietjes 45 minuten in een voorverwarmde oven.
- Verwarm olijfolie in een bakpan. Bak het varkenshaasje en kruid naar smaak met peper en zout. Laat even rusten en snijd het vlees in plakken.
- Meng de mayonaise met een scheutje truffelolie.
- Serveer het vlees met de groentefrietjes en truffelmayonaise.



Portobelloburger met gebakken ui

4 PERSONEN

BEREIDING 30 MIN.

Ingrediënten

4 portobello's • 2 el tijm • 1 teentje knoflook, fijngeperst • 2 uien • 2 lente-uien • 2 el balsamico • 4 sneetjes belegen kaas (Flandrien Gerijpt) • 4 broodjes • rucola • boter • olijfolie • peper • zout

Bereiding

- Maak de portobello's schoon met een borsteltje of keukenpapier.
- Meng een scheutje olijfolie onder de tijmblaadjes. Voeg de geperste look toe en kruid met peper en zout. Borstel hiermee de portobello's in.
- Snijd de uien in halve dunne ringen. Bak de uien in boter zacht en goudbruin.
- Bak de portobello's in een grillpan gaar. Keer ze regelmatig om.
- Leg op elke portobello een plakje kaas en zet even onder de ovengrill.
- Snijd de broodjes open en beleg met wat rucola. Leg er een gebakken portobello op en verdeel er de zoete ui en lente-ui over. Werk af met wat balsamicocrème. Serveer de portobelloburger meteen.

TIP

Portobello klaarmaken?



Salade van spruitjes, appel en hazelnoten

4
PERSONEN

BEREIDING
25 MIN.

Ingrediënten

500 g spruitjes • 1 appel • 150 g gerookte spekblokjes • 4 el citroensap • 4 g kervel • 1 el witte-wijnazijn • 80 g hazelnoten • 100 g boter • peper • zout

Bereiding

- Snijd de harde onderkant van de spruitjes weg en verwijder de buitenste blaadjes. Snijd ze in hele dunne plakjes.
- Bak de spekreepjes goudbruin in een droge koekenpan. Snijd de appel in blokjes en druppel er 2 el van het citroensap over. Smelt de boter tot ze lichtbruin ziet. Meng de azijn met het resterende citroensap en kruid met peper en zout. Giet er langzaam en al roerend de boter bij.
- Meng de spekblokjes en de appelblokjes onder de fijngesneden spruitjes en druppel er de dressing over. Hak de hazelnoten in grove stukken.
- Verdeel de sla over de borden en werk af met de noten en kervel.



Frittata met boerenkool

4
PERSONEN

BEREIDING
30 MIN.

Ingrediënten

6 eieren • 100 g geraspte kaas (Flandrien Oud) • 1 el fijngehakte rozemarijn • peper • zout • 0,50 tl chilivlokken • 20 g boter • 2 el olijfolie • 0,50 ui • 400 g boerenkool • 2 el zongedroogde tomaten

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Verwijder de harde kern van de boerenkool en snijd fijn.
- Klop de eieren los en voeg de kaas, rozemarijn, peper en zout en chilivlokken toe.
- Snijd de ui en zongedroogde tomaten in fijne blokjes. Smelt de boter in een ovenvaste pan en fruit de ui samen met de zongedroogde tomaat glazig. Voeg de boerenkool toe samen met 2 el olijfolie en stoof deze nog een 5-tal minuten mee.
- Giet het eimengsel over de boerenkool en wacht tot de bodem van de frittata een stevig geheel vormt.
- Zet voor 8 à 10 minuten in de voorverwarmde oven.

TIP

Je mag boerenkool een supergroente van bij ons noemen. Deze groente bevat van nature veel anti-oxidanten en is een prima bron van de vitaminen A, K, C en foliumzuur maar ook van vezels en calcium. Zet hem daarom eens vaker op het menu.





Voor meer recepten:

LEKKERVANBIJONS.BE

LEKKER VAN BIJ ONS

V.U.: VLAM vzw, F. Fontaine • Simon Bolivarlaan 17, 1000 Brussel • www.vlam.be