

LEKKER KLEUREN EN KOKEN MET
LOOFJE
KLEURKOOKBOEK



COLOFON

Verantwoordelijke uitgever

VLAM vzw
Koning Albert II-laan 35 bus 50
1030 Brussel
groentenenfruit@vlam.be

Grafisch bureau

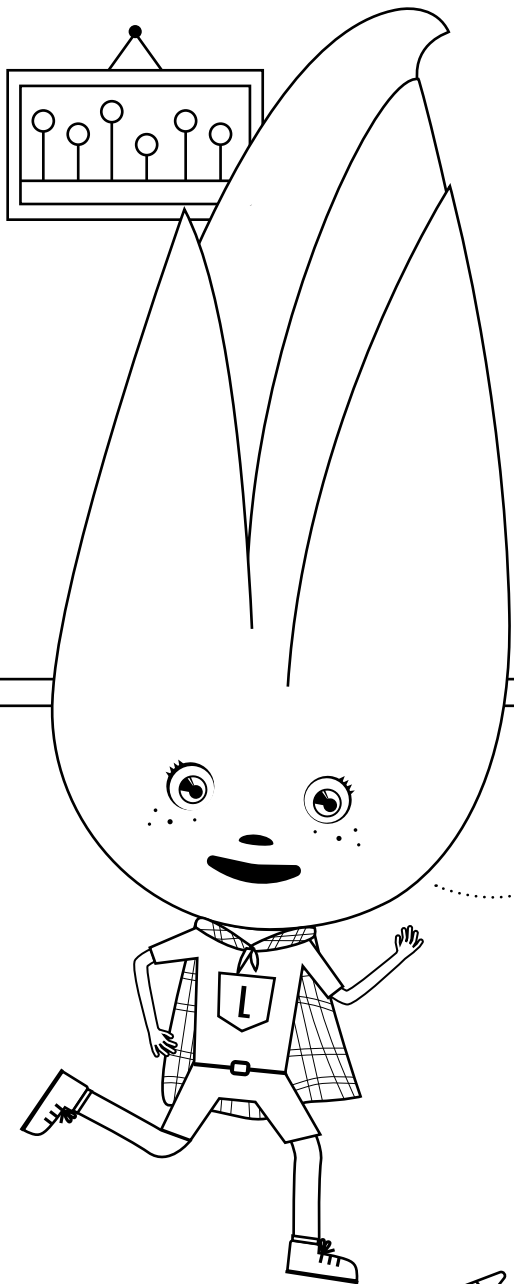
Toast Confituur

Copyright

Geen deel van deze publicatie mag gereproduceerd worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van VLAM vzw. Alle rechten voorbehouden.

Disclaimer

De informatie in deze publicatie is bedoeld voor informatieve doeleinden. VLAM vzw en zijn partners kunnen niet verantwoordelijk gesteld worden voor schade voortkomend uit het gebruik van informatie in deze publicatie.



HALLO, IK BEN LOOFJE...

... en ik ben gek op kleuren en witloof.

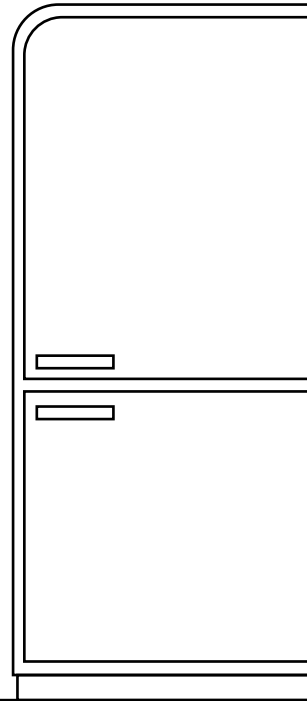
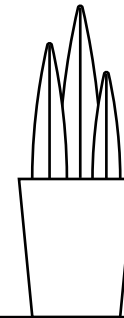
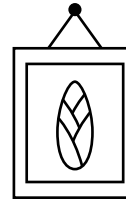
Jij ook? Joepie! Laten we snel aan de slag gaan. Dit kleurkookboek staat bol van het lekkers en de leuke kleurplaten. Ik kan niet wachten om eraan te beginnen.

Ben je klaar om te kleuren en smullen?

Oké dan. Hier gaan we:

1, 2, 3 START!

Pssst, op witloofvanbijons.be vind je nog meer witloofpret.



DIT KLEURKOOKBOEK IS VAN

.....
.....

MIJN LIEVELINGSRECEPT IS

.....
.....

RECEPTEN

PIZZA WITH LOVE	6
WONDERWITLOOF MET APPELTJES	8
WITLOOFROLLETJES	10
WITLOOFQUICHE MET HONING EN FETA	12
WITLOOFKROKETJES	14
FEESTFRIETJES MET WITLOOFDIP	16

TIPS VOOR
MAMA EN PAPA
OP PAGINA 19!

PIZZA WITH LOVE

LOVE IS IN THE AIR!

NODIG VOOR 2 PERSONEN

-  1 vel bladerdeeg
-  4 stronken witloof
-  150 g champignons
-  200 g spekblokjes
-  1 potje kruidenkaas
-  ½ ui, in reepjes gesneden
-  ½ handvol rucola

BEREIDINGSWIJZE

Kook het witloof in water met boter en citroen, bak nadien kort en kruid af met peper en zout.

Snij de champignons in 4, bak ze in boter en kruid af.

Stoof de ui kort aan.

Bak het spek eventjes aan.

Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg en bak af voor ¾ op 180°C.

Smeer voorzichtig de kruidenkaas op het bladerdeeg.

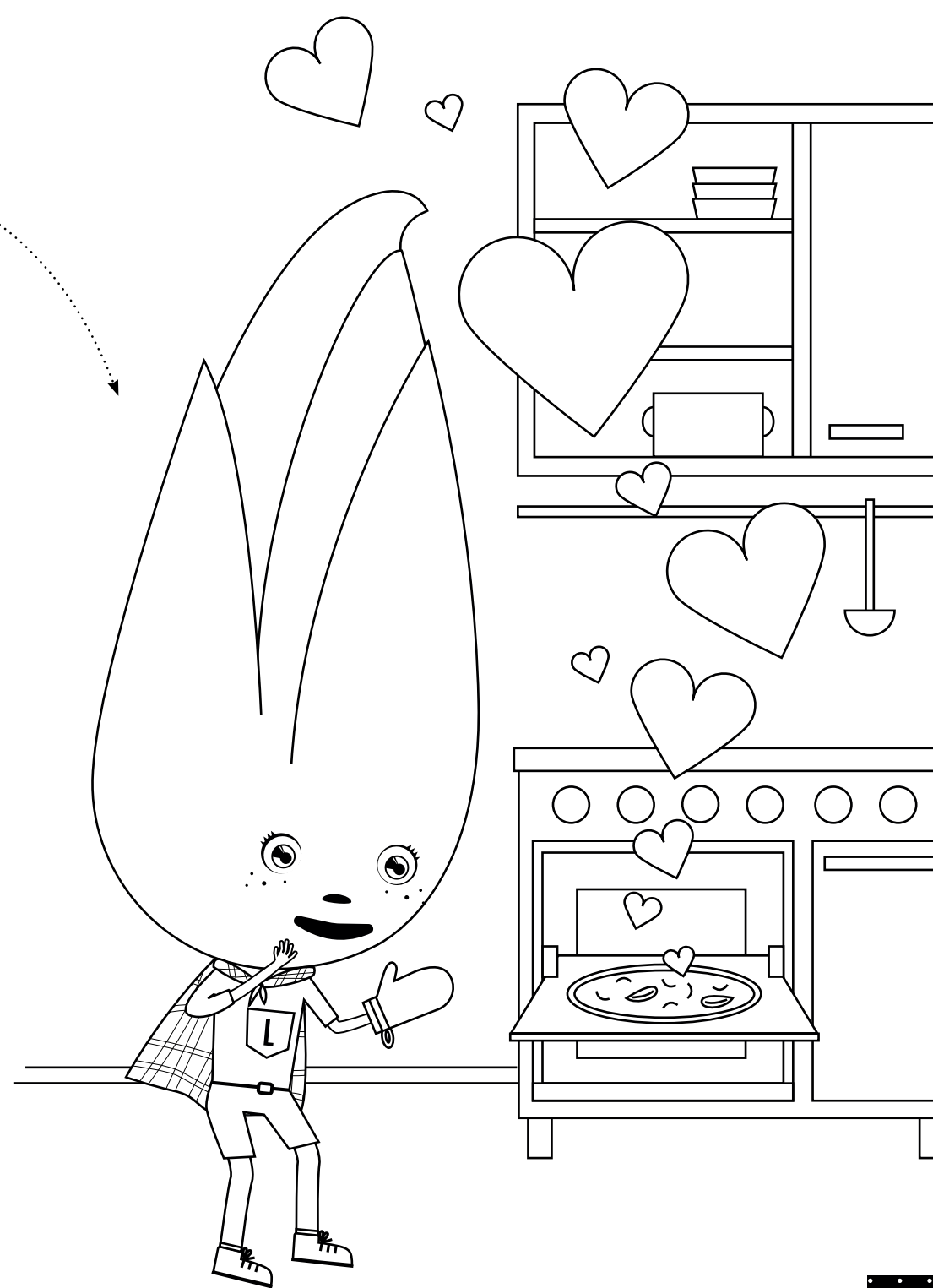
Snij het witloof in twee en leg ze erop.

Strooi er de ui, spek en champignons op en leg de rest van de kruidenkaas ertussen.

Bak verder af in de oven.

Werk af met rucola en serveer onmiddellijk.

Laat je kinderen helpen bij het beleggen van de pizza. Wedden dat hij zo nóg beter smaakt?



WONDERWITLOOF MET APPELTJES

NODIG VOOR 4 PERSONEN



De buitenste blaadjes van 3 witloofstronken (de rest snij je fijn)



3 appels, geschild en in blokjes gesneden



1/2 ui, gesnipperd



1 teentje look, fijngehakt



100 g panko (broodkruim)

Dit bitterzoete bijgerecht is de ideale kennismaking voor wie nog niet vertrouwd is met witloof.



BEREIDINGSWIJZE

Kook de witloofblaadjes zeer kort in kokend water.

Verfris ze in ijswater en dep ze droog tussen een handdoek.

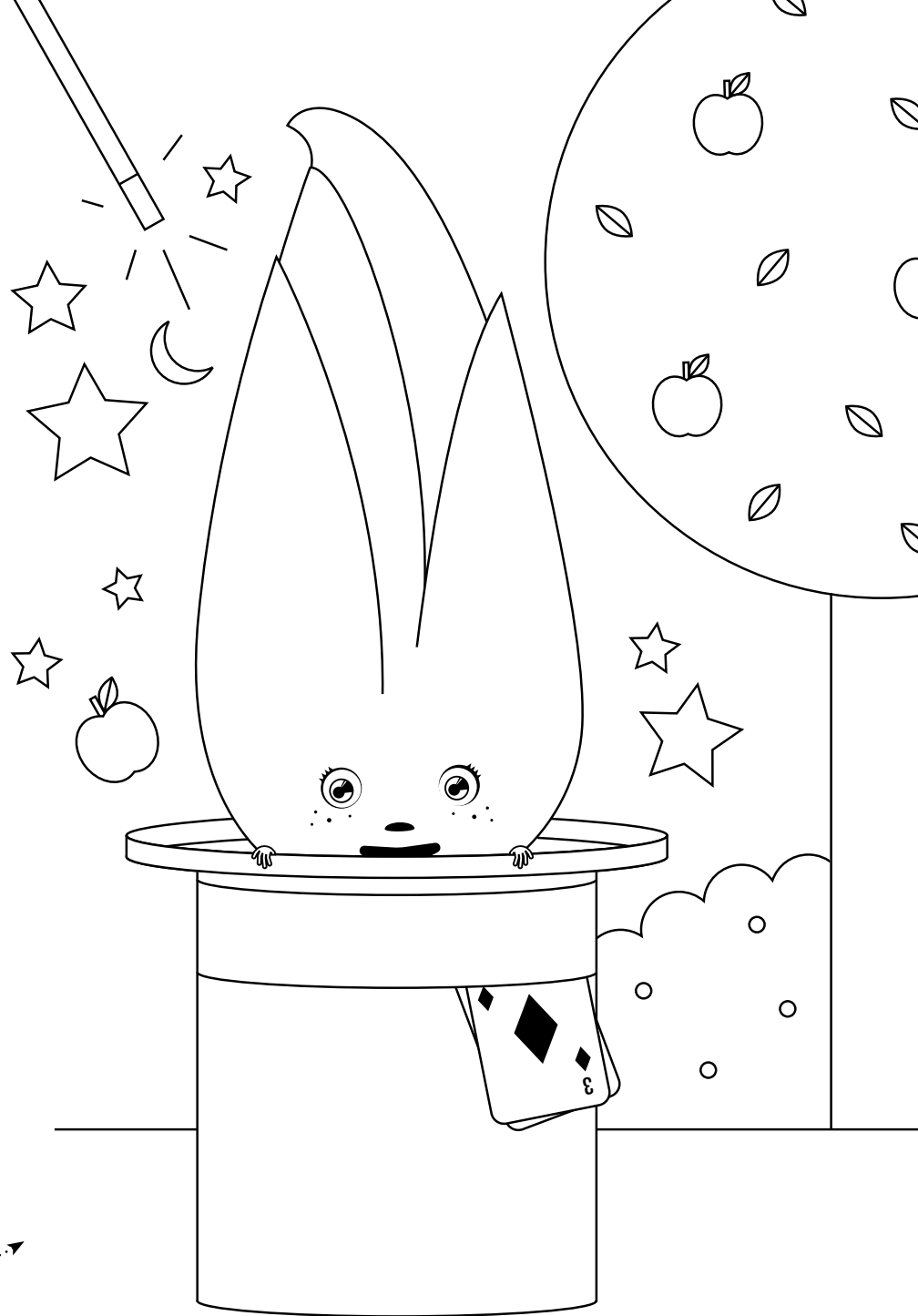
Zet een pan op het vuur met een klontje boter.

Stoof het gesneden witloof samen met uit, look, panko en appels in de schuimende boter.

Leg de blaadjes mooi naast elkaar (4x evenveel blaadjes).

Smeer een deel van de vulling op de blaadjes, bedek de schuitjes opnieuw met witloofblaadjes en doe alsof je een witloofkrop vormt.

HOCUS POCUS LOOFJE!



WITLOOF- ROLLETJES

ROLL BABY ROLL!

NODIG VOOR 3 PERSONEN



6 stronkjes witloof



6 sneetjes
gekookte beenham



klontje hoeveboter



30 g bloem



30 g boter



7 dl melk



gemalen kaas



peper, zout en
nootmuskaat



paneermeel

BEREIDINGSWIJZE

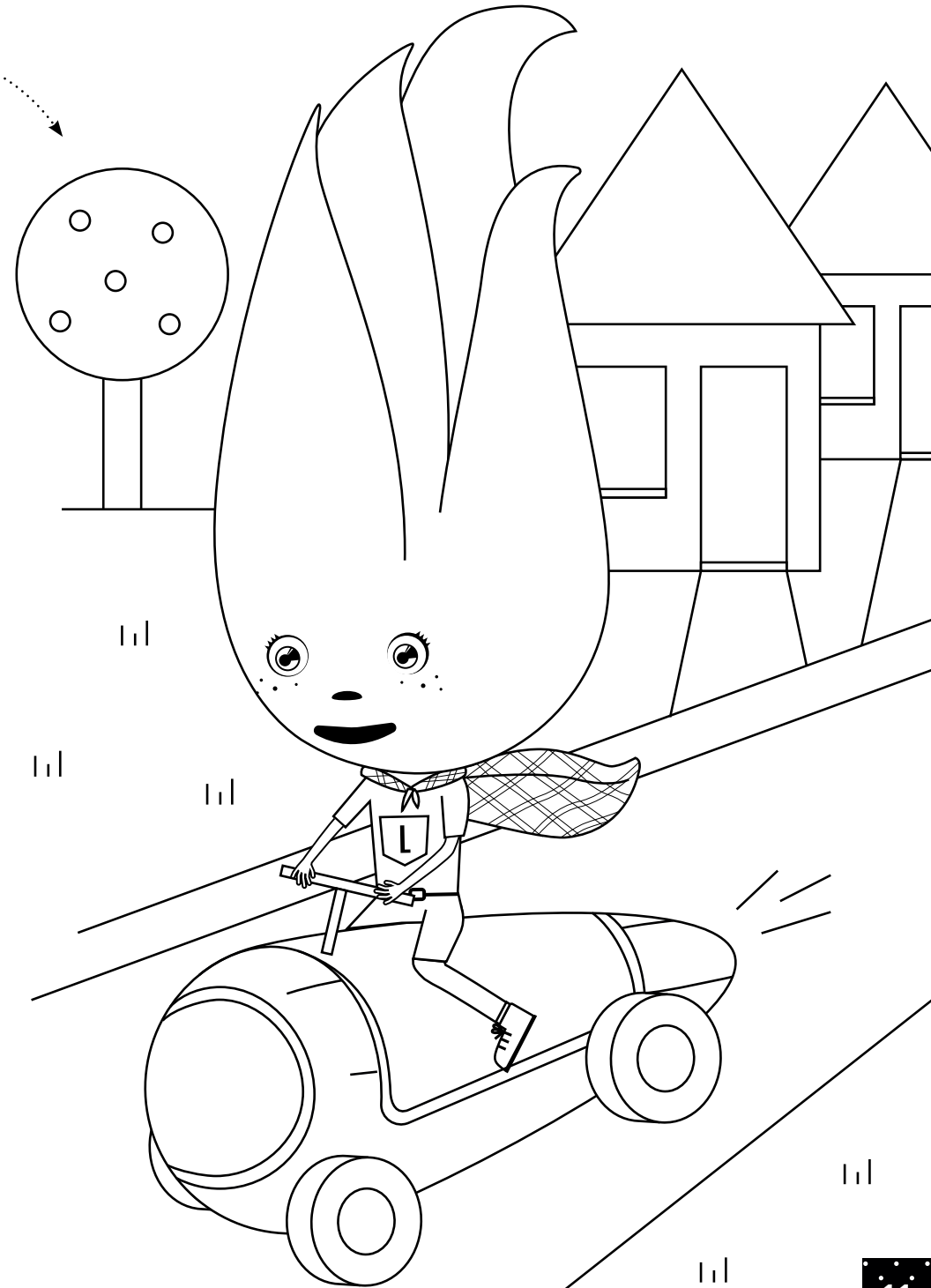
Stoof het witloof met boter en kruid af met peper, zout en nootmuskaat.

Plaats de kookpan op de bodem van de bakoven en laat garen gedurende 45 minuten.

Maak een kaassaus te beginnen met de roux, voeg de melk toe en breng aan de kook.

Doe 30 g gemalen kaas bij de bechamelsaus. Laat het witloof uitlekken en maak de rolletjes met ham en vanbinnen witloof. Schik ze in een ovenschaal en overgiet met de saus. Bestrooi met gemalen kaas en paneermeel voor een stevig korstje.

Mag het wat meer zijn? Leg een laag puree bovenop de ovenschotel, samen met enkele klontjes boter. Een stevige en makkelijke maaltijd als je terugkomt van een lange herfstwandeling.



Zet de laatste minuten je grill even aan voor een lekker korstje want... wat kraakt dat smaakt!

WITLOOFQUICHE MET HONING EN FETA

NODIG VOOR 4 PERSONEN

-  1 vel bladerdeeg
-  3 stronkjes witloof
-  100 g feta
-  1 ui
-  2 eetlepels verse tijm
-  25 g suiker
-  50 g ongezoeten boter
-  2 eetlepels honing
-  handvol geroosterde pijnboompitten
-  oenvaste schotel van 22 cm diameter

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200°C. Snipper de ui. Smelt de boter in een pan en bak de ui zo'n 5 minuten. Haal de gebakken ui uit de pan en zet apart.

Smelt de boter en strooi er de suiker over. Laat de suiker karameliseren en verwarm nog een paar minuten op een matig vuur. Snij het witloof in de lengte doormidden, leg het bij de suiker en strooi tijm langs beide kanten. Bak enkele minuten op een laag vuur.

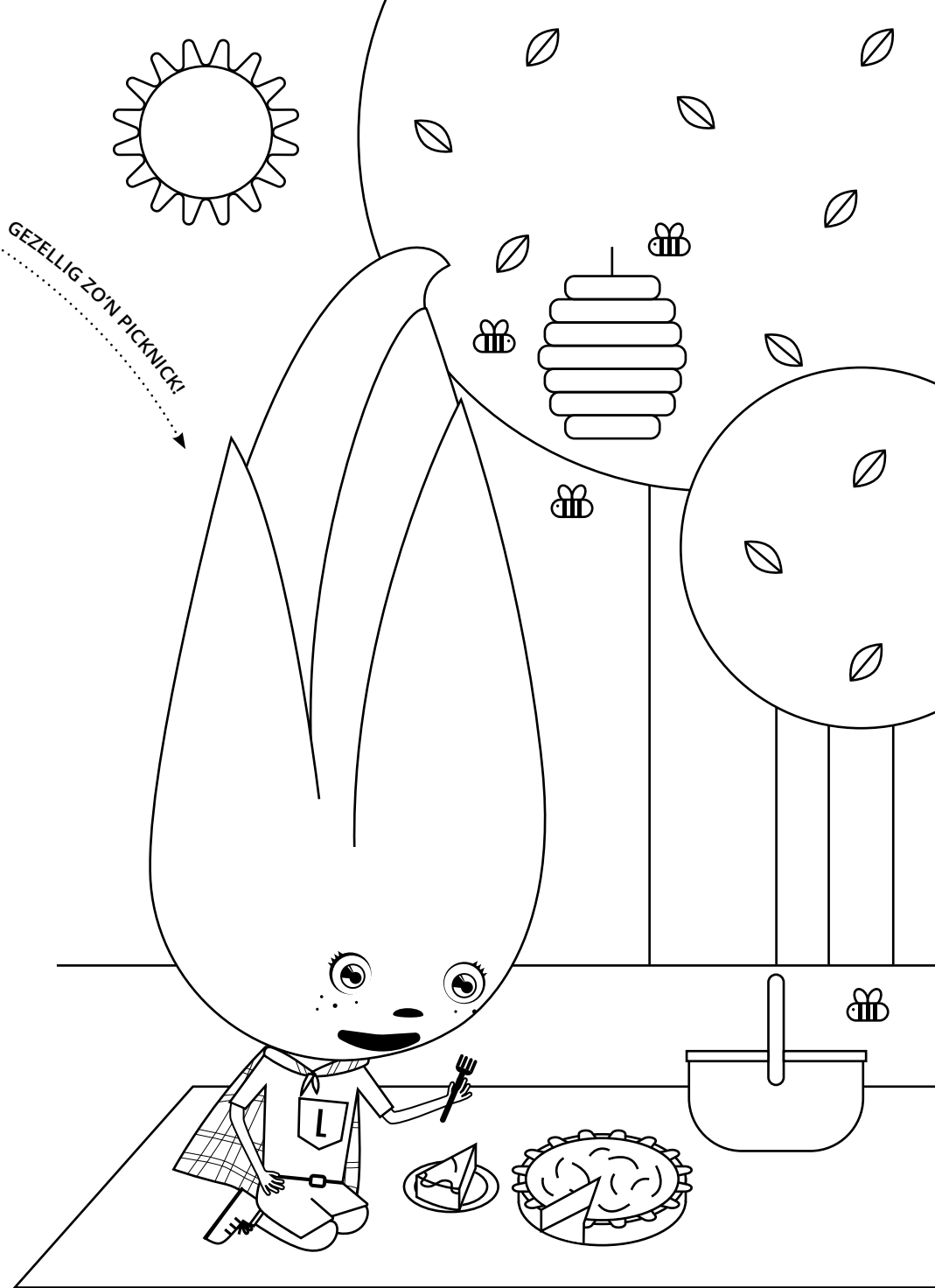
Vet de taartschotel in met boter of gebruik bakpapier. Leg het bladerdeeg erin en doorprik de bodem met een vork. Doe eerst het witloof erin, leg daarop de verkruimelde feta, de pijnboompitten en de ui, kruid bij met peper en bak 25 minuten in de oven.

Werk af met feta, tijm en rucola.

Na een stukje quiche ben je zo van je herfstblues af. Overschotje? Dat kan de volgende dag zo in je lunchbox.












GEZELLIG ZON PICKNICK!



WITLOOF- KROKETJES

NODIG VOOR 4 PERSONEN

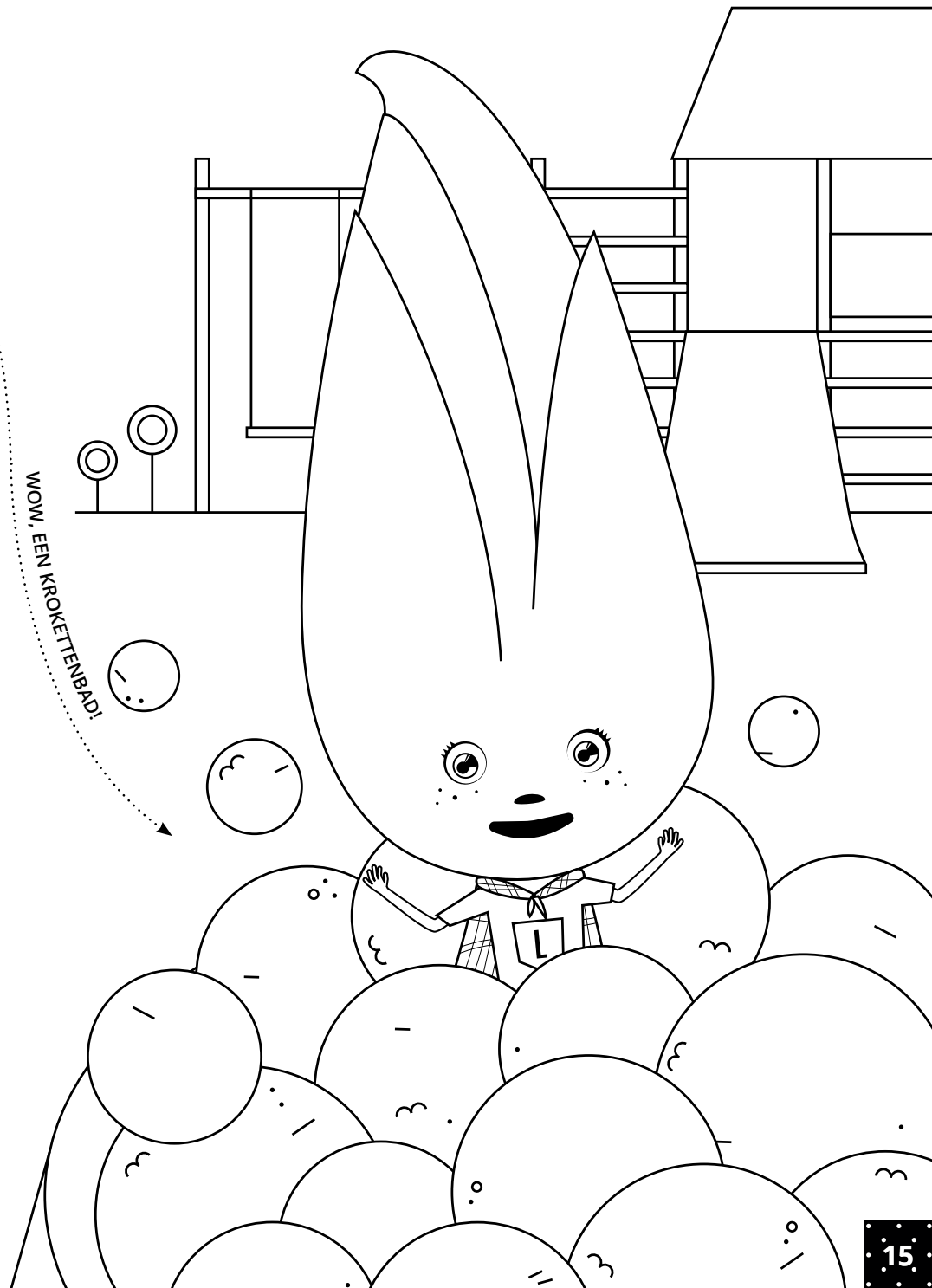
-  3 stronken witloof
-  300 g gehakt
-  2 eetlepels rozijnen
-  peper en zout
-  2 eieren
-  200 g panko (broodkruim)
-  30 g bloem
-  klontje boter
-  1 eetlepel gebroken notenmengeling

BEREIDINGSWIJZE

- Snij het witloof zeer fijn.
- Stoof met een klontje boter.
- Kruid af met peper en zout.
- Laat een beetje uitlekken.
- Meng met gehakt, rozijnen, peper, zout, noten en 1 ei.
- Maak worstjes of balletjes van de mengeling.
- Paneer de worstjes of balletjes in de bloem, dan in ei en dan in de panko.
- Bak af in de frituur op 160°C.



Maak zeker voldoende kroketjes want voor je het weet zijn ze op!



FEESTFRIETJES MET WITLOOFDIP

NODIG VOOR 4 PERSONEN

-  1 stronk witloof
-  2 eieren
-  citroensap
-  1/2 eetlepel mosterd
-  4 dl maaskiemolie
-  1 eetlepel water

BEREIDINGSWIJZE

Trek de buitenste blaadjes van het witloof, maar hou ze heel. Snij de rest in frietjes.

Doe de eieren in een maatbeker.

Voeg mosterd, witloof, peper, zout, citroensap, water en maaskiemolie toe.

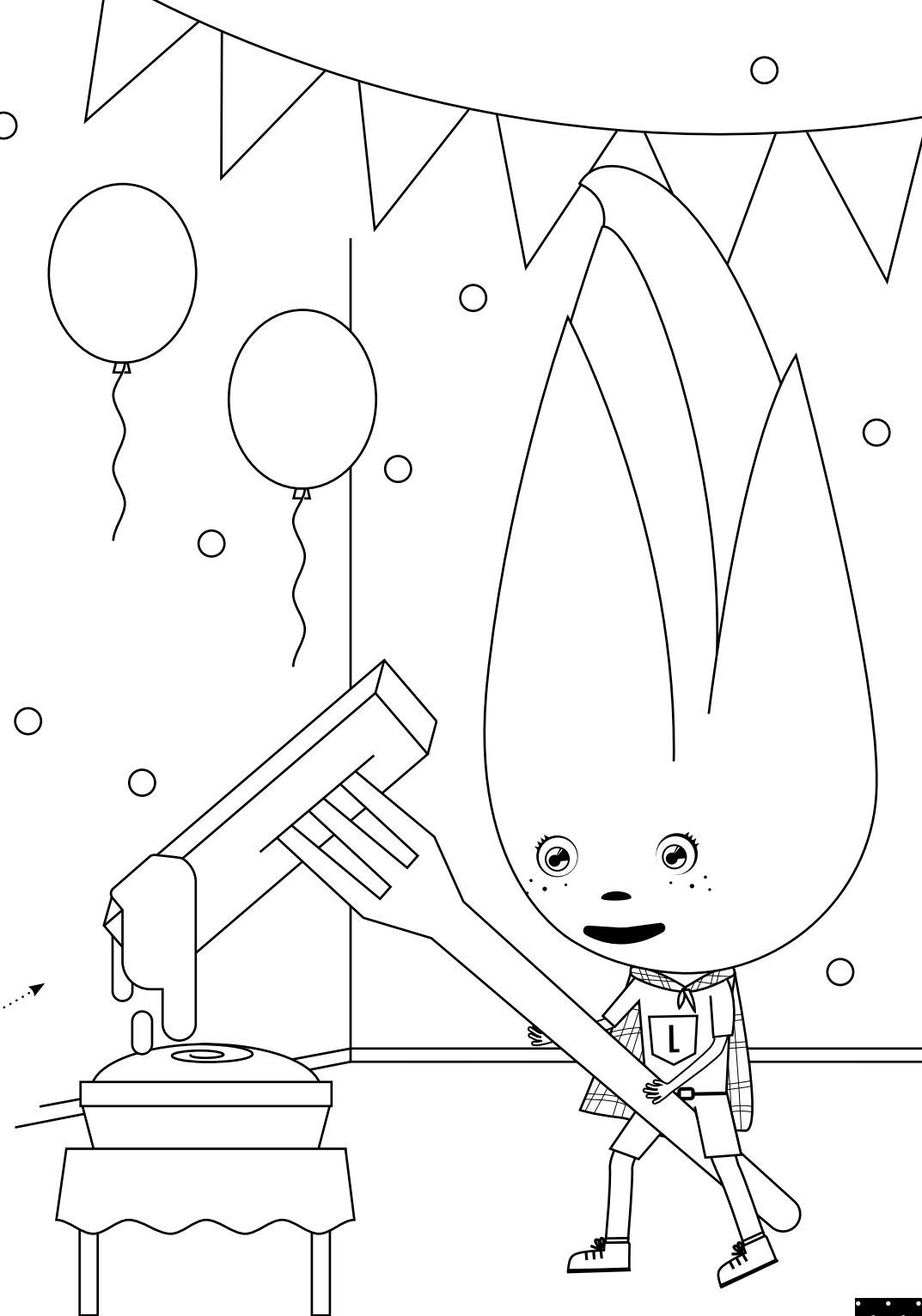
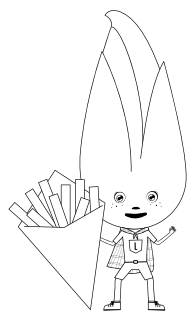
Mix het met een staafmixer.

Kruid de mayonaise eventueel nog af met peper en zout.

Vergeet de frietjes niet!

De show stelen tijdens feestjes? Serveer de frietjes in een puntzak of in een frietbakje en voorzie potjes voor de witloofdip.

DIPPEN MAAR!



TIPS VOOR MAMA EN PAPA

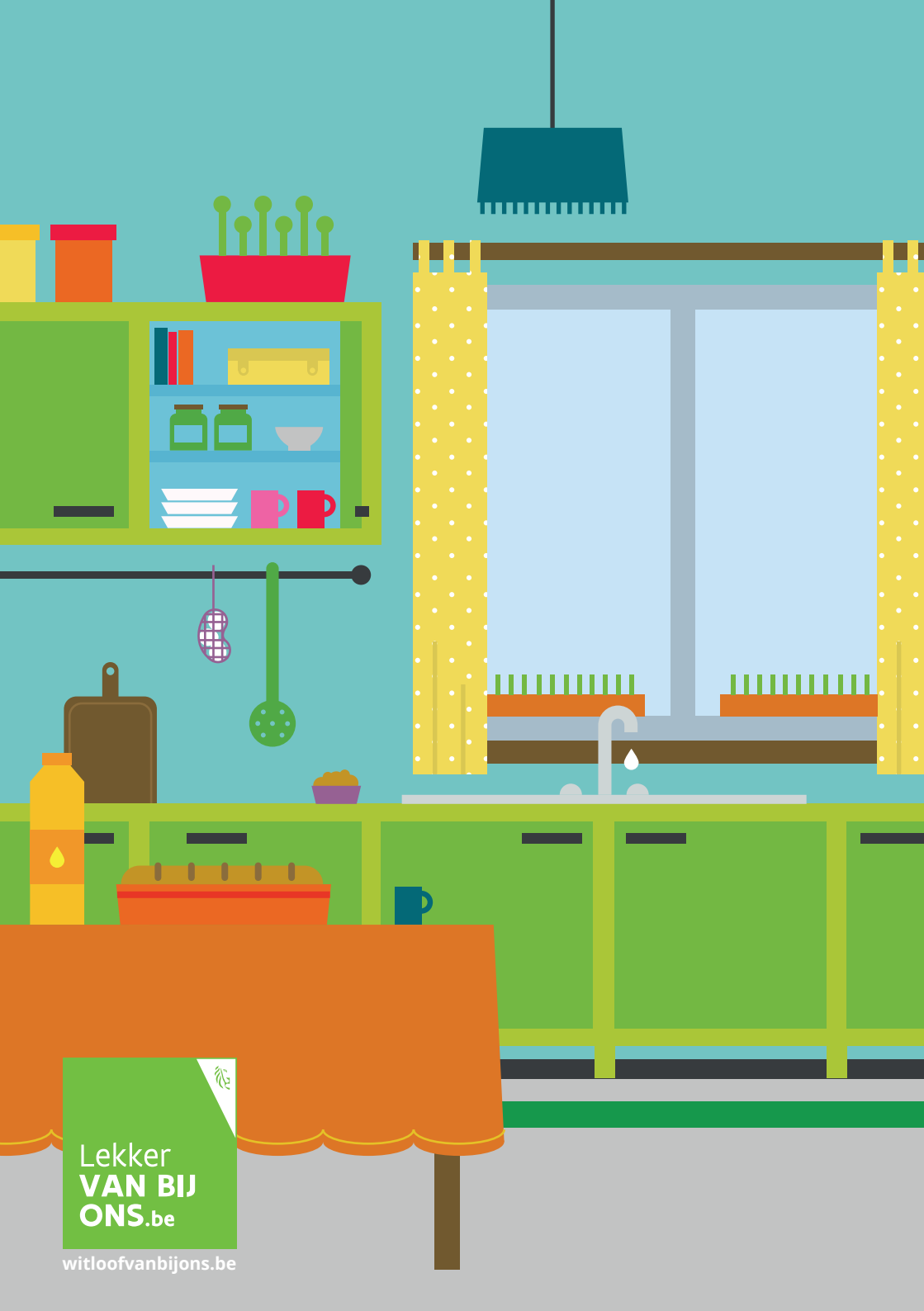
Wil je jouw keukenhelden laten kennismaken met witloof? Jippie, dat wordt smikkelen en smullen. En, van die stoere stronken worden ze groot en sterk.

Maak er een onge-loof-lijk feest van met deze tips.

Op witloofvanbijons.be
vind je veel meer superlekkere
recepten voor groot en klein.
Moet je zeker eens bekijken!



- 1 Geef de gerechten een leuke naam. Witloofraketten, witloofpiraten en rodewitloof zijn de max!
- 2 Verzacht de bittere smaak door onderaan de kegel uit de kern te snijden.
- 3 Vorm is belangrijk. Blokjes smaken anders dan reepjes.
- 4 Ga samen kopen en koken. Je kids zullen het te gek vinden.
- 5 Maak de porties niet te groot. Extra opscheppen mag altijd!
- 6 Maak het kleurig met wortels, rode paprika of frisse maïs.
- 7 Maak het zalig zoet met pompoen, kerstomaten of appel.
- 8 Kook witloof niet plat. Een crunchy beet is zoveel lekkerder.
- 9 Met witloof blijf je gaan: in soep, met dip, gegratineerd, in puree, rauw, gekarameliseerd...
- 10 Goed om weten: pas na acht keer vinden jonge smullers een nieuwe smaak jammie.




Lekker
VAN BIJ
ONS.be

witloofvanbijons.be