



Colruyt informeert

Vriesverse groenten: boordevol vitamines!

Recept op
keerzijde



Colruyt biedt u het hele jaar door **meer dan 50 verschillende diepvriesgroenten**. Die hebben heel wat voordelen:

- **ultravers** diepgevroren, net na de oogst
- **rijk aan voedingsstoffen** (vitamines, mineralen ...)
- **gebruiksklaar**: al schoongemaakt, gesneden en geblancheerd
- **geen afval**: nettogewicht = nettoprijs
- **los diepgevroren**: u neemt wat u nodig hebt
- **altijd voorraad** in huis
- geoogst op het beste moment, en dus altijd voor seizoenprijzen.

Soep van wintergroenten met kaas

I Soep



Voedingswaarde per persoon
(op basis van de ingrediëntenlijst):
Energie: 340 kcal
Eiwitten: 27,5 g
Vetten: 20,7 g
Koolhydraten: 10,7 g

Recept uit het Colruyt-kookboek 'Smakelijk ! 4'

Ingrediënten (4 personen)

- 400 g prei (diepvries, Ringis)
- 100 g kervel (diepvries, Ringis)
- 250 g champignons of oesterzwammen
- 1 aardappel
- 4 à 6 sneetjes gerookte ham
- 200 g Wijnendale-kaas
- 2 eetl. boter
- 1,5 L kippenbouillon (3 blokjes opgelost in 1,5 L heet water)
- peper en zout

Vorbereiding

- Snij de aardappel in grove stukken.
- Verwijder de korst van de Wijnendale en snij in blokjes.
- Snij de gerookte ham in fijne reepjes.
- Snij de champignons in stukken en stooft 10 min. in 1 eetl. boter.

Bereiding (25 min.)

1. Smelt 1 eetl. boter in een kookpan en bak de prei al roerend gedurende 2 min.
2. Voeg de aardappelblokjes toe en overgiet met de bouillon. Laat gaar worden gedurende 25 min.
3. Voeg de blokjes kaas toe en mix de soep fijn. Kruid naar smaak met peper en zout.
4. Voeg de kervel en de champignons toe en verwarm nog 2 min.

Afwerking

Garneer met de reepjes gerookte ham en serveer onmiddellijk met stokbrood.



Hoe maakt u diepvriesgroenten klaar?

Onze groenten worden snel na de oogst diepgevroren. Ze behouden dus hun oorspronkelijke vitamine- en mineralengehalte. Om die optimaal te bewaren:

- kookt u de diepgevroren groenten zonder ze vooraf te ontdooien;
- laat u ze niet langer koken dan nodig is;
- gebruikt u de bereidingswijze die de vitamines het beste bewaart zoals stomen, wokken of in de microgolfoven klaarmaken.
- als u uw groenten in water kookt, voegt u ze pas toe als het water kookt.