

Flandriamail Public

Februari 2009

Onderwerpen deze maand:

- ✓ *Expresgerechten met groenten*
- ✓ *Carnavalbrunch met kindvriendelijke groentegerechten*
- ✓ *Ongewone bereidingen met groenten en fruit*
- ✓ *Flandria groente- en fruitkalender februari/maart*

Alle informatie mag vrij gebruikt worden.

Voor meer info: LAVA, tel. 015 50 42 50 – fax 015 50 42 60 – e-mail lava@lava.be



Flandriamail Public

Februari 2009

Met dank voor opname!

Expresgerechten met groenten

Voor wie de hele dag uit werken gaat of een drukke bezigheid heeft, blijft er soms weinig tijd over voor de bereiding van een gezonde lunch of avondmaal. Verse groenten moeten het dan dikwijls afleggen tegen kant-en-klare producten uit glas of blik. Maar zoals we in de volgende gerechten aantonen neemt de bereiding van verse groenten niet zo veel tijd in beslag. De snelste bereiding is in 6 minuten klaar, de traagste in 30 minuten, maar dan heb je wel een bijzonder lekkere minestrone op tafel getoverd.

In enkele van deze recepten gebruiken we Flandria Baby Leaf, dat zijn de zeer jong geoogste blaadjes van diverse soorten sla, een nieuwkomer in het Flandria assortiment. De blaadjes worden afzonderlijk en intact aangevoerd, waardoor het product aanzienlijk verschilt van de gangbare versneden bladgewassen. Een bijkomend voordeel is dat het snijvlak nauwelijks verkleurt omdat het heel klein is. Dit verhoogt de versheid en de houdbaarheid. In het gamma Flandria Baby leaf vind je slatypes zoals Lollo bionda, Lollo rossa, rode en groene eikenbladsla, groene en rode batavia, Romeinse sla, andijvie en een aantal specialiteiten zoals rucola, mizuna, mosterdsla, tatsoi, pousse de blette, pousse d'épinard, rode nerf spinazie, veldsla en cress.

Voor 1 persoon:

Baby-leaf salade met peer en parmezaan

Klaar in 6 minuten

- 1 Flandria-peer Conférence
- 1 eetlepel citroensap (eventueel kant-en-klaar, gepasteuriseerd)
- 1 zakje Flandria-Baby leaf
- 1 koffielepel fijngehakte kervel
- 1 eetlepel olijfolie
- Zeezout
- Grof gemalen zwarte peper
- Klein blokje Parmezaan

Halveer de peer en snijd hem in schijfjes. Je moet de peer niet schillen. Leg hem in een kom en verdeel er het citroensap over. Zorg dat alle schijfjes goed met het citroensap zijn bedekt. Was de Flandria baby leaf en droog ze. Leg de blaadjes in een kom. Strooi er de fijngehakte kervel

over. Leg de perenschijfjes in het midden. Sprenkel de olijfolie erover. Kruid met wat zeezout en grof gemalen zwarte peper. Snijd fijne schilfertjes van het blokje Parmezaan.

Salade van peer met parmezaan

Voor 4 personen

Klaar in 10 minuten

4 Flandria-peren Conférence

4 eetlepels citroensap

1 Flandria-ijsbergsla

2 eetlepels fijngehakte kervel

4 eetlepels olijfolie

Zeezout

Grof gemalen zwarte peper

50 g parmezaanschilfers

Halveer de peren en snijd ze in fijne schijfjes. Leg ze in een grote kom en lepel er het citroensap over. Zorg dat alle schijfjes goed met het citroensap zijn bedekt.

Maak de blaadjes los van de ijsbergsla, was en droog ze. Verdeel de blaadjes over 4 saladekommetjes. Strooi er de fijngehakte kervel over. Verdeel de peren over het midden van de kommetjes. Sprenkel er de olijfolie over, kruid met wat zeezout en grof gemalen peper.

Verdeel er de parmezaanschilfers over en serveer.

Gegrilde broodjes met rode biet

Voor 4 personen

Klaar in 15 minuten

12 sneetjes volkorenbrood

2 Flandria-ode bieten (voorgekookt)

250 g ricotta of ricotta

Sap van 1 citroen

Olijfolie

Zout en peper

Rooster de sneetjes brood in de broodrooster.

Rasp de bieten in een kom. Doe er de kwark bij en meng. Doe er een scheutje citroensap en olijfolie bij en kruid met peper en zout.

Bestrijk de sneetjes brood met dit mengsel. Serveer als een hapje bij het aperitief of als een verrassend lunchgerecht.

Pita pizza met spinaziepesto

Klaar in 15 minuten

Voor 4 personen

4 pitabroodjes

1 lookteentje

50 g peterselie

150 g verse Flandria-spinazie
50 g geraspte parmezaan
50 g basilicumblaadjes
1 koffielepel citroensap
½ Flandria-paprika, zonder zaadlijsten, in fijne blokjes gesneden
1 bol mozzarellakaas, geraspt

Verwarm de oven voor op 180°C.

Mix het lookteentje en de peterselie. Voeg er de spinazie aan toe, de parmezaan, de basilicum en het citroensap en mix tot een smeuijge massa.

Bestrijk 4 pitabroodjes met de spinaziepesto. Verdeel er de blokjes paprika over en de geraspte mozzarella. Schuif de pitabroodjes in de oven en laat ze 10 tot 12 minuten bakken of tot de kaas gesmolten en goudbruin is.

Savooikool met gerookte zalm

Voor 4 personen

Klaar in 15 minuten

1 Flandria-savooikool
200 g gerookte zalm, in reepjes
3 eetlepels komijnzaadjes
4 eetlepels gerookt spek, in reepjes
Boter
Versgemalen zwarte peper

Verwijder de buitenste bladeren van de savooikool. Maak de rest van de bladeren los, verwijder de nerven en snijd de bladeren in fijne reepjes. Breng water aan de kook en blancheer de savooireepjes 2 minuten. Laat ze uitlekken.

Bak de spekreepjes en de komijnzaadjes met wat boter. Voeg er de savooireepjes aan toe en laat nog 2 minuten meebakken. Kruid met peper.

Verdeel de savooi met de spekjes over 4 borden en leg er de reepjes gerookte zalm op.

Wintersalade met sinaasappel en Roquefort

Voor 4 personen

Klaar in 15 minuten

400 g gemengde Flandria-Baby-leaf salade
2 sinaasappelen of bloedappelsienen
50 g walnoten, grof gehakt
75 g Roquefort
4 eetlepels walnotenolie
Zeezout
Vers gemalen zwarte peper

Was de salades en verdeel ze over de borden. Schil de sinaasappelen. Verwijder de witte vliesjes tussen de partjes met een fijn mesje. Doe dit boven een kom om het eventuele sap op te vangen. Leg de schoongemaakte partjes op de borden. Verdeel er de walnoten en de

verkruid met Roquefort over. Meng de walnotenolie met het sinaasappelsap. Kruid met zeezout en vers gemalen zwarte peper. Sprengel over de salade en serveer.

Voor 1 persoon

Wintergroenten met rijst en kip

Klaar in 20 minuten

Boter

2 Flandria-wortelen, geschraapt, in fijne reepjes

1 stronk Flandria-prei, fijngesneden

1 stronk Flandria groene selder, fijngesneden

1 ui, fijngehakt

1 builtje snelkookrijst

1 blokje kippenbouillon

1 kipfilet

Peper

2 eetlepels sojasaus

1 eetlepel fijngehakte peterselie of bieslook

Smelt een klontje boter in een braadpan en bak daarin de fijngesneden groenten 2 tot 3 minuten aan. Roer de rijst erdoor en stook deze 2 minuten.

Voeg het bouillonblokje bij en giet er 25 cl water bij. Laat zo 5 minuten stoven.

Snijd de kip in reepjes en voeg die bij de groenten. Laat nog eens 5 minuten garen. Kruid met peper en roer er de sojasaus onder. Bestrooi eventueel met fijngehakte peterselie of bieslook.

Geroosterde groenten met pasta

Voor 4 personen

Klaar in 25 minuten

2 rode Flandria-paprika's, gehalveerd, zonder zaadlijsten, in reepjes gesneden

2 Flandria-courgettes, in dunne schijven van 1 cm gesneden

1 Flandria-aubergine, in dunne schijven van 1 cm gesneden

2 Flandria rode uien, in fijne schijfjes gesneden

12 Flandria-kerstomaten, gehalveerd

3 eetlepels olijfolie

2 eetlepels verse tijmblaadjes

400 g pasta (penne, fusilli, farfalle...)

1 potje rode pesto

2 eetlepels pijnboompitten, even geroosterd zonder olie in een warme pan

Verwarm de ovengrill.

Meng de groenten met de olijfolie, de tijmblaadjes, peper en zout. Leg de groenten op een ovenschaal en rooster ze 10 tot 12 minuten onder de hete grill.

Kook ondertussen de pasta gaar.

Meng de pasta onder de gegrilde groenten. Verdeel over de borden. Garneer met de rode pesto en de pijnboompitten.

Winterminestrone met pesto

Voor 6 personen

Klaar in 30 minuten

1,5 l kippenbouillon

8 grote Flandria-wortelen, geschraapt en in schijfjes gesneden

4 Flandria-raapjes, geschild en in reepjes gesneden

2 stronken Flandria groene selder, in schijfjes gesneden

1 stronk Flandria prei, enkel het wit, in schijfjes gesneden

16 Flandria-spruitjes, gehalveerd

250 g Flandria-kerstomaatjes, gehalveerd

200 g pasta (kleine pastavormpjes zoals conchigliette (schelpjes), farfelette (strikjes), orecchietini (oortjes)....

Zout en peper

1 potje groene pesto

Breng de kippenbouillon aan de kook in een grote kookpot. Voeg er de wortelen, raapjes en spruitjes, selder en prei aan toe en kook ze 8 tot 10 minuten of tot ze zacht zijn.

Kook ondertussen ook de pasta beetgaar. Voeg de gekookte pasta en de kerstomaatjes aan de soep toe en breng deze opnieuw heel even aan de kook. Kruid met zout en peper en neem de pot van het vuur.

Verdeel de soep over warme borden en leg in het midden van elk bord een flinke lepel pesto.



Flandriamail Public

Februari 2009

Met dank voor opname!

Carnavalbrunch met kindvriendelijke groentegerechten

Kinderfeestjes zijn leuk, maar meestal een zoete bedoening. Hoe houden we ze gezond? Door lekkere groenten te verpakken in gerechten die kinderen erg graag lusten: bijvoorbeeld in wafels, pannenkoeken en ijsjes. Het is ook een handige manier om kinderen groenten te doen eten die ze anders niet lusten.

Groentewafeltjes

Voor 8 wafeltjes

15 cl melk
60 g boter
50 g suiker of equivalent zoetstof
120 g bloem
3 eidooiers
2 eieren
700 g Flandria-groenten (wortelen, knolselder, courgette, ui, raap, rode biet...)
100 g gerookt spek
Zout en peper

Schil en was de groenten, snijd ze in blokjes en kook ze gaar. Plet ze met een vork.
Kook de melk met de boter, de suiker en een snuifje zout. Voeg de bloem toe en roer het deeg tot het de melk heeft opgenomen. Voeg er een voor een de eieren en de eidooiers aan toe.
Meng tot een homogeen beslag.
Bak het spek krokant in een aanbakvrije pan. Versnipper het spek tot kleine stukjes. Meng het spek met de groenten en voeg dat mengsel toe aan het beslag.
Verwarm een wafelijzer. Olie het lichtjes in en bak daarin het groentebeslag tot goudgele, krokante wafeltjes.

Witloofwafeltjes

Voor 8 wafeltjes

6 stronken Flandria-witloof
Boter
50 g suiker + 50 g suiker extra
15 cl melk

60 g boter
120 g bloem
3 eidooiers
2 eieren

Was de witloof, maak de blaadjes los, snijd ze in kleine stukjes en stoof ze aan in boter met 50 g suiker tot de snippers gaar en gekarameliseerd zijn.

Kook de melk met de boter, de suiker en een snuifje zout. Voeg de bloem toe en roer het deeg tot het de melk heeft opgenomen. Voeg er een voor een de eieren en de eidooiers aan toe.

Mengt tot een homogeen beslag. Meng er de witloofsnippers onder.

Verwarm een wafelijzer. Olie het lichtjes in en bak daarin het witloofbeslag tot goudgele krokante wafeltjes.

Knolselderpannenkoeken

Voor 10 pannenkoeken

500 g vastkokende aardappelen
500 g Flandria-knolselder
2 eieren
1 ui, fijnggehakt
Peper en zout
Muskaatnoot
3 eetlepels olijfolie

Schil de aardappelen, rasp ze boven een vergiet en laat ze uitlekken.

Schil de knolselder en rasp ze eveneens.

Meng aardappelen en knolselder. Voeg er de eieren en de fijngehakte ui aan toe. Kruid met zout, peper en muskaatnoot.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verhit olijfolie in een koekenpan, schep er een lepel van het beslag in, druk goed plat met de achterzijde van een lepel en bak de pannenkoek aan beide kanten goudgeel. Ga zo verder met de andere pannenkoeken. Leg de pannenkoeken nog een vijftal minuten in de warme oven tot ze binnenin volledig gegaard zijn.

Je kunt de knolselder vervangen door dezelfde hoeveelheid wortelen. Voeg er eventueel 2 eetlepels fijngehakte kruiden (mix van bieslook, peterselie, koriander) aan toe.

Groentepannenkoekjes

Voor 8 kleine pannenkoekjes

2 middelgrote aardappelen
1 middelgrote Flandria-ui
1 Flandria-courgette
2 Flandria-wortelen
10 g geraspte parmezaanse kaas
½ koffielepel lookpoeder
1 mespunt witte peper

1 mespunt zout
Bloem
1 ei
Olijfolie

Schil de aardappelen en rasp ze. Schil de courgette en snijd het vruchtvlees in piepkleine stukjes. Schraap de wortelen en rasp ze. Meng de groenten samen met de kaas, ei, peper, zout en lookpoeder. Voeg voldoende bloem toe om het mengsel te binden. Maak met het mengsel kleine dunne pannenkoekjes. Verhit wat olijfolie in een pan en bak daarin de pannenkoekjes tot ze volledig gegaard zijn.

Voor een zoete pannenkoek: voeg 3 eetlepels suiker toe, eventueel 20 g vanillesuiker en 1 fijngesneden Flandria-appel.

Pannenkoek met spinazie en ricotta

Voor 12 pannenkoeken

100 g bloem
1 ei
20 cl melk
Zout
Olie
150 g Flandria-spinazie
Boter
3 eetlepels ricotta

Breek het ei over de bloem. Meng er vervolgens beetje bij beetje al roerend de melk aan toe, plus een mespuntje zout. Bak de pannenkoekjes in wat olie in een warme koekenpan. Verwarm de boter en smelt daarin de Flandria-spinazie. Neem de pan van het vuur als de spinazie flink geslonken is. Voeg er de ricotta aan toe. Beleg de pannenkoeken met dat mengsel en rol ze stuk voor stuk op.

Appelpannenkoekjes

Voor 10 pannenkoeken

100 g bloem
2 eieren
12,5 cl melk
1 appel
1 snuifje kaneel
Boter

Schil de appel en snijd hem in schijfjes. Doe de melk in een kom en breek de eieren boven de melk. Voeg de bloem toe en roer goed met een klopper. Voeg er de appelschijfjes aan toe en meng.

Verhit een beetje olie in een pan en giet er een deel van het beslag in. Bak de omelet aan 1 kant goudgeel, draai hem met een spaan om en bak de andere kant goudbruin. Doe hetzelfde met de overige pannenkoeken.

Blinis met courgette

Blinis zijn kleine dikke pannenkoekjes.

Voor 6 kinderen

3 Flandria-courgettes
2 lookteentjes, fijngehakt
150 g bloem
3 eieren
20 cl melk
2 eetlepels peterselie, fijngesnipperd
1 eetlepel bieslook, fijngesnipperd
1 eetlepel olie
Peper en zout

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rasp de courgettes met schil en al heel fijn boven een keukenhanddoek. Vouw de handdoek samen en druk goed op de geraspte courgettes om zoveel mogelijk vocht te verwijderen. Meng in een kom de bloem, eieren en melk. Voeg er de courgettes, het fijngehakte lookteentje en de fijngesnipperde peterselie en bieslook aan toe. Kruid met peper en zout.

Verhit wat olie in een koekenpan. Vorm kleine cirkeltjes met het beslag in de pan en bak ze 3 minuten aan elke kant tot ze goudgeel zijn.

Leg de blinis in de warme oven en laat ze nog 5 minuten verwarmen zodat ze ook aan de binnenzijde gegaard zijn.

Serveer ze bij voorkeur met zure room of opgeklopte room.

Flandria tomatensorbet

Voor 16 bolletjes

110 g suiker
1400 g rijpe Flandria-tomaten, bij voorkeur Kumato of een andere zoete soort
6 eetlepels basilicumblaadjes, fijngesneden

Breng de suiker samen met 11 cl water aan de kook. Neem de pan van het vuur en zet hem in een bad met ijskoud water. Roer het mengsel zo'n 8 tot 10 minuten of tot het afgekoeld is.

Pel de tomaten, verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in blokjes. Pureer de tomaten in kleine hoeveelheden in de mixer. Wrijf de puree door een zeef in een kom.

Meng de siroop, de tomatenpuree en de fijngesnipperde basilicum. Draai het mengsel af in de ijsmachine of zet het in 3 uur in de diepvriezer en roer om het half uur met een vork om te voorkomen dat er zich al te grote ijskristallen vormen.

Snelle tomatensorbet met mango en komkommer

Voor 10 bolletjes

½ mango, geschild en ontpit
4 Flandria-tomaten, gepeld, zonder zaadjes
1 stuk komkommer 5 cm dik, geschild
250 g vanilleroomijs
2 koffielepels cacao-poeder

Snijd de mango, tomaten en komkommer in stukjes en mix ze tot puree in de mixer. Lepel de puree onder de roomijs en roer tot het mengsel zacht is. Voeg er het cacao-poeder aan toe en serveer.

Witloofijs

Voor 8 bolletjes

2 stronken Flandria-witloof
Sap van ½ citroen
100 g suiker
250 g vanilleroomijs

Kook de witloofstronkjes gaar in water met het citroensap en de suiker. Mix de stronkjes en het vocht. Giet de witloofpuree over de roomijs en roer tot het mengsel zacht is. Zet het mengsel 3 uur in de diepvriezer en roer er om het half uur met een vork door om te voorkomen dat er zich al te grote ijskristallen vormen.



Flandriamail Public

Februari 2009

Met dank voor opname!

Ongewone bereidingen met groenten en fruit

Deze 6 bereidingen, vijf met groenten en een met fruit, gaan iets verder dan de klassiekers die we er meestal mee maken. Met rode biet maken we een originele soufflé die zowel bij vis als vlees kan geserveerd worden. Met knolselder bereiden we een verrassende 'bouillon' die bij diverse visgerechten past en de klassieke remouladesaus buigen we om tot een 'remoulade' van knolselder en appel die van een eenvoudige bereiding met gebakken vis een feestmaal maakt. Schorseneren krijgen een oosterse anijstoets door ze langzaam te garen met steranijs en gewokte groenten geven pizza een bijzondere smaak. Tot slot maken we frietjes van appel, en serveren ze met een stroop die je kant-en-klaar kunt kopen.

Soufflé van rode biet

Voor 4 personen

125 g boter
25 g geraspte pecorino (harde Italiaanse schapenkaas)
70 g bloem
45 cl melk
Zout en witte peper
250 g Flandria rode biet, gekookt en uitgelekt
200 g zachte geitenkaas
4 eidooiers
3 koffielepels bieslook, fijngehakt
6 eiwitten

Verwarm de oven voor op 190°C. Smelt 50 g van de boter en bestrijk daarmee 4 soufflévormpjes. Laat afkoelen. Bestrijk de vormpjes opnieuw en strooi de gemalen kaas over de bodem en de wanden.

Verdeel de resterende boter in stukjes. Doe deze in een pan samen met bloem en melk en roer op een middelhoog vuur tot je een zachte, smeùige massa krijgt. Kruid goed met peper en zout. Neem de pan van het vuur.

Snijd 1 rode biet in kleine blokjes en verdeel deze over de soufflévormpjes. Verdeel er ¼ van de zachte geitenkaas over.

Leg de overblijvende rode biet in een mixer samen met de saus en mix tot een puree. Voeg de eidooiers toe en de resterende geitenkaas en roer grondig tot alle ingrediënten versmolten zijn. Klop de eiwitten op tot sneeuw. Spatel ze beetje voor beetje onder het bietenmengsel.

Lepel het mengsel in de soufflévormpjes tot 1 cm onder de rand. Zet de vormpjes in de warme oven en laat 20 tot 30 minuten bakken of tot de soufflé gerezen is.

Bouillon van knolselder

Voor 4 personen

1 kleine Flandria-knolselder
4 sjalotten, grof gehakt
5 laurierblaadjes
5 takjes tijm
2 dl droge witte wijn
1 l visfumet
1 l groentebouillon
Sap van ½ citroen
150 g boter

Verwijder de kruin en de schillen. Was deze grondig met water zodat alle mogelijke vuilresten verwijderd zijn. Snijd kruin en schillen in stukken.

Snijd het witte vruchtvlees in kleine blokjes en kook ze beetgaar in de groentebouillon. Giet de bouillon door een zeef in een pot. Laat de blokjes knolselder meteen schrikken in ijswater en laat ze vervolgens uitlekken.

Stoof de schillen en de kruin zachtjes aan in wat boter met de grof gehakte sjalotten, de laurierblaadjes en tijm. Blus met de witte wijn. Als de wijn volledig is ingekookt mag de visfumet, het citroensap en de gerecupereerde groentebouillon er bij. Laat deze gedurende een uur zachtjes sudderen. Giet de bouillon door een zeef. Houd een weinig bouillon apart. Laat de rest van de bouillon voor 1/3 inkoken, voeg er de koude boter aan toe, mix, breng op smaak met peper en eventueel wat zout. Verwarm de blokjes knolselder in de resterende bouillon.

Serveer met een vaste vissoort zoals zeeduivel, zeewolf, zeebaars, goudbrasem (dorade), zeebarbeel (mul)... zowel gebakken als gepocheerd. Hier hoort een aardappelpuree bij of een aardappelgratin.

Remouladesaus van knolselder

Goed voor 4 personen

Een remouladesaus is een soort mayonaise waaraan gehakte augurkjes, mosterd en kappertjes worden toegevoegd. We maken een variatie met knolselder en appel.

Serveer deze saus bij gebakken vis zoals pladijs, griet, schartong.

1 ei
3 eetlepels mosterd (bij voorkeur graantjesmosterd)
10 eetlepels ciderazijn (of sherry-azijn)
30 cl zonnebloemolie
1 Flandria-knolselder, geschild
1 Flandria Golden Delicious, geschild

Breek een ei in de mixerkom. Voeg er 1 eetlepel mosterd bij, de azijn en een mespuntje zout. Zet de mixer aan zodat de ingrediënten mengen en voeg er dan een derde van de olie aan toe. Als het mengsel begint te dikken mag de resterende olie er bij. Voeg er, als alle olie is opgenomen, de resterende mosterd bij en breng op smaak indien nodig. Lepel de mayonaise in een kom en rasp er de knolselder over. Meng onder de mayonaise. Doe hetzelfde met de appel en meng onder de mayonaise.

Gebakken schorseneren met steranijs

Voor 4 personen

6 Flandria-schorseneren, gewassen en geschild
Sap van 1 citroen
5 cl olijfolie
3 lookteentjes
2 stuks steranijs
5 cl witte wijn
10 cl groentebouillon of water
Zout

Snijd de geschilde schorseneren in stukken van 8 tot 10 cm lang. Leg ze in een kookpot gevuld met water en het citroensap. Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen. Haal de schorseneren uit het water en laat ze uitlekken.

Verhit de olijfolie in een pan en voeg de schorseneren toe, de hele lookteentjes en de steranijs. Kook 5 tot 7 minuten op een middelhoog vuur tot de schorseneren een beetje kleuren. Voeg er dan de wijn, de bouillon en een mespuntje zout aan toe. Bedek met bakpapier en laat op een zacht vuurtje sudderen tot de schorseneren helemaal gaar zijn. Dat kan zo'n 35 tot 40 minuten duren. Controleer regelmatig of de vloeistof niet ingekookt is. Voeg er desgewenst nog wat bouillon of water aan toe.

Pizza met gewokte groenten

Wokgroenten geven deze pizza een bijzondere smaak.

Voor 2 personen

1 Flandria-wortel
1 Flandria-courgette
1 stronk Flandria groene prei
2 eetlepels arachideolie
1 koffielepel sesamolie
1 lookteentje, fijngehakt
Kant-en-klaar pizzadeeg
2 eetlepels volle platte kaas
3 bosuitjes, fijngesneden
100 g gekookte reuzengarnalen
25 g geraspte Gruyèrekaas
Zout en peper

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de wortel en de courgette met een dunschiller in fijne linten. Snij het wit van de prei in fijne stukjes. Verhit de olie in een wokpan en bak daarin het lookteentje, de wortel- en courgettelinten en de snippers prei tot ze lichtjes zacht zijn. Voeg er tot slot de sesamolie bij. Laat nog heel even bakken. Haal de groenten vervolgens uit de wok. Bak in dezelfde wokpan de reuzengarnalen even om en om. Leg het pizzadeeg op bakpapier en bedek met de volle platte kaas, de gewokte groenten en garnalen, de bosuitjes en de geraspte kaas. Schuif de pizza in de warme oven en bak hem 10 tot 12 minuten, tot de korst goudgeel en de kaas gesmolten is.

Appelfrietten

Een origineel nagerechtje met frieten van appel en een stroop als 'mayonaise'.

Voor 4 personen

4 Flandria Jonagold appels

Suiker

Boter

Calvados

Loonse stroop (of een andere stroop op basis van appels en peren)

Was de appels maar schil ze niet. Halveer ze en verwijder het klokhuis. Snijd het vruchtvlees in dikke frieten. Bak deze kort in boter en bestrooi ze met suiker. Giet er wat Calvados over en flambeer ze.

Serveer ze warm met Loonse appelstroop als dipsaus.



Flandriamail Public

Februari 2009

Met dank voor opname!

Flandria groente- en fruitkalender februari/maart

Deze Flandria groenten en fruit zijn volop verkrijgbaar in februari en maart.

Februari

Appelen: Boskoop, Jonagold, Jonagored, Golden Delicious.

Champignons & Shii-take, oesterzwammen

Groene selder

Kerssoorten: tuinkers, waterkers

Knolselder

Koolsoorten: rode kool, witte kool, groene kool

Kruiden: kervel

Prei

Pastinaak

Peren: Conférence, Doyenné.

Radijs

Rammenas

Rapen

Rode biet

Sjalotten

Schorseneren

Slasoorten: kropsla, veldsla, Lollo Bionda

Spruiten

Uien

Winterwortelen

Witloof

Maart

Appelen: Boskoop, Jonagold, Jonagored, Golden Delicious.

Aubergines

Champignons & Shii-take, oesterzwammen

Courgette

Groene selder

Hopscheuten

Knolselder

Komkommers

Koolsoorten: witte kool, rode kool, groene kool

Kruiden: kervel

Paprika

Pastinaak

Peren: Conférence.

Prei

Radijs en ijskegels

Rammenas

Rapen

Rode biet

Schorseneren

Slasoorten: kropsla, veldsla, lollo Bionda, lollo Rossa, eikenbladsla,

Sjalotten

Spinazie

Tuinkers

Uien

Waterkers

Winterwortelen

Witloof