

6 powergroenten van de herfst

Groentenfestival!

Bij SPAR vind je nu de lekkerste groenten aan zachte prijzen! Da's niet alleen supergezond, maar ook geweldig lekker. En vooral: supermakkelijk! Dit maak je allemaal klaar met onze favoriete herfstgroenten:

Spruitjes

Wist je dat spruitjes dubbel zoveel vitamine C bevatten als sinaasappels?

Spruitjes tip:

Kook je spruitjes in maximaal 12 minuten beetgaar en bak ze daarna nog even aan in de pan. Toch nog te bitter? Voeg wat suiker toe aan het kookwater om aan de smaak te wennen en bouw elke keer de hoeveelheid een beetje af.





Hoofdgerechten

Hutsepotquiche van spruiten en rookworst



Hoofdgerechten

Varkenshaasje met Breydelspek en spruite...



Hoofdgerechten

[Beef Wellington met spruiten en veenbess...](#)

Witloof

Wist je dat de Belg met een gemiddelde van 4 kg per jaar de grootste witloofconsument ter wereld is?

Witloof tip:

Snijd onderaan de kern het kegeltje uit de stronk om de bittere smaak te vermijden. Je kan de witloofsmaak ook verzachten door melk aan het kookwater toe te voegen. Witloof karamelliseren met wat honing is de ideale manier om witloof te laten proberen door kinderen.



Hoofdgerechten

[Steak met gebraiseerd witloof en cognacr...](#)



Hoofdgerechten

[Plaattaart met witloof, peer, Gandaham e...](#)



Hoofdgerechten

[Penne funghi afgewerkt met gekaramelisee...](#)

Groene kool

Wist je dat groene kool ook savooikool wordt genoemd? Je kan deze kool minimaal een week bewaren op een koele plaats.

Groene kool tip:

Al eens koolbladeren als wrap geprobeerd? Blancheer de bladeren drie minuutjes in water met zout (of stop enkele seconden in de magnetron). Vul ze met een mengsel van vlees/vis en groenten of kaas!





Hoofdgerechten

Polenta frittata



Hoofdgerechten

Varkenshaasje in groenekool



Soepen

[Maaltijdsoep met zoete aardappel en groe...](#)

Ajuin

Wist je dat de ui in de top 3 staat van meest gegeten groenten ter wereld? Bijna elk gerecht begint dan ook met: 'snipper een ui'... Het is de smaakmaker van dienst!

Ajuin tip:

Uien snijden zonder tranen? Steek de ajuin 20 minuutjes voor het snijwerk in de diepvries. Zo wordt er minder zwavel verspreid tijdens het snijden, en dat betekent: geen tranen! Wacht tot je gesnipperde ui terug op kamertemperatuur is, voor je hem in de pan zwiert.



Hapjes
Overige

[Krokante ajuinbloem met pittige dressing](#)



Hapjes

Onion rings



Hoofdgerechten

Pasta met gekaramelliseerde ui

Wortel

Wist je dat wortelen een topgroente zijn voor kinderen omdat ze zeer voedzaam zijn én een zoete smaak hebben?

Wortel tip:

Wortelen met loof kan je 2 dagen bewaren. Zonder loof blijven wortelen 1 tot 2 weken goed. En winterwortelen kan je zelfs tot 4 weken bewaren.





Hoofdgerechten

[Courgetti en wortelpasta met gebakken fe...](#)



Soepen

[Wortelsoep Asian style](#)



Bijgerechten

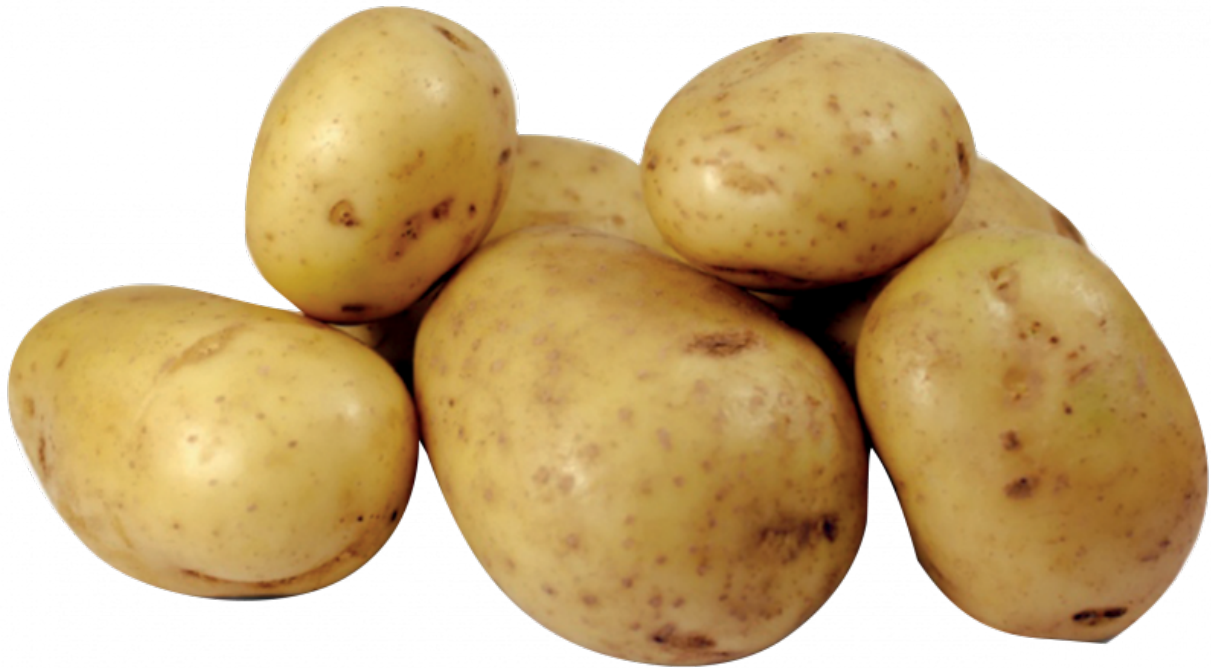
[Geglanceerde wortelen](#)

Aardappelen

Wist je dat aardappelen helemaal geen dikmakers zijn? Ze zijn zelfs gezonder en lichter dan rijst! Een portie (200 g) gekookte aardappelen telt 150 kcal. Dezelfde portie gekookte rijst zo'n 260 kcal.

Aardappel tip:

Laat je patatjes nooit in water liggen. Schil en was ze kort voor het koken. Zet aardappelen evenmin op in koud water, maar voeg ze pas toe wanneer het water kookt.



Hoofdgerechten

[Aardappelpannenkoeken met gerookte zalm](#)



Hoofdgerechten

[Loaded potato wedges met cheddar, spek e...](#)



Hoofdgerechten

[Gevulde aardappel in de schil met spek e...](#)