

GEBAKKEN KNOLSELDER EN WITLOF MET SPEK

bevat: selder – noten

 45 minuten

 4 personen

INGREDIËNTEN

500 g knolselder
500 g witlof
800 g vastkokende aard-
appelen
2 el gehakte okkernoten
200 g ontbijtspek
30 g verse bieslook
1 el donkere suiker
(of 1 el perenstroop)
olijfolie
peper en zout

WERKWIJZE

1. Bak het ontbijtspek krokant in een pan. Laat uitlekken op keukenpapier. Hou de pan met bakvet opzij.
2. Schil de knolselder en de aardappelen. Snij in plakken van 1 cm dik en snij de plakken vervolgens in blokjes van 1 cm (brunoise). Bak de blokjes knolselder en aardappel in het achtergebleven bakvet in de pan tot ze goudbruin en gaar zijn. Voeg indien nodig nog wat extra olie toe. Schep regelmatig om. Bestrooi met peper en eventueel wat zout.
3. Snij de onderkant van de stronken witlof en snij het lof in de lengte in kwarten. Verwijder de harde kern. Meng een scheutje olie met de suiker, kruid met peper en zout en bestrijk het witlof ermee. Verhit een pan en bak het witlof 10 minuten tot het karamelliseert. Keer regelmatig om.
4. Snij de bieslook fijn. Doe samen met de blokjes knolselder en aardappel en het witlof in een kom, verkruimel het spek erover en meng de bieslook en de gehakte okkernoten erdoor.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

energie: 515 kcal
vetten: 26,2 g

verzadigde vetten: 6,6 g
koolhydraten: 45,9 g

suikers: 10,3 g
vezels: 12,3 g

eiwitten: 18,8 g
zout: 1,7 g

ANDIJVIESTAMPPOT MET ROODBAARS EN FRIETEN VAN ZOETE AARDAPPEL

bevat: vis - melk



30 minuten



50 minuten



4 personen

INGREDIËNTEN

600 à 800 g roodbaars-
filets (diepvries)
600 g andijvie
600 g zoete aardappelen
800 g zachtkokende
aardappelen
1 citroen
handvol bieslook
15 g boter
olijfolie
melk
nootmuskaat
peper en zout

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180° C.
2. Schil de zoete aardappelen of schrob ze schoon onder stromend water. Snij ze in dikke frieten. Leg de frieten in een ovenschotel, sprenkel er wat olijfolie over, en bestrooi met peper en zout. Laat gedurende 30 minuten garen in de oven.
3. Schil de aardappelen, snij in gelijke stukken en kook met wat zout in 10 minuten gaar.
4. Verhit ondertussen een pan. Bestrijk de roodbaarsfilets met olie, kruid met peper en zout en bak gaar. Keer regelmatig om.
5. Maak de andijvie schoon en hak fijn. Giet de aardappelen af en stamp met de pureestamper tot een grove puree, voeg een beetje melk en een klontje boter toe, samen met peper, zout en nootmuskaat. Schep de andijvie door de puree en verwarm al omscheppend gedurende enkele minuten op laag vuur.
6. Verdeel de stamppot over de borden. Leg de frieten erop en vervolgens de roodbaarsfilet. Werk af met enkele stengels bieslook en serveer met een partje citroen.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

energie: 564 kcal
vetten: 19,1 g

verzadigde vetten: 6,1 g
koolhydraten: 54 g

suikers: 9,5 g
vezels: 8,8 g

eiwitten: 41 g
zout: 1,3 g

WIJTINGFILET OP EEN BEDJE VAN SAVOOIKOOL

bevat: vis – noten – soja

 45 minuten

 4 personen

INGREDIËNTEN

600 à 800 g wijting
(diepvries)
1 savooikool
800 g vastkokende aard-
appelen
2 teentjes look
1 grote el hazelnoten

Voor de saus:

lente-uitjes
1 limoen
olijfolie
sojasaus (glutenvrij)

WERKWIJZE

1. Schil de aardappelen en kook ze gaar in licht gezouten water.
2. Snij de savooikool fijn in reepjes en spoel onder de kraan. Stoof de look in een grote pot in een scheut olijfolie en voeg de savooikool toe. Stoof gaar.
3. Bestrijk de wijtingfilet met de olie, kruid met peper en bak gaar in een pan. Keer regelmatig.
4. Hak ondertussen de hazelnoten in stukjes.
5. Maak een sausje van het sap van de limoen, sojasaus, olijfolie en fijngesnipperde lente-uitjes. Kruid af met peper en zout.
6. Schik op een bord een paar gekookte aardappelen, maak een bedje van savooikool, leg hierop de gebakken wijting. Overgiet de vis met een scheutje saus en strooi er wat gehakte hazelnoten over.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

energie: 607 kcal
vetten: 23,3 g

verzadigde vetten: 3,1 g
koolhydraten: 50,7 g

suikers: 14,2 g
vezels: 10 g

eiwitten: 46 g
zout: 1,8 g



KNOLSELDERPUREE MET BOERENKOOL EN ZELFGEMAAKTE VEGGIEBURGER

bevat: selder – melk – gluten – ei

 50 minuten

 4 personen

INGREDIËNTEN

1 knolselder
1 boerenkool of savooi
800 g bloemige aard-
appelen
handvol bladpeterselie
melk
20 g boter
nootmuskaat
peper en zout

voor de veggieburgers:

1 blik kikkererwten (400 g)
1 blikje maïs (150 g)
halve rode paprika
1 zoete aardappel
1 lente-ui
4 el olijfolie
1 ei
100 g paneermeel
1 tl komijnpoeder
1 tl kerriepoeder
peper en zout

WERKWIJZE

1. Schil de knolselder en de aardappelen en snij ze in stukken van ongeveer dezelfde grootte. Kook beide samen gaar in licht gezouten water. Pureer ze samen met een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat. Voeg ook een scheutje melk toe.
2. Spoel de boerenkool grondig in ruim water en versnijdt in kleine stukken. Wok ze in een grote wokpan of laat ze garen in een grote pot met gezouten water. Meng de boerenkool onder de knolselder-aardappelpuree.
3. Maak ondertussen de veggieburgers. Snij de zoete aardappel in fijne blokjes en stoof gaar. Snij de lente-ui en de halve rode paprika fijn. Pureer of mix de kikkererwten, voeg de maïs, de paprika, de lente-ui, het ei, de kruiden en de olie toe en meng al knedend goed door elkaar. Kruid af met peper en zout.
4. Vorm kleine burgers in je handpalmen. Strooi het paneermeel op een bord en rol de burgers erdoor.
5. Bak de burgers in een hete pan met een scheutje olijfolie. Serveer met de puree en garnier met een paar takjes peterselie.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

energie: 713 kcal
vetten: 21,1 g

verzadigde vetten: 5,3 g
koolhydraten: 89,2 g

suikers: 20,1 g
vezels: 26,7 g

eiwitten: 29,7 g
zout: 2,3 g



NASI GORENG MET GROENTEN EN SPIEGELEI

bevat: ei - pindanoten - soja

 50 minuten

 4 personen

INGREDIËNTEN

250 g volkoren lang-
korrelrijst
400 g wortelen
4 stengels prei
handvol boerenkool
200 g champignons
1 ui
2 teentjes look
4 eieren
sojasaus
chilivlokken
handvol pindanoten
handvol korianderblaadjes
halve tl kurkuma
gemalen korianderzaadjes

WERKWIJZE

1. Kook de volkorenrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Spoel de boerenkool, de prei en de wortelen in ruim water en snij in kleine stukjes. Snij de champignons in schijfjes. Snipper de ui en de look fijn.
3. Fruit de ui en de look in een scheutje olie in een grote pan of wokpan. Voeg hierbij de kurkuma en de gemalen koriander. Voeg de wortelen en de prei toe. Roerbak de mengeling van groenten en kruiden gaar. Kruid af met peper en zout en een scheutje sojasaus.
4. Wok daarna de boerenkool in een scheutje olie. Bak in een andere pan de champignonschijfjes.
5. Verhit olie in een grote pan en bak één spiegelei per persoon.
6. Meng de gegaarde groenten onder de rijst, voeg wat chilivlokken toe en serveer de spiegeleieren erbovenop. Werk af met wat geroosterde pindanoten en verse korianderblaadjes.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

energie: 561 kcal
vetten: 20,3 g

verzadigde vetten: 4,1 g
koolhydraten: 69,1 g

suikers: 23,6 g
vezels: 15 g

eiwitten: 17,9 g
zout: 1,2 g