

LEKKER KLEUREN EN KOKEN MET

# LOOFJE

KLEURKOOKBOEK

DEEL 2



## **COLOFON**

### **Verantwoordelijke uitgever**

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

### **Grafisch bureau**

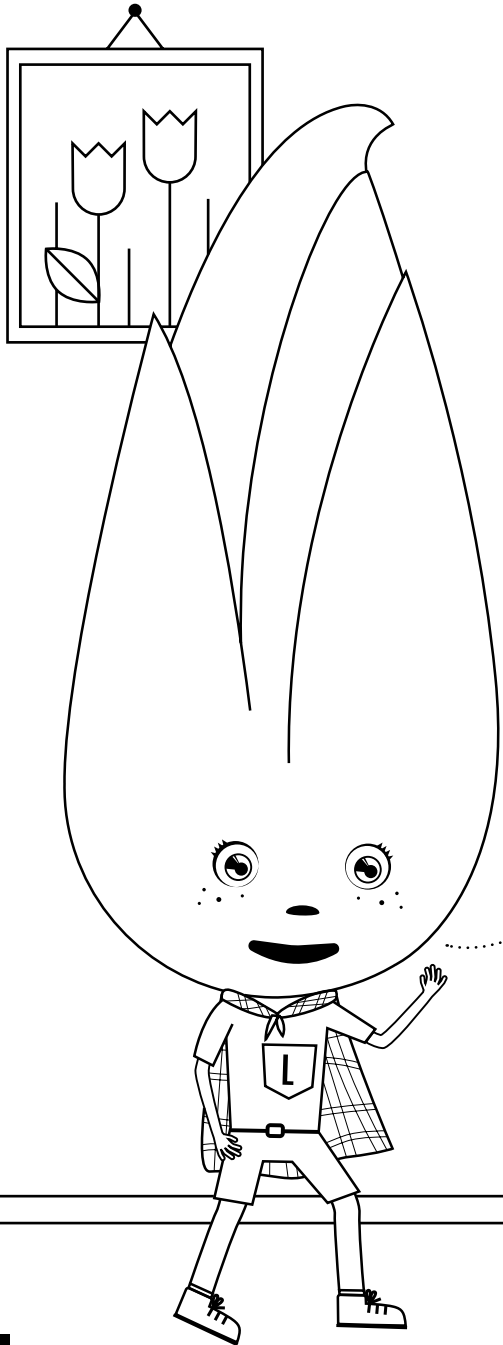
Toast Confituur

### **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..o

... 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](http://witloofvanbijons.be) vind je nog meer witloofpret.

DIT KLEURKOOKBOEK IS VAN

.....

.....

MIJN LIEVELINGSRECEPT IS

.....

.....

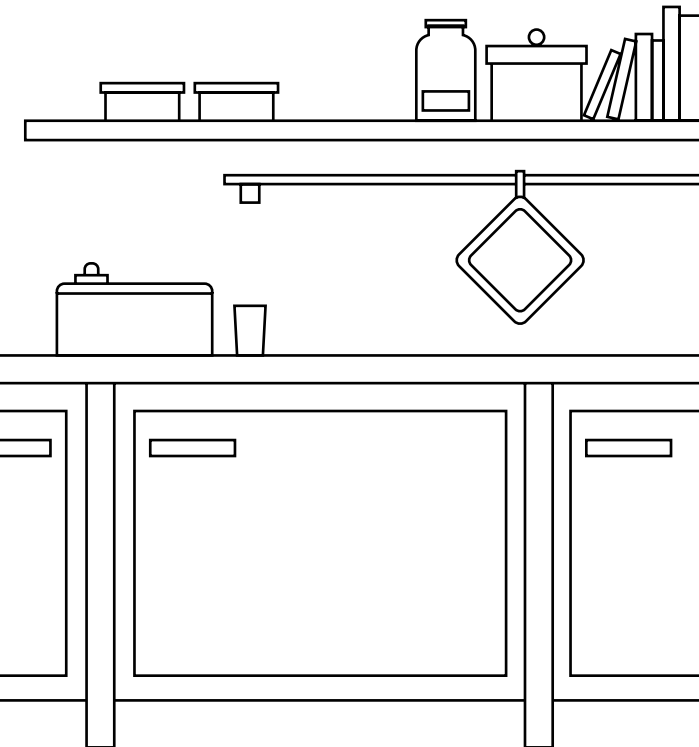
.....

.....

# RECEPTEN

WITLOOFBOOT VAN KAPITEIN ROEREI	6
WITLOOFCURRY MET GROENTESPEREN	8
WITLOOFRAKET MET SPEK	10
TOK-TOK-WOK MET WITLOOF	12
WILLY-WORTEL-WITLOOFGRATIN	14
STOEMPBROODJE MET WORST	16

TIPS VOOR  
MAMA EN PAPA  
OP PAGINA 19!



# WITLOOFBOOT VAN KAPITEIN ROEREI

**VOOR 4 PERSONEN - 15 MIN**

-  2 kleine witloofstronkjes
-  handvol veldsla
-  8 kerstomaatjes
-  4 eieren
-  4 el room
-  peper & zout
-  boter, om te bakken

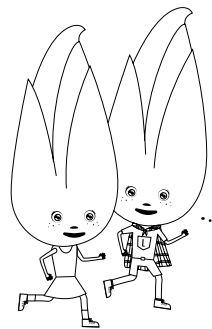
## BEREIDINGSWIJZE

Maak de grootste blaadjes los van het witloof. Snijd de kerstomaatjes in kwartjes. Spoel en droog de veldsla.

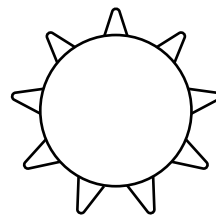
Klop de eieren los met de room en kruid, naar smaak, met peper en zout.

Verhit een pan en smelt er een klontje boter in. Voeg, als de boter gesmolten is, het eimengsel toe aan de pan. Zet het vuur lager. Roer met een houten lepel tot een smeugig roerei. Zorg ervoor dat het ei gestold is maar niet bruin gebakken aan de onderkant.

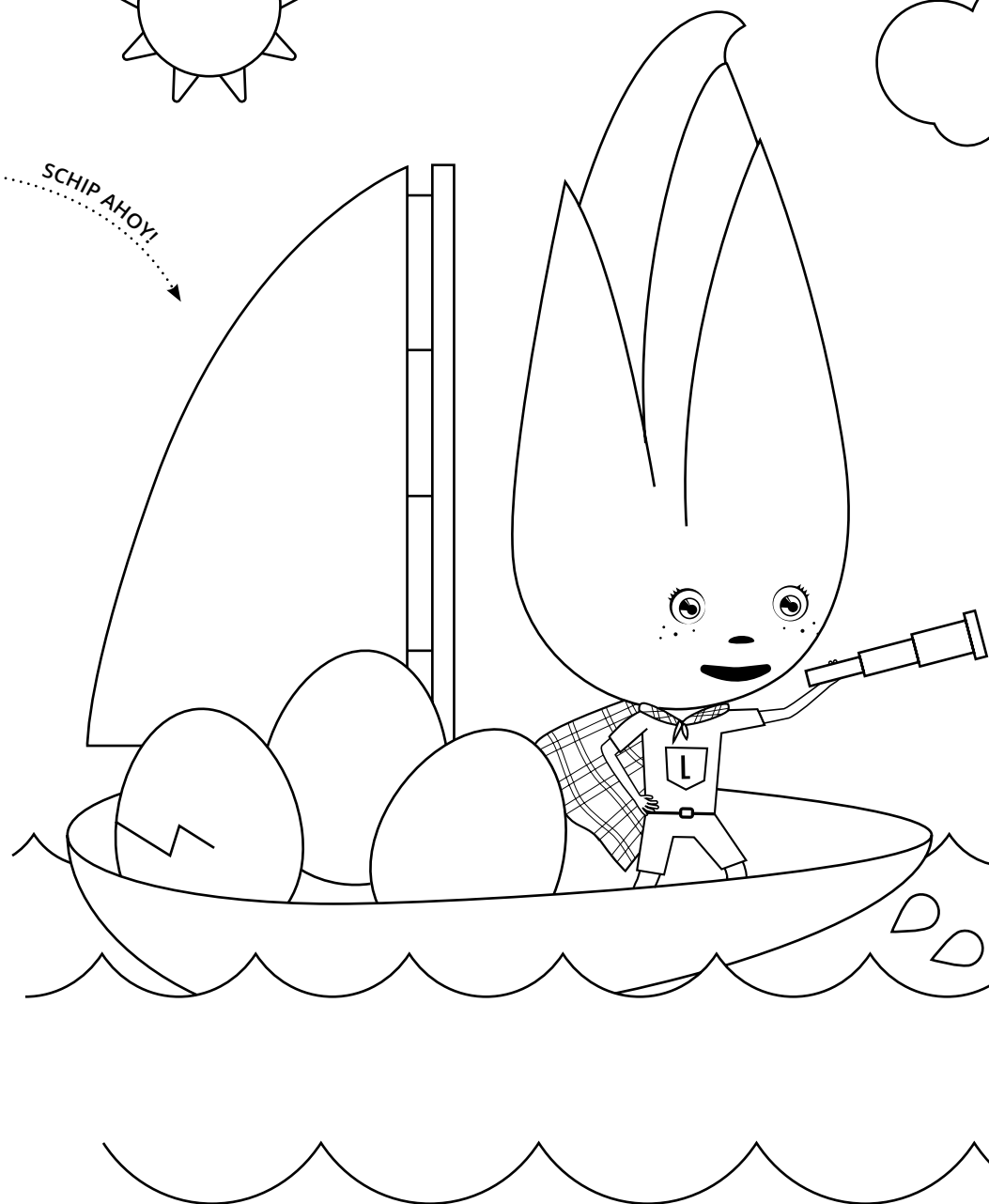
Lepel wat roerei in elk witloofblaadje, werk af met de kerstomaatjes en de veldsla.



*Mag het iets pittiger?  
Kies dan voor roodloof. Het is familie  
van witloof maar met rode gevlamde  
bladeren en iets sterker van smaak.*



SCHIP AHOY!







# WITLOOFCURRY MET GROENTESPEREN

## VOOR 4 PERSONEN - 35 MIN

-  4 stronkjes witloof
-  2 zoete aardappelen
-  1 à 2 teentjes knoflook, geperst
-  1 ui, gesnipperd
-  1 rode paprika, in ringen gesneden
-  1/2 bosje lente-ui
-  1/2 bosje verse koriander
-  3 el arachideolie
-  200 ml kokosmelk
-  230 ml groentebouillon
-  200 g snelkookrijst
-  1 el gele currypasta

### Groentesperen:

-  16 kerstomaten
-  16 witte champignons
-  1 courgette
-  peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

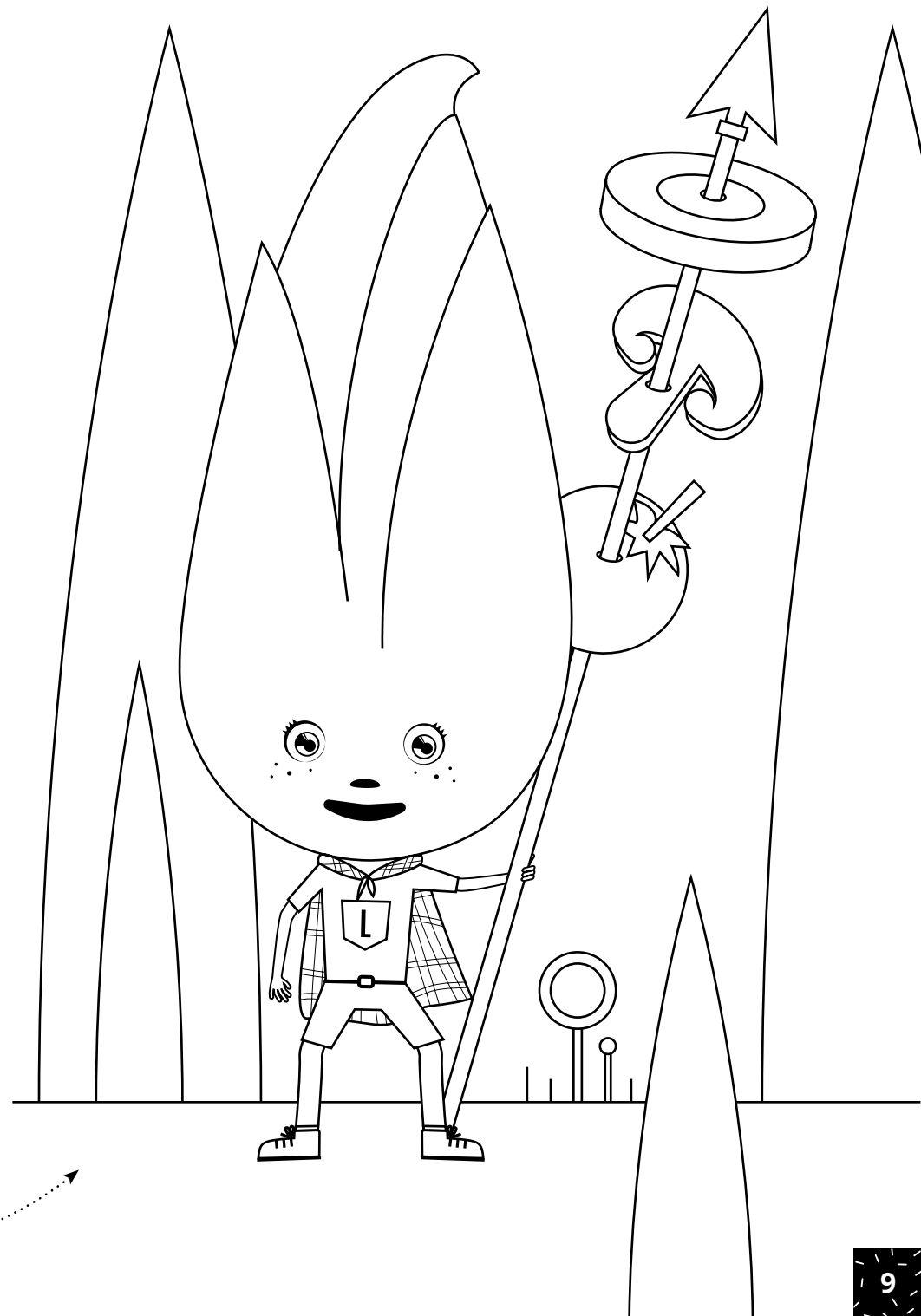
Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui en knoflook toe en fruit glazig.

Spoel het witloof, snijd in de lengte en verwijder de harde kern. Snijd het witloof in fijne reepjes. Schil de zoete aardappelen en snijd in blokjes.

Voeg het witloof, de paprika, zoete aardappelen, kokosmelk, gele currypasta en groentebouillon toe. Doe een deksel op de pan en laat nog 10 à 15 minuten koken.

Maak ondertussen de groentesperen. Snijd de courgette in blokjes van ongeveer 2 cm dikte. Rijg afwisselend een stukje courgette, een champignon en een kerstomaat op een satéprikker. Bak krokant in olie en kruid met peper en zout.

Schenk de curry in diepe borden. Werk af met koriander en fijngesneden lente-uitjes. Serveer met de rijst en leg een groentespiesje op elk bord.



LEKKERS OP EEN STOKJE!

# WITLOOFRAKET MET SPEK

**VOOR 4 PERSONEN**  
**30 MIN + 25 MIN IN DE OVEN**



4 grote stronken witloof



650 g aardappelen



150 g spekreepjes



150 g geraspte oude kaas



150 ml room



80 g boter



peper, zout & nootmuskaat

## BEREIDINGSWIJZE

Schil de aardappelen en snijd in stukjes. Kook de aardappelen gaar in gezouten water. Bak de spekreepjes krokant in een pan zonder vetstof.

Pureer de aardappelen en meng er de boter, room, helft van de kaas en de gebakken spekreepjes onder tot een smeug geheel.

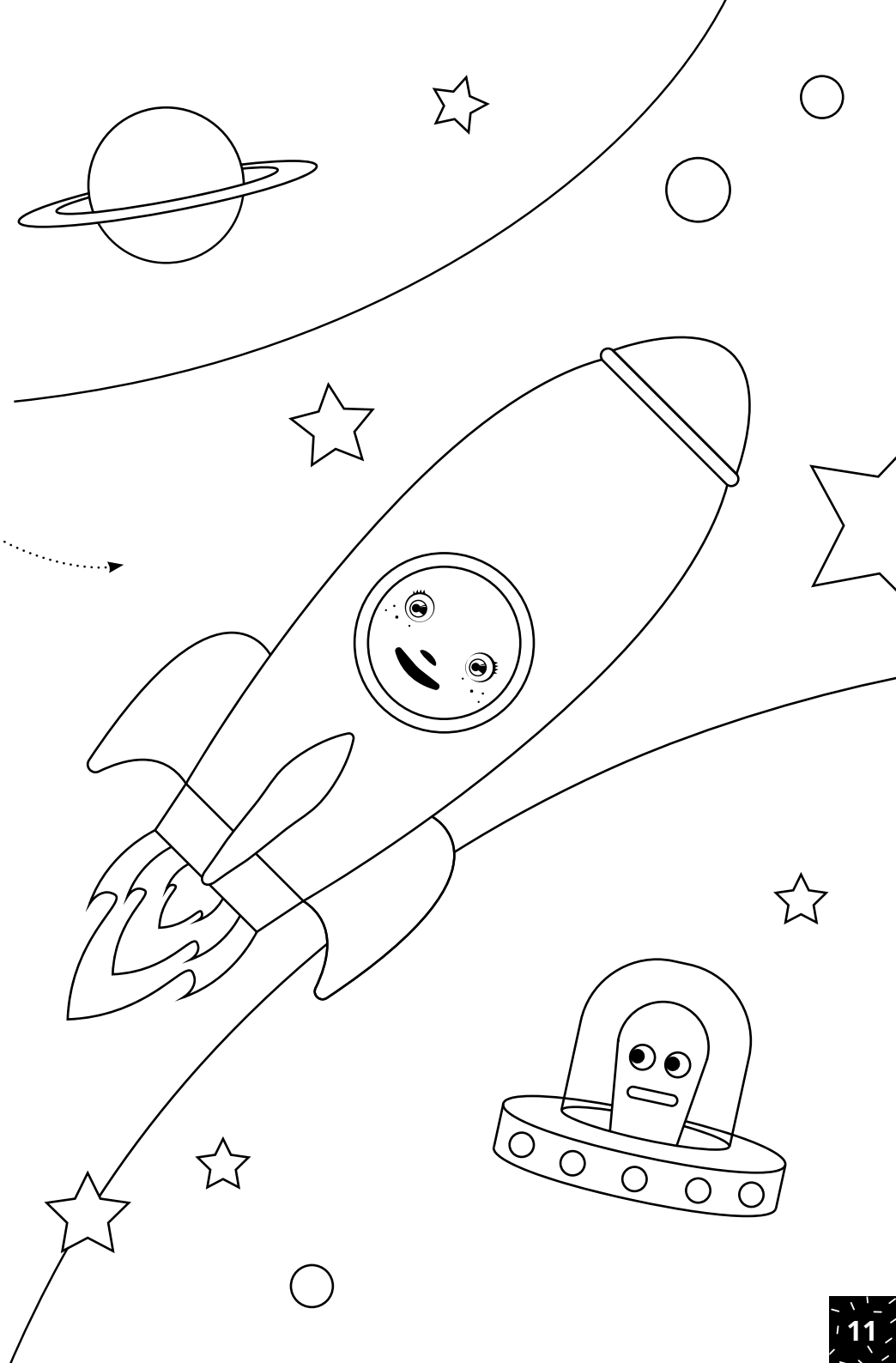
Spoel het witloof, halveer in de lengte en verwijder de harde kern. Vul de halve witloofstronkjes op met de puree. Zet ze in een ingevette ovenschotel en strooi er de resterende kaas over.

Zet gedurende 25 à 30 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

EEN STERRENRECEPT!



*De halve uitgeholde witloofstronkjes, gevuld met puree, kaas en spekblokjes kunnen perfect dienen als hoofdmaaltijd.*



# TOK-TOK-WOK MET WITLOOF

WOKKEN MAAR...!

## VOOR 4 PERSONEN - 30 MIN

	300 g witloof
	1 rode paprika
	1 groene paprika
	2 lente-uitjes
	500 g kippenfilet
	240 g rijst
	200 g ananas
	2 el suiker
	100 ml ketchup
	3 el chilisaus
	4 el witte wijnazijn
	boter of olie, om te bakken
	gebakken uitjes
	peper & zout

## BEREIDINGSWIJZE

Snijd het witloof, de ananas en de rode en groene paprika in repen. Snipper de lente-uitjes met het groen in fijne ringetjes.

Kook de rijst gaar, volgens de aanwijzingen op de verpakking, in gezouten water.

Snijd de kippenfilet in repen en bak ze krokant in een wokpan. Haal uit de pan. Bak in dezelfde pan op hoog vuur de groenten in boter of olie: eerst de paprika's en na 3 minuten het witloof en de ananas. Strooi er de suiker over. Roerbak verder en voeg daarna ketchup, chilisaus en wittewijnazijn toe. Breng verder op smaak met peper en zout.

Voeg de gebakken kippenreepjes toe en serveer met de rijst. Strooi er gebakken uitjes over.



# WILLY-WORTEL WITLOOFGRATIN

**VOOR 4 PERSONEN  
25 MIN + 30 MIN IN DE OVEN**

-  2 stronkjes witloof
-  400 g aardappelen
-  1 teentje knoflook
-  400 g wortelen
-  400 g gekookte ham, flinterdun gesneden
-  250 ml room
-  250 ml melk
-  2 el mosterd
-  60 g geraspte kaas
-  3 el gehakte peterselie
-  peper & zout
-  4 kleine ovenschalen

## BEREIDINGSWIJZE

Schil de aardappelen en maak de wortelen schoon. Snijd ze in gelijke fijne plakjes. Snipper het witloof fijn.

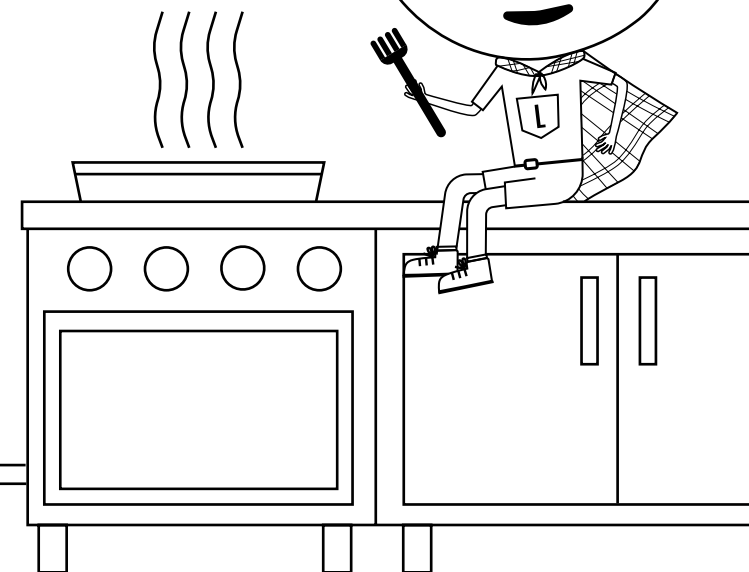
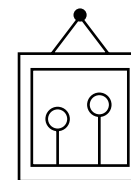
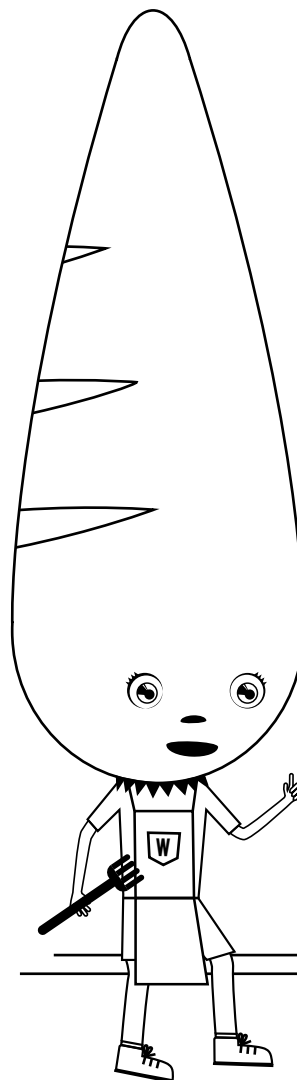
Wrijf 4 individuele ovenschalen eerst in met een teentje knoflook en daarna met boter. Leg afwisselend witloof, wortel en aardappelplakjes als dakpannetjes in de schotels.

Meng de room met de melk, mosterd en peterselie. Breng op smaak met peper en zout. Giet het mengsel over de plakjes. Strooi er de geraspte kaas over en gratineer gedurende 30 à 35 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C. Haal uit de oven en werk af met de fijngesneden gekookte ham.



*Opgepast!  
De ovenschoteltjes  
gaan warm zijn.*

SAMEN KOKEN IS LEUK!





# STOEMPBROODJE MET WORST

EEN, TWEE, HAP!

## VOOR 4 PERSONEN - 35 MIN

-  4 stronkjes witloof
-  4 piccolo's
-  4 worsten
-  1/2 bloemkool, in roosjes
-  500 g aardappelen
-  800 ml groentebouillon
-  1 ui, gesnipperd
-  200 ml melk
-  200 g geraspte kaas
-  peterselie
-  bieslook
-  boter
-  peper, zout & nootmuskaat

## BEREIDINGSWIJZE

Schil de aardappelen en snijd in stukjes. Kook de aardappelen gaar in de groentebouillon.

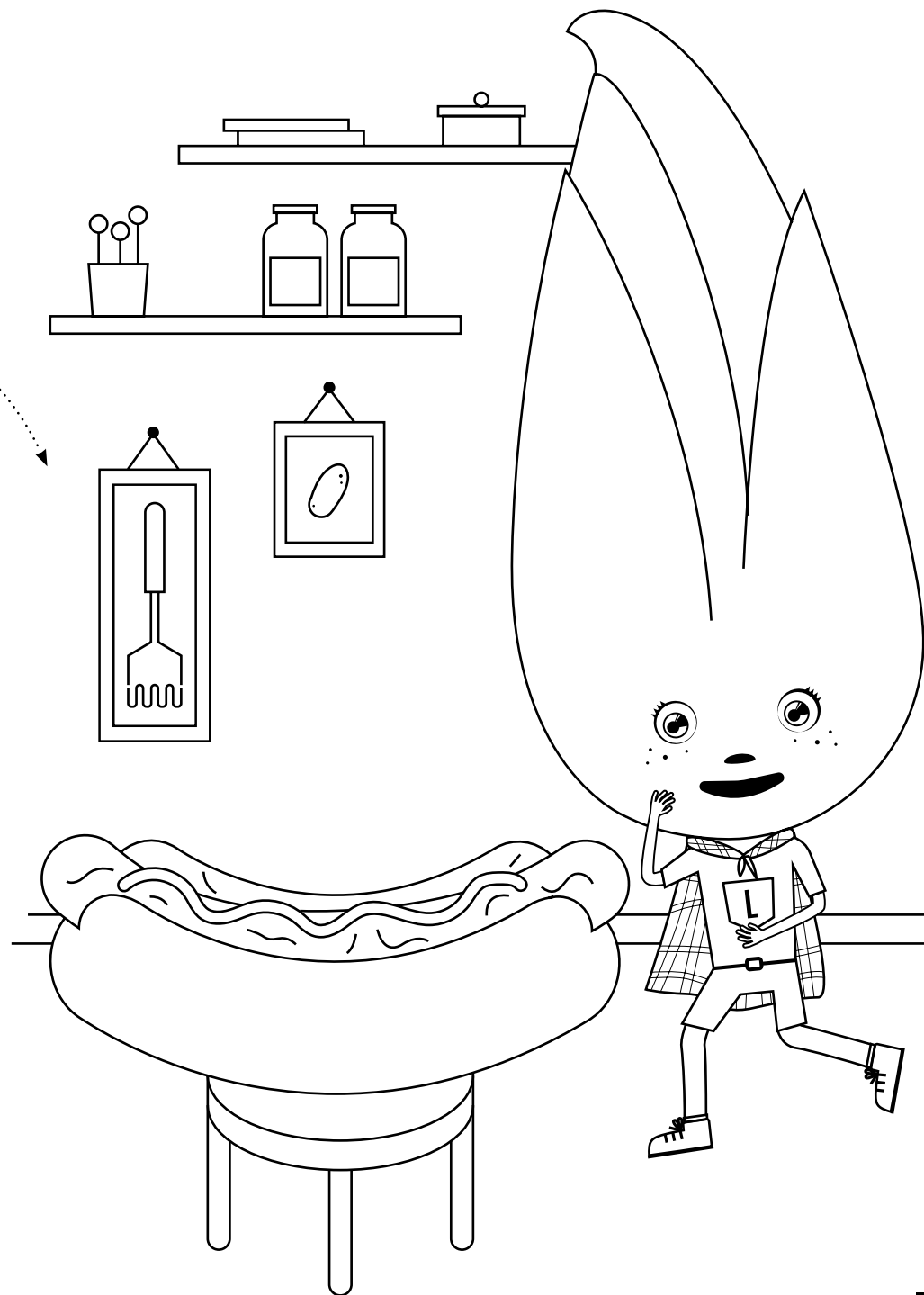
Fruit de gesnipperde ui in wat boter. Voeg de bloemkoolroosjes en het witloof toe en bak tot alles lichtjes begint te kleuren. Laat nog verder sudderen onder een deksel tot de bloemkool gaar is.

Pureer de aardappelen en meng met de gestoofde groenten, een extra klontje boter en de melk. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Bak de worsten goudbruin. Snijd de piccolo's open en lepel er wat van de stoemp op. Leg er een worst bovenop en strooi er de kaas over. Laat nog 3 à 5 minuten gratineren onder de grill tot de kaas mooi gesmolten is.



*Liever zonder broodje? Verdeel de stoemp in een ovenschotel. Duw er de gebakken worsten in. Strooi er de kaas over en gratineer onder de grill.*

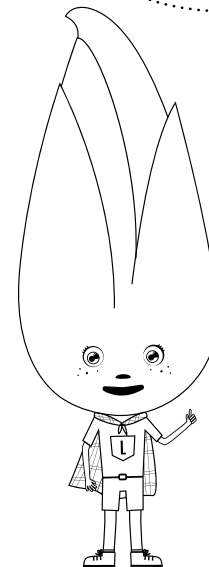


# TIPS VOOR MAMA EN PAPA

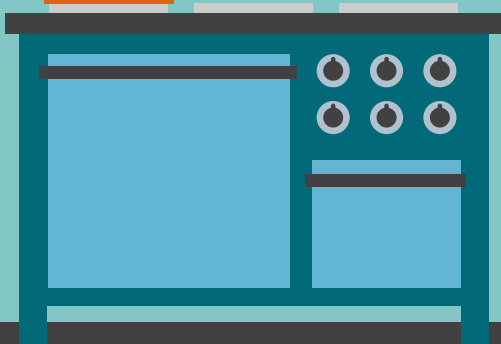
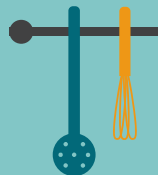
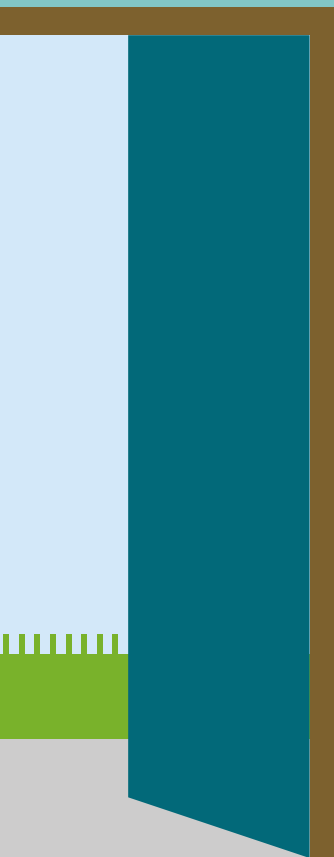
Wil je jouw keukenhelden laten kennismaken met witloof? Jippie, dat wordt smikkelen en smullen. En, van die stoere stronken worden ze groot en sterk.

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

Op [witloofvanbijons.be](http://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, gekaramelliseerd...
- 10 Goed om weten: pas na acht keer vinden jonge smullers een nieuwe smaak jammie.



witloofvanbijons.be

