

Neem me mee

Colruyt  
informeert



Herontdek onze  
vergeten groenten!



Vergeten groenten zijn terug van weggeweest. Ontdek onder andere **aardpeer, koolrabi en rammenas**. En probeer meteen een van onze **heerlijke recepten** uit!



colruyt  laagste prijzen

## Raap



**i** Deze wintergroente kan u het hele jaar door bij Colruyt vinden. Rapen hebben een zachte en licht pittige smaak. Ze vormen een echte verrijking van uw seizoenmenu.

**🏠** Rapen passen perfect in hutsepot, soep, stoofpotjes en groentebouillon. Ze zijn heel lekker in combinatie met aardappelen, wortelen en pompoen.

## Schorseneren\*



**i** Schorseneren hebben een bijzonder verfijnde structuur en smaak. Ze worden in onze regio geteeld en geoogst van oktober tot april.

**🏠** Traditioneel worden ze geserveerd met bechamelsaus of een saus met blauwe kaas. Ze zijn ook heel lekker in soep of een gerecht met wortelen.

## Koolrabi\*



**i** De koolrabi is een kruising tussen wittekool en witte biet. Hij heeft een frisse en licht zoete smaak.

**🏠** Rauw is koolrabi heel lekker in een slaatje of als aperitiefhapje met een dipsaus. U kan geschilde koolrabi ook stoven in wat boter of op het einde toevoegen aan uw stoofpotjes voor een krokante toets.

## Koolraap\*



**i** Koolraap lijkt veel op de gewone raap. Het vruchtvlees is zacht en heel aromatisch. Bij Colruyt vindt u biokoolraap van oktober tot maart.

**🏠** Schil de koolraap, snij in stukjes en kook gaar in water. Heerlijk in puree, bij een kaasschotel of een stoofschotel met vlees. Ook lekker bij worst, een hammetje of lamsvlees.

**BIO**



## Rammenas\*



**i** De rammenas is veel groter dan de klassieke radijs. Hij smaakt iets zachter, maar blijft wel pittig.

**🏠** Lekker rauw, in sneetjes of geraspt, in een salade of pasta. U kan rammenas ook stoven in een beetje boter of olijfolie, met een fijnge-snipperd teentje knoflook.

## Aardpeer



**i** Aardpeer is alleen verkrijgbaar in de winter. De smaak lijkt een beetje op die van artisjok en schorseneer, en heeft een lichte notentoets.

**🏠** Aardpeer kan u rauw of geraspt eten in bijvoorbeeld een salade. Hij is ook heel lekker gekookt in puree en soep of gebakken in schijfjes.

## Pastinaak



**i** Pastinaak wordt soms ook 'witte wortel' genoemd. Hij smaakt zoet en heeft een zachtere structuur dan een gewone wortel.

**🏠** Probeer pastinaak eens in soep, stoofpotjes, tajine of gratin. Of eet hem eens rauw, bijvoorbeeld in een salade.

## Lekker Koken

### Roomsoep van aardpeer met grijze garnalen

| Soep |



#### Ingrediënten (4 personen)

- 500 g aardpeer
- 1/3 plantje bieslook
- 1 grote ui
- 50 g grijze garnalen
- 1 dl room
- 1 L kippenbouillon (2 blokjes opgelost in 1 L heet water)
- 2 eetl. olijfolie
- peper en zout

#### Vorbereiding

- Schil de aardperen en snij in stukken.
- Snipper de ui fijn.
- Snipper het bieslook fijn (u hebt 3 eetl. nodig).

#### Bereiding (30 min.)

- 1 Verhit de olijfolie in een grote kookpot en bak de fijngesnipperde ui glazig.
- 2 Voeg de stukken aardpeer toe en overgiet met de kippenbouillon. Laat 25 min. koken en mix fijn.
- 3 Kruid met peper en zout en roer er de room en het fijngesnipperde bieslook onder.

#### Afwerking

Garneer met de grijze garnalen.

Voedingswaarde per persoon op basis van de ingrediëntenlijst:

Energie 251 kcal – Eiwitten 7,5 g – Vetten 13,8 g – Koolhydraten 24,2 g

## Pastinaakstoemp

| Bijgerecht |



Ingrediënten (4 personen)

- 600 g pastinaak
- 800 g bloemige aardappelen
- 150 g spekreepjes
- 1 eetl. boter
- ± 1 dl melk
- 1 L groentebouillon  
(1 blokje opgelost in 1 L heet water)
- nootmuskaat (Topaz)
- peper en zout

### Vorbereiding

Schil de aardappelen en de pastinaken en snij in blokjes.

### Bereiding (20 min.)

- 1** Breng de groentebouillon aan de kook. Laat de aardappel- en pastinaakblokjes er 15 min. in koken.
- 2** Giet af, laat even drogen op het vuur en pureer.
- 3** Voeg de melk toe en meng tot een gladde puree. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
- 4** Smelt de boter in een pan en bak de spekreepjes tot ze krokant zijn. Roer ze door de puree, samen met het bakvet.

### Afwerking

Deze puree is heerlijk bij bijvoorbeeld gebraad.

Voedingswaarde per persoon op basis van de ingrediëntenlijst:

Energie 387 kcal – Eiwitten 13,0 g – Vetten 15,7 g – Koolhydraten 48,7 g

### Tip

Voor een vollere stoemp kan u 1 eidooier toevoegen of de melk vervangen door lichte room.