

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/GROENTEN



Ovenschotel met rundergehakt, knolselderpuree en witloof

 4
PERSONEN

 BEREIDING
160 MIN.

Ingrediënten

8 stronken witloof • 400g rundergehakt • 1 rode ui • 1 ei • 3 takjes platte peterselie • 4 takjes tijm • 3 el olijfolie • 1 teentje knoflook, fijngesneden • 500g aardappelen • 400g knolselder • 100 ml melk • paneermeel of geraspte lightkaas • peper • cayennepeper • nootmuskaat

Bereiding

- Schil de aardappelen en de knolselder, snijd ze in gelijke stukken en kook ze gaar in een ruime pan water. Giet ze af.
- Pureer de aardappelen in een roerzeef of met een pureestamper.
- Warm de melk op met wat nootmuskaat en peper van de molen. Meng met aardappelen en roer tot een smeùige puree.
- Meng de uisnippers samen met het ei onder het rundergehakt.
- Bak het fijngesneden witloof aan in een pan met wat olijfolie.
- Voeg het rundergehakt toe. Maak het al bakkende los met een vork.
- Voeg de tijm, de knoflook en de peterselie toe en breng op smaak met wat peper van de molen en eventueel een snuifje cayennepeper.
- Verdeel de vulling over een ovenschaal en strijk de puree uit over het vlees. Bestrooi met paneermeel of geraspte kaas.
- Verwarm de oven voor op 180°C en bak de ovenschotel gedurende ca. 30 minuten.
- Serveer met een frisse witloofsallade.



Witloofcurry met groentespiesjes

 4
PERSONEN

 BEREIDING
35 MIN.

Ingrediënten - witloofcurry

4 stronken witloof • 600g zoete aardappelen • 1 teentje knoflook (fijngeperst) • 1 ui, gesnipperd • 1 ui, in ringen • 1 rode paprika, in ringen • 0,50 bosje lente-ui • 3 el arachideolie • 200 ml kokosroom • 230 ml groentebouillon • 200g rijst • 1 el gele currypasta • koriander of peterselie

Ingrediënten - groentespiesjes

16 kerstomaten • 16 champignons • 1 courgette

Bereiding

- Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui en knoflook toe en fruit glazig.
- Spoel het witloof, snijd in de lengte en verwijder de harde kern. Snijd het witloof in fijne reepjes. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes.
- Voeg het witloof, de uienringen, paprika, zoete aardappel, kokosmelk, gele currypasta en groentebouillon toe. Doe een deksel op de pan en laat nog 10 à 15 minuten koken.
- Maak ondertussen de groentespiesjes. Snijd de courgette in blokjes van ongeveer 2 cm dikte. Rijg afwisselend een stukje courgette, een champignon en een kerstomaat op een satéprikker. Bak in wat olie krokant, kruid nog met peper en zout.
- Schenk de curry in diepe borden. Werk af met koriander of peterselie en fijngesneden lente-uitjes. Serveer met de rijst en leg een groentespiesje op elk bord.



Pizza met witloof

 2
PERSONEN

 BEREIDING
40 MIN.

Ingrediënten

1 vel bladerdeeg • 2 stronken witloof • 150g champignons • 100g spekblokjes • 200g kruidenkaas • 0,5 ui • rucoła • bakboter

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Snijd de ui in reepjes en de champignons in vier.
- Bak de spekblokjes in een bakpan.
- Laat de spekblokjes uitlekken op huishoudpapier en bak in dezelfde pan de champignons samen met de ui. Voeg eventueel extra bakboter toe.
- Rol het deeg open op een met bakpapier beklede bakplaat. Vouw de randjes wat om en prik met een vork gaatjes in de bodem.
- Plaats de bakplaat 5 minuten in de oven.
- Snijd het witloof in de lengte en verwijder de harde kern.
- Besmeer de bodem van de pizza met wat kruidenkaas en beleg met het witloof, spek, ui en champignons. Voeg nog enkele toefjes kruidenkaas toe.
- Plaats 25 minuten in de oven.
- Werk af met rucoła en serveer onmiddellijk.



Witloofkroketjes

 4
PERSONEN

 BEREIDING
25 MIN.

Ingrediënten

3 stronken witloof • 300g gehakt • 2 el rozijnen • peper • zout • 2 eieren • 200g paneermeel • 30g bloem • boter • 1 el notenmengeling

Bereiding

- Snij het witloof zeer fijn. Stoof aan in een klontje boter en kruid af met peper en zout. Laat achteraf een beetje uitlekken.
- Hak de noten fijn.
- Meng het witloof met het gehakt, de rozijnen en de notenmengeling. Doe hier een ei bij en kruid met peper en zout.
- Maak balletjes of worstjes van de mengeling.
- Doe de bloem, een losgeklopt ei en de panko elk in een kommetje of diep bord en zet ze naast elkaar.
- Wentel de worstjes of balletjes in de bloem, dan in het ei en dan in de panko.
- Bak af in de frituur op 160°C.



Spicy pad thai met kip en witloof

 4 PERSONEN

 BEREIDING 35 MIN.

Ingrediënten

1 ui • 2 teentjes knoflook • 0,50 rode chilipeper • 3 stronken witloof • 1 rode paprika • 600g kipfilet • 1 el limoenzeste • 1 limoen (sap) • 300g noedels • 2 el vissaus • 2 el sojasaus • 2 el tamarindepasta • 1 el bruine suiker • 2 eieren • 40g pindanoten • arachideolie • peper • zout • peterselie of koriander

Bereiding

- Pel en snijd de ui in reepjes. Pel en plet de knoflook. Ontpit de chilipeper en hak fijn.
- Verwijder de harde kern van het witloof en snijd alles in reepjes. Ontpit de paprika en snijd in reepjes. Snijd de kipfilet in blokjes of reepjes.
- Kook de noedels beetgaar, giet af en laat uitlekken.
- Verhit wat arachideolie en roerbak de kiblokjes goudbruin. Kruid met peper en zout. Haal ze uit de pan en voeg opnieuw wat arachideolie toe. Roerbak de ui, knoflook, chilipeper, paprika en witloof op een hoog vuur.
- Voeg de vissaus, sojasaus, tamarindepasta, bruine suiker, limoenzeste en het sap van de limoen toe. Roerbak nog 1 minuut.
- Voeg de eieren, noedels en kiblokjes toe en laat opnieuw 1 minuut bakken.
- Verdeel over de borden en werk af met gehakte pindanoten en een plukje peterselie of koriander.



Taco's met gebakken schelvis en frisse witloofsalade

 4 PERSONEN

 BEREIDING 20 MIN.

Ingrediënten

4 stronken witloof • 600 gram schelvis • 4 tortillawraps • 2 Jonagold-appelen • 0,50 rode ui • 8 takjes bieslook • 80g volle yoghurt • 1 el appelazijn • 0,50 citroen • 2 el mayonaise • peper • zout

Bereiding

- Verwijder de harde kern van het witloof en snijd in heel fijne reepjes. Voeg de yoghurt, appelazijn en de mayonaise toe aan het witloof en schep goed om.
- Pel en snijd de rode ui in heel fijne reepjes. Hak het bieslook fijn. Schil de appelen. Snij een van de appelen in schijfjes, de andere in kleine blokjes.
- Meng de rode ui, appelblokjes en -schijfjes en de bieslook onder de yoghurtsaus. Kruid met peper, zout en citroensap. Bewaar in de koelkast.
- Kruid de schelvis royaal met peper en zout en bak aan in een klontje boter op medium hoog vuur, zo'n 2-3 minuten per kant. De vis mag een mooi bruin kleurtje krijgen. Draai het vuur uit en haal de vis uit elkaar met twee vorken.
- Warm de tortillawraps even op in een pan of microgolfoven. Vul de wraps met de witloofsalade, extra schijfjes appel en wat van de gebakken schelvis. Serveer met de rest van de yoghurtsaus en eventueel wat extra gehakte bieslook.



Salade met witloof en kaas

 4
PERSONEN

 BEREIDING
10 MIN.

Ingrediënten

4 plakjes Père Joseph • 0,5 krop ijsbergsla • 2 stronken witloof • 40g veldsla • 16 kerstomaten • 1 takje selder • 2 appels • 2 lente-uien • 40g amandelen • 120g yoghurt • 1 el azijn • 2 el olijfolie • 1 tl mosterd • 1 el fijngesneden bieslook • 0,50 el currypoeder • peper • zout

Bereiding

- Snijd de kerstomaten in partjes, de selder in blokjes en de ijsbergsla in repen. Trek de blaadjes van het witloof los en snijd de appels in kleine stukken.
- Snijd de plakjes kaas in lange repen en rol ze op.
- Verdeel de groenten, de appelstukjes en de kaas mooi over vier borden.
- Snijd de lente-uitjes in ringen.
- Snijd de bieslook fijn.
- Meng alle ingrediënten voor de vinaigrette. Meng yoghurt, azijn, olijfolie, mosterd, bieslook, currypoeder en kruid met peper en zout.
- Werk de salade af met de noten, lente-ui en druppel er de vinaigrette over.



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/GROENTEN

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

