



10 KEER GROENTE ANDERS

Geroosterde broccoli
Balsamico worteltjes
Gestoofde paprika
Geroerbakte venkel
Pastinaakpuree
Gegrilde witlof
Knoflook aubergines
Koolraap ovenfrietjes
Roerbak spinazie
Roerbak kurkuma spruitjes

MEER RECEPTEN? CHECK DE SITE
WWW.ELEMENTSKPNI.NL



GEROOSTERDE BROCCOLI

BY ELEMENTS

Benodigdheden:

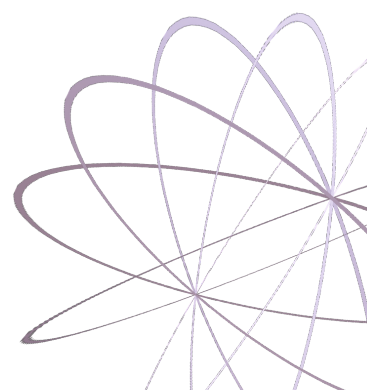
1 broccoli
1 el olijfolie
grof zeezout

Bereidingswijze:

- Snijd de broccoli in kleine roosjes en snijd de stronk in kleine plakjes.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de broccoliroosjes over de bakplaat en zet in de oven.
- Bak 20 minuutjes tot de roosjes gaar en goudbruin kleuren.



MEER RECEPTEN? CHECK DE SITE
WWW.ELEMENTSKPNI.NL





BALSAMICO WORTELTJES

BY ELEMENTS

Benodigdheden:

1 bos wortelen

1 el olijfolie

grof zeezout

Versgemalen peper

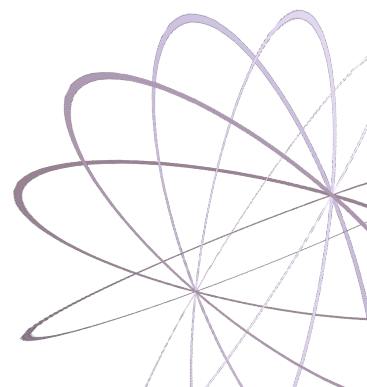
Flinke scheut Balsamico azijn

Bereidingswijze:

- Was de wortelen en snijd in stukjes van 5cm
- Stoom of kook de worteltjes 5-7 minuten en giet af
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak daarin de wortelen enkele minuten. Breng op smaak met wat zeezout en grofgemalen peper (mag best wat peper zijn)
- Voeg een flinke scheut balsamico azijn toe en roerbak tot deze zo goed als verdampt is. Proef een worteltje en voeg maar evt. nog wat extra azijn toe. Roerbak opnieuw tot het meeste vocht verdampt is.



MEER RECEPTEN? CHECK DE SITE
WWW.ELEMENTSKPNI.NL





GESTOOFDE PAPRIKA

BY ELEMENTS

Benodigdheden:

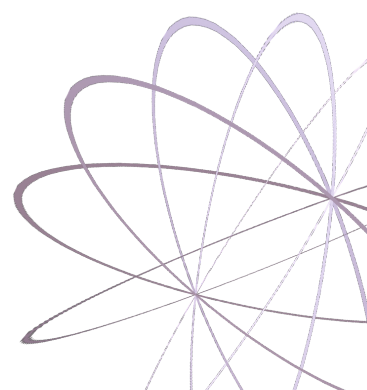
3-5 paprika's in reepjes
2 teentjes knoflook, fijngesneden
1 tl oregano
3 el olijfolie
zeezout, peper

Bereidingswijze:

- verhit de olijfolie in een stoofpan en voeg de knoflook toe en roerbak kort
- voeg de paprikareepjes en de overige kruiden toe en roerbak enkele minuten
- Zet het vuur laag en laat de paprikareepjes op een laag vuurtje onder af en toe doorroeren 1 tot 3 uur stoven tot ze helemaal zacht zijn.



MEER RECEPTEN? CHECK DE SITE
WWW.ELEMENTSKPNI.NL





GESMOORDE VENKEL

BY ELEMENTS

Benodigdheden:

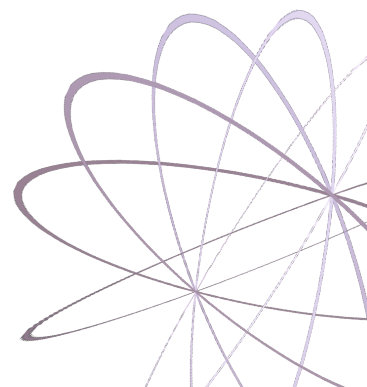
1 venkelknol in reepjes gesneden
klontje roomboter (25g)
zeezout, peper

Bereidingswijze:

- verhit de roomboter in een koekenpan en voeg de venkel toe en roerbak enkele minuten op halfhoog vuur
- voeg zeezout en peper toe
- Voeg een klein scheutje water toe als de pan te droog is
- Zet het vuur lager en laat de venkel zachtjes smoren tot alle reepjes zacht zijn
- Liever wat knapperiger? Dan kun je de venkel nadat het op smaak is gebracht gelijk serveren



MEER RECEPTEN? CHECK DE SITE
WWW.ELEMENTSKPNI.NL





PASTINAAKPUREE

BY ELEMENTS

Benodigdheden:

3 pastinaken, geschild en in stukjes gesneden

1/2 tl gedroogde tijm

scheutje volvette kokosmelk (Aroy-D)

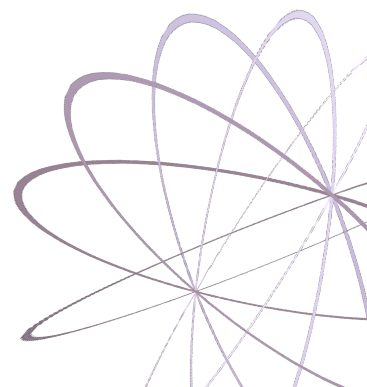
Optioneel: zeezout

Bereidingswijze:

- Breng een laagje water aan de kook en kook daarin de pastinaakstukjes 10 minuten tot ze helemaal zacht zijn
- Giet de pastinaak af en doe in een kom of beker (van de staafmixer)
- Voeg de kokosmelk en tijm toe en blend met de staafmixer tot een romig geheel
- Indien gewenst kun je naar smaak wat zeezout toevoegen
- Niet zo'n fan van kokos? Laat de kokosmelk dan weg.



MEER RECEPTEN? CHECK DE SITE
WWW.ELEMENTSKPNI.NL





GEGRILDE WITLOF

BY ELEMENTS

Benodigdheden:

6 stronken witlof, gehalveerd

1 tl honing

(grillpan)

Bereidingswijze:

- Verhit een grillpan op het vuur en verdeel de gehalveerde witlofstronken in de pan met de vlakke kant onder
- Als de vlakke kant van de witlofstronken goudbruin ziet, draai dan de stronkjes om en bak de ronde kant lekker bruin
- Besmeer intussen de vlakke kanten van de stronkjes met een klein beetje honing
- Als ook de ronde kant van de stronkjes goudbruin zijn gegrild zijn ze klaar
- Ook lekker met wat sinaasappel of citroensap er overheen

MEER RECEPTEN? CHECK DE SITE
WWW.ELEMENTSKPNI.NL





KNOFLOOK AUBERGINES

BY ELEMENTS

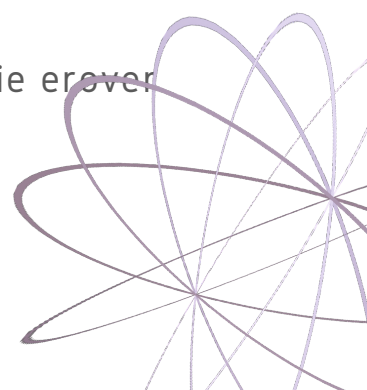
Benodigdheden:

1 aubergine, in plakken gesneden
2 el olijfolie
1 teentje knoflook, fijngesneden
Zeezout
(grillpan)

Bereidingswijze:

- Meng de knoflook met de olijfolie en stamp fijn met een vijzel zodat de aroma van de knoflook mengt met de olie
- Strooi wat zeezout over de aubergineplakjes
- Verhit een grillpan op hoog vuur en leg hierin de aubergineplakjes. Draai de plakken eerst horizontaal 1 kwartslag zodat de grillstrepen een ruit vormen
- Draai de aubergineplakken om en doe hetzelfde aan de andere kant
- Haal de plakjes uit de pan en sprenkel de knoflookolie erover

MEER RECEPTEN? CHECK DE SITE
WWW.ELEMENTSKPNI.NL





KOOLRAAP OVENFRIETJES

BY ELEMENTS

Benodigdheden:

1/2 of 1 koolraap, in reepjes gesneden

2 el olijfolie

Zeezout

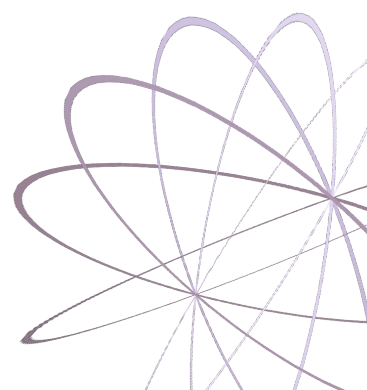
Paprikapoeder

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 graden
- Bekleed een bakplaat met bakpapier
- Meng de koolraapreepjes met olijfolie, zeezout en paprikapoeder naar smaak
- Verdeel de koolraap over de bakplaat
- Bak totdat de koolraap gaar is en de hoekjes goudbruin kleuren. Knapperig worden ze niet, maar lekker zijn ze wel!



MEER RECEPTEN? CHECK DE SITE
WWW.ELEMENTSKPNI.NL





ROERBAK SPINAZIE

BY ELEMENTS

Benodigdheden:

600g verse spinazie

1 teentje knoflook, fijngesneden
zongdroogde tomaatjes in reepjes

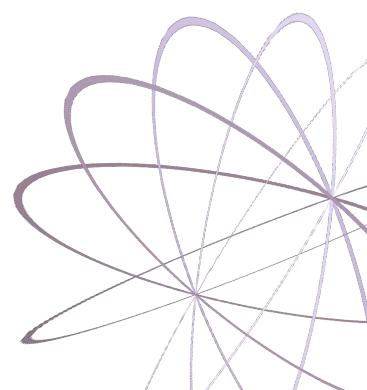
1 el pijnboompitjes, geroosterd
zeezout

Bereidingswijze:

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en roerbak de knoflook kort
- Voeg de spinazie in toe in delen en laat het steeds ietsje slinken
- Meng de zontomaatjes en pijnboompitjes erdoor, nog voordat alle spinazie helemaal slap is.
- Maak af met wat zeezout.
- Ook lekker met olijvenringetjes



MEER RECEPTEN? CHECK DE SITE
WWW.ELEMENTSKPNI.NL





ROERBAK KURKUMA-SPRUITJES

BY ELEMENTS

Benodigdheden:

400g spruitjes, schoongemaakt

klontje roomboter (25g)

1 el kurkuma poeder

Zeezout, peper

Bereidingswijze:

- Stoom of kook de spruitjes in ongeveer 7 minuutjes beetgaar en giet af
- Verhit de roomboter in een koekenpan en roerbak daarin de voorgekookte spruitjes totdat ze goudbruin kleuren
- Voeg de kurkuma toe en breng verder op smaak met zeezout en peper en bak nog enkele minuten.



MEER RECEPTEN? CHECK DE SITE
WWW.ELEMENTSKPNI.NL

