

Groenten integreren

Inspiratie extra gerechten

Muffins

Dit is een tof recept om restjes van groenten te verwerken. Een muffin kan je meegeven met je kinderen naar school als tussendoortje of als brunch, of in kleine vormpjes als aperitiefhapje op tafel zetten. De groenten zitten verstopt.

Bloemkoolmuffins (6 stuks) *uit kookboek 'Ketchup is een groente'*

Nodig: 350 g bloemkool, 5 eieren, 150 g geraspte cheddar, oregano, zout en peper.

Doen: verwarm de oven voor op 180°C. Maal de bloemkoolroosje fijn (in de blender). Klop de eieren los met de kaas, bloemkool en oregano. Breng op smaak met peper en zout. Giet het mengsel in een beboterde muffinvorm of gebruik papieren vormpjes en bak 25 tot 30 minuten in de oven.

Muffins met lentegroenten (6 stuks)

Nodig: 30 g boter, ¼ courgette, 2 wortelen, 100 g doperwtten (vers of diepvries), 100 g zelfrijzende bloem, 60 g gemalen kaas (naar eigen keuze), 1½ ei, 25 ml melk, peper en zout.

Doen: de oven voorverwarmen op 180 °C. Laat de boter smelten. Rasp de courgette en wortelen en meng met de erwtjes (indien diepvrieserwtjes, even laten ontdooien), de bloem en de gemalen kaas. Klop de eieren los met de melk en de gesmolten boter. Breng op smaak met peper en zout. Meng dit mengsel met de groenten. Vul de beboterde muffinvorm of gebruik papieren vormpjes en bak 25 tot 30 minuten in de oven.

Pizza met groentebodems

Hierbij gaan we de 'klassieke' bloem (gedeeltelijk) vervangen door groenten. Groentebodems voor pizza kan je ook kant en klaar kopen in de supermarkt.

Wat je niet moet verwachten is een knapperige bodem die je met een hand kunt optillen. De bodem wordt wel stevig, maar hij blijft flexibel.

We gebruiken groenten voor de bodem en dat heeft heel andere eigenschappen dan bloem waar traditioneel de pizza's van gemaakt worden.

Pizzabodem van spinazie: (voor 1 bodem)

Nodig: 50 g verse spinazie, 50 g havermout, 50 g platte kaas, 1 ei, mespunt bakpoeder, ½ el oregano, zout en peper.

Doen: de havermout mixen tot meel, spinazie toevoegen en nogmaals mixen. Andere ingrediënten toevoegen en goed mengen.

Uitrollen of uitduwen op een bakplaat met bakpapier en 15 tot 20 minuten bakken in een voorverwarmde oven van 200°C.

Beleggen naar keuze (zie verder) en nogmaals 10 tot 15 minuten bakken, afhankelijk van het beleg.

Pizzabodem van bloemkool (voor 1 bodem)

Nodig: 200 g bloemkool, 27 g amandelmeel, 1 ei, ½ kl oregano, peper en zout.

Doen: cutter of rasp de bloemkool. Voeg de overige ingrediënten toe en meng. Stort het mengsel op een met bakpapier beklede bakplaat. Vorm een cirkel van 1 cm dik en bak gedurende 25 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C.

Beleggen naar keuze (zie verder) en nogmaals 10 tot 15 minuten bakken, afhankelijk van het beleg.

Pizzabodem van broccoli (voor 1 bodem)

Nodig: 300 g broccoliroosjes, 45 g amandelmeel, 2 eieren, 15 g Parmezaan, zout en peper.

Doen: cutter de broccoliroosjes fijn en meng met de andere ingrediënten. Rol of druk het deeg uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de bodem 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C of tot ze stevig of licht bruin van kleur zijn.

Beleggen naar keuze (zie verder) en nogmaals 10 tot 15 minuten bakken, afhankelijk van het beleg.

Pizzabodem van rode biet (voor 1 bodem)

Nodig: 200 g gekookte rode bietjes, 50 g havermout, 50 g boekweitmeel, 1 ei, 1 el Italiaanse kruiden, zout.

Doen: de rode bieten fijn mixen en mengen met de rest van de ingrediënten. Vorm de pizzabodem op een met bakpapier beklede bakplaat en bak 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C. Beleggen naar keuze (zie verder) en nogmaals 10 tot 15 minuten bakken, afhankelijk van het beleg.

Pizzabodem van courgette (voor 1 bodem)

Nodig: 1 courgette, 1 ei, 80 g gemalen kaas, oregano, zout.

Doen: rasp de courgette, bestrooi met zout en laat 20 minuten uitlekken in een zeef. Druk het overtollig vocht er nadien uit. Meng met het ei en gemalen kaas en breng op smaak met oregano. Druk uit op een met bakpapier belegde bakplaat. Bak 20 minuten in een voor verwarmde oven van 200°C. Beleggen naar keuze (zie verder) en nogmaals 10 tot 15 minuten bakken, afhankelijk van het beleg.

Beleggen van pizza's

Beleg

Na het voorbakken van de bodem kan je de pizza's verder afwerken. Verderop vind je het recept van een basistomatensaus met extra groenten.

Enkele mogelijkheden:

- gemalen Parmezaan, kerstomaten (in tweeën gedeeld en pitjes eruit), mozzarella in stukjes gescheurd, handvol basilicumblaadjes, besprenkeld met wat olijfolie en bestrooid met extra Parmezaanse kaas → nogmaals bakken in de oven van 200°C 10 tot 15 minuten, lekker op courgettebodem.
- tomatensaus, geitenkaas, fijne ringen rode ui → 10 minuten bakken en afwerken met rucola en plakjes gerookte zalm, lekker met een rode biet bodem.
- tomatensaus, mozzarella, oregano, lekker op een bloemkoolbodem.
- spiegeleitjes, kerstomaten, gedroogde/gekookte ham, verse tijmblaadjes, lekker op alle groentebodems.
- roquefortkaas, zongedroogde tomaten, tonijn (blik), gestoofde ajuinringen, lekker op een pizzabodem met rode biet.
- Gorgonzola kaas, peer en walnoten, lekker op spinazie en rode biet bodem.
- tomatensaus, schijfjes champignons, fijne ringen ui, gekookte ham, gemalen kaas en een weinig verse tijm, lekker op alle groentebodems.

Tips:

- Verse plakjes tomaat niet te dik snijden anders krijg je te veel vocht tijdens het bakken.
- Mozzarella kaas vooraf in plakjes snijden zodat het vocht kan ontsnappen.
- Kleine individuele mozzarella bolletjes zijn zeer decoratief om te gebruiken.
- Courgette, aubergine, paprika kan je rauw op de pizza leggen op voorwaarde dat je zeer dun snijdt.
- Groenten zoals witloof, andijvie, spinazie... kunnen ook gebruikt worden, maar stooft je best vooraf zodat ze kunnen uitlekken.

Tomatensaus (voor 4 liter) uit kookboek 'Ketchup is een groente'

Tips:

- Deze saus kan als basis gebruikt worden bij het maken van pizza's.
- Voeg een beetje gebakken gehakt toe en je hebt een lekkere spaghetti saus.
- Uiteraard kan je deze saus invriezen (per portie die je nodig hebt).

Nodig: 1 ui, 1 teentje look, 1 rode paprika, 1 courgette, 1 aubergine, 4 wortelen, 2 selderstengels, 140 g tomatenpuree, gedroogde Italiaanse kruiden, 1600 g gepelde tomaten of tomatenblokjes of passata, olijfolie, 5 el ketchup, peper en zout.

Doen: snij alle groenten fijn. Stoof de ui aan in olijfolie en voeg alle groenten toe behalve de tomaten. Laat 5 minuten aanstoven en voeg vervolgens de tomatenpuree en de gedroogde Italiaanse kruiden bij. Laat nogmaals 5 minuten stoven terwijl je blijft roeren. Voeg nu de gepelde tomaten of tomatenblokjes of passata toe.

Laat ongeveer 45 minuten tot 1 uur op een zacht vuurtje pruttelen. Breng op smaak met peper en zout. Laat de saus even afkoelen en mix glad. Als de saus iets te dik is kan je wat water toevoegen. Breng op smaak met de ketchup.

Macaroni met groenten (4 personen) uit kookboek 'Ketchup is een groente'

Nodig: 2 wortelen, ½ bloemkool, ½ pompoen (butternut), 500 g macaroni, 150 ml kookvocht van de groenten, 100 ml melk, 150 g gemalen kaas (naar keuze), 120 g roomkaas (type Philadelphia), 2 el boter, peper en zout.

Doen: de groenten schillen, schoonmaken, wassen en in grove stukjes snijden. Kook de wortelen samen met de bloemkool ongeveer 10 minuten. Voeg daarna de stukjes pompoen toe en laat nog 5 minuten doorkoken.

Kook de macaroni gaar in ruim licht gezouten water. Giet de groenten af, hou 150 ml kookvocht van de groenten bij. Mix of blend de groenten samen met de 150 ml kookvocht tot een gladde massa.

Meng de groentemengeling met de melk, gemalen kaas, de roomkaas en de boter. Breng op smaak met peper en zout. Indien nodig, eventueel nogmaals mixen voor een gladde massa.

Verwarm en voeg de macaroni toe en klaar.

Tips:

- Je kan het geheel in een ovenschotel brengen en bestrooien met gemalen kaas en even laat gratineren.
- Je kan ook eventueel wat stukjes hesp eronder mengen en je kan uiteraard ook variëren in het assortiment van de groenten en deze in kleine stukjes onder de saus mengen (bv. prei of witloof en ham, spinazie en gekookte eitjes ...) en je daarbij aanpassen aan het seizoen.

Groentepannenkoeken en -wafels

Pannenkoeken zijn meestal populair bij kinderen, maar probeerde je ooit al de hartige versie? Het is een manier om groenten op een aantrekkelijke manier te serveren aan kinderen. Je kan gaan voor een pannenkoek waar in het beslag groenten zijn verstopt. Als je een zoute pannenkoek vult, krijg je een beetje het effect van een gevulde 'wrap', onderstaande vulling kan je trouwens ook in wraps presenteren.

Pannenkoek met groenten (voor 2 grote pannenkoeken)

Nodig: 120 g bloem, 1 ei, 250 ml melk, groenten naar keuze (bv. courgette, prei, wortel, broccoli... of een wokmix), een weinig boter.

Doen: maak een pannenkoekendeeg met de bloem, ei en melk, goed roeren.

Maak de groenten schoon, was ze en snij in grove stukjes. Smelt wat boter in een pan en bak de groenten gedurende 3 tot 5 minuten op een zacht vuurtjes. Overgiet met een lepel deeg en bak gedurende een aantal minuten. Draai om en laat verder gaarbakken.

Kan zowel als bij- of hoofdgerecht gegeten worden.

Pannenkoekjes met courgette en spinazie

Nodig: 1 courgette, 100 g verse spinazie, teentje look, eieren, 4 el bloem, peper en zout.

Doen: rasp de courgette en wring in een keukenhanddoek het vocht eruit. Stoof de spinazie even aan samen met een geperst teentje look, laat goed uitlekken. Meng de groenten met de bloem en eieren en breng op smaak met peper en zout. Bak kleine pannenkoekjes.

Pannenkoekjes van bloemkool met limoen - yoghurt dip (4 personen)

Nodig: ½ gekookte bloemkool, 3 el fijngehakte peterselie, 2 eieren, 100 g bloem, 1 snuifje komijn, 1 snuifje kurkuma, olijfolie, zout en peper.

Voor de dip: 200 g Griekse yoghurt, 1 bosje koriander (of bieslook, peterselie, lente-uitje...), sap en rasp van 1 onbehandelde limoen (of bio), peper en zout.

Doen:

Voor de dip: hak de koriander (of ander vers kruid) fijn en meng met de andere ingrediënten. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar in de koelkast.

Voor het beslag:

Prak de gekookte bloemkool fijn met een vork en meng met de bloem, eieren, peterselie en de andere kruiden. Mix glad, indien te dik kan je een beetje melk toevoegen. Breng op smaak met peper en zout.

Verhit een pan, doe er wat olijfolie in en bak meerdere kleine pannenkoekjes. Keer om en laat verder bakken. Laat ze uitlekken op keukenpapier en hou warm onder een aluminiumfolie.

Serveer met de dip.

Pastinaakwafels (2 personen)

Nodig: ½ el olijfolie, 2 pastinaken, ¼ tl knoflookpoeder, 1 ei, 3 el gehakte bieslook, zout en peper.

Doen: verwarm het wafelijzer. De pastinaken schillen, wassen en fijn raspen. Verwarm de olijfolie en voeg de pastinaak toe, laat 5 minuten bakken in een pan met deksel. Breng de pastinaak in een kom en voeg het ei en de bieslook toe. Breng op smaak met peper en zout. Breng een beetje vetstof in het wafelijzer en bak de wafeltjes. Lekker met wat Griekse yoghurt op smaak gebracht met wat citroensap.

Tip: kan gegeten worden als ontbijt of als lunch met vb. een spiegeleitje, slaatje, gebakken spek...

Gezonde hapjes voor bij het aperitief

Samen aperitieven kan heel gezellig zijn, maar de hapjes zijn al snel van het eerder ongezonde type. Dat mag wel eens, maar het kan handig zijn om ook op zoek te gaan naar groenterijke alternatieven omdat het niet altijd rauwe groentjes met een (yoghurt-)dipsaus moet zijn.

Broccolikussentjes (10 tot 15 stuks) *uit kookboek 'Ketchup is een groente'*

Nodig: 500 g broccoli, 2 teentjes knoflook, 100g Parmezaanse kaas, 100 g bloem, zout en peper, olijfolie.

Doen: stoom of kook de broccoli gaar. Plet met een vork en meng met de rest van de ingrediënten (behalve de olijfolie).

Maak bolletjes en duw ze plat. Bak in wat olijfolie aan beide kanten en serveer ze wam.

Groentechips

Nodig: 1 zoete aardappel of wortel of rode biet of knolselder of pastinaak of een mengeling, een beetje olijfolie, zout, bakpapier.

Doen: verwarm de oven tot 150°C. De groenten schillen en wassen. Met een dunschiller schillen tot zeer dunne plakjes. Dikke plakken zullen niet krokant worden tijdens het bakken.

Droog ze goed in een keukenhanddoek, uitgezonderd de rode biet in keukenpapier (rode kleur). Bekleed de bakplaat met bakpapier en leg hierop de dunne groentepakjes. Bestrijk met een beetje olijfolie. Bak ze gedurende 30 minuten. Even laten afkoelen en bestrooien met zout.

Enkele zoete gerechtjes met verstopte groenten

Ook in desserts of tussendoortjes kan je groenten verwerken. We geven hier enkele voorbeelden...

Wortel cupcakes (18 stuks)

Nodig: 200 ml zonnebloemolie, 250 g suiker, vanille extract, 200 g bloem, 2 tl bakpoeder, snuifje zout, snuifje kaneel, 250 g geraspte wortelen, 100 g walnoten (grof gehakt), 3 eieren, 18 papieren cupcakevormpjes.

Topping: 150 g roomkaas, 75 g boter, 75 g bloedsuiker.

Doen: verwarm de oven tot 180°C. Mix de olie, eieren, suiker en vanille extract goed door elkaar. Zeef de bloem met de bakpoeder en voeg bij het deeg samen met het zout en kaneelpoeder. Meng goed. Schep de geraspte wortelen en walnoten erdoor. Plaats de papieren vormpjes in een muffinvorm en vul ze. Bak ze gedurende 30 minuten. Laat afkoelen.

Topping maken: mix alle ingrediënten goed door elkaar.

Laat de cupcakes afkoelen en bestrijk met de roomkaastopping, met een lepeltje of spuitzak. Werk af met een stukje walnoot.

Pompoenpudding (voor 1 ovenschotel of 20 kleine vormpjes)

Nodig: 800 g pompoen, 125 g boter, 1 kl gemberpoeder, 1 kl kaneel, 2 eieren, 2 el magere platte kaas, 200 g bruine suiker, 200 g zelfrijzende bloem.

Doen: verwarm de oven tot 200°C. Schil de pompoen en snij in grove stukken. Stoom of kook de pompoen gaar. Plet de pompoen fijn samen met een klontje boter en voeg de gember en kaneel toe. Smelt de overige boter samen met de suiker. Klop de eieren los met de platte kaas en voeg bij de pompoen samen met de gesmolten suiker. Spatel de bloem eronder. Beboter de vormpjes en vul met het deeg. Bak in de oven: 25 minuten voor kleine vormpjes of 50 min. voor een grote vorm.

Chocoladecake met rode biet

Nodig: 220 g rode bietjes (vooraf gaargekookt of gekocht in een voorverpakt vacuüm pakje), 200 g fondantchocolade, 60 ml sterke koffie, 200 g boter (op kamertemperatuur), 135 g bloem, 3 el cacaopoeder, 1 kl bakpoeder, 200 g suiker, 6 eieren (medium), snuifje zout, bakpapier.

Doen: verwarm de oven tot 180°C. Beboter een springvorm (ca. 25 cm doorsnede) en bekleed de bodem met bakpapier. Pureer de bietjes tot een grove puree. Breek de chocolade in stukjes en smelt au bain-marie (= boven een warmwaterbad). Roer er, als de chocolade gesmolten is, de koffie en de boterstukjes onder, niet roeren.

Zeef de bloem, cacao, het bakpoeder en het zout in een aparte kom.

Haal de chocolade van het vuur en roer er nu de suiker onder. Laat het mengsel even afkoelen, en roer er nu de bietjes en eierdooiers onder.

Klop de eiwitten op en voeg onder het beslag, samen met het bloemmengsel.

Schep in de taartvorm, zet in de oven en verlaag de temperatuur tot 160°C.

Bak de taart gedurende 1 uur, de kern mag nog wat nat zijn. Laat volledig afkoelen in de vorm.