







PASCALE NAESSENS

**De beste  
groenterecepten  
van Pascale**

HEERLIJK GEZOND & EENVOUDIG

Lannoo



# Inhoud

## **Groenten zijn werkelijk een natuurwonder 6**


Salades, schatten van smaak en elegantie! 13

De verborgen smaak en kracht van warme groenten onthuld 37


Een kleurrijke sidekick: sausjes en groenten als bijgerecht 129

## **Index 156**

De recepten zijn voorzien voor 2 personen, tenzij anders vermeld.

Vegan recepten worden aangegeven met dit icoontje: 





Salades,  
schatten van smaak  
en elegantie



*Een heerlijke  
gevarieerde salade*





# Salade van boekweit en aardappelen

---

WERK: 10 MINUTEN - GAARTIJD: 20 MINUTEN

---

100 g droge boekweit  
10 krielaardappelen  
200 g sugarsnaps  
1 avocado  
4 lente-uitjes  
rucola of andere verse  
kruiden

**1.** Spoel de boekweitzaadjes en kook ze in twee keer zo veel water gaar in ongeveer 15 minuten. Kook de aardappelen en de sugarsnaps beetgaar.

**2.** Snijd de avocado en de lente-uitjes in stukken. Snijd de gare aardappelen in tweeën en laat ze afkoelen.

**3.** Meng de sugarsnaps, avocado, lente-uitjes en de rucola met de aardappelen en de boekweitzaadjes en kruid met wat peper en zout. Ik vind deze salade het lekkerst met alleen wat goede olijfolie.

## TIP - AARDAPPEL

Variatie is belangrijk en af en toe aardappelen eten is geen probleem, zeker als je deze combineert met groenten. Op die manier voeg je vezels toe en worden de koolhydraten uit de aardappelen minder snel afgegeven. Als je de aardappelen laat afkoelen, profiteer je ook nog van extra gezondheidsvoordelen, want dan vormt er zich deels weer een onoplosbaar koolhydraat dat niet verteerd wordt door onze enzymen, maar een prebiotica vormt, zeg maar voedsel voor de bacteriën in de dikke darm. Op die manier stimuleren ze een gezonde darmflora. Heel goede natuurlijke bronnen van zo'n 'resistent zetmeel' zijn peulvruchten (bonen, linzen, erwten...) en havermost. Deze bevatten naast resistent zetmeel nog andere soorten vezels, die allemaal bijzonder gezond zijn voor onze darmen. Ook in fruit en groenten zit resistent zetmeel.

# Groenten met feta en noten

---

WERK: 2 MINUTEN - GAARTIJD: 8 MINUTEN

---

500-700 g verschillende restjes groenten  
restjes van verse kruiden zoals peterselie, bieslook...  
1 blokje feta  
een handvol noten, bv. pecannoten

**TIP: GROENTEN**

Harde groenten zijn raapjes, wortelen, koolsoorten... Met zachte groenten bedoel ik tomaten, courgettes, spinazie, asperges...

- 1.** Snijd alle harde groenten (zie tip) in kleine stukjes en stooft ze in flink wat olijfolie met een scheut water onder een deksel.
- 2.** Snijd intussen de zachtere groenten in verschillende vormen: plakjes, ruitjes, staafjes... en voeg toe.
- 3.** Kruid met peper en zout en leg het deksel weer op de pan. Roer af en toe en voeg indien nodig nog wat olijfolie toe. Laat een zevental minuten stoven.
- 4.** Verbrokkel drie vierde van de feta over de groenten en leg het deksel terug op de pan. Haal na 1 minuut de pan van het vuur.
- 5.** Voeg de noten en de fijngesneden kruiden toe. Serveer in een mooie kom en werk af met de rest van de feta.

*Met alle kleine restjes groenten maak je dit heerlijke en eenvoudige recept. Ik noem het ook een van mijn opruimrecepten.*







# Stoofpotje van groenten en zoete aardappel in rode curry

WERK: 10 MINUTEN - GAARTIJD: 15 MINUTEN

300 g zoete aardappel  
 150 g prinsessenboontjes  
 100 g kastanjechampignons  
 (of shiitakes)  
 400 g kokosmelk (1 blik)  
 2 knoflookteentjes  
 2 eetlepels rode currypasta  
 (of meer of minder naar  
 smaak)  
 pindanoten (afwerking)  
 lente-ui (afwerking)

## TIP: VARIEER MET GROENTEN

Je kunt hier makkelijk variëren met andere groenten. Kijk even wat je in de koelkast hebt, het zal altijd lekker zijn.

**1.** Giet de kokosmelk in een hoge pan en zet op het vuur. Was de zoete aardappel (je hoeft hem niet te schillen), snijd in grote stukken en voeg toe. Haal de steeltjes van de prinsessenboontjes, halveer de grote champignons (de kleine laat je heel), snijd de knoflook fijn en voeg alles toe. Kruid met peper en zout. Laat alles zachtjes koken tot de aardappelen bijna gaar zijn. Voeg dan 1 of 2 eetlepels rode curry toe (afhankelijk van hoe scherp die is; proeven tussendoor is de boodschap). Laat nog even koken tot de aardappelen helemaal gaar zijn.

**2.** Verdeel over diepe borden en werk af met fijngesneden lente-ui en grof gehakte pindanoten.

## TIP: ZOETE AARDAPPEL

De zoete aardappel is een knolgroente die niet tot de nachtschadefamilie behoort, zoals de gewone aardappel. De zoete aardappel of bataat bevat veel fructose (vruchtensuiker) en smaakt daarom zoet; de gewone aardappel bevat meer zetmeel. Maar beide leveren veel snelle koolhydraten. Het grootste verschil is dat de zoete aardappel een gezonde connotatie heeft, waardoor we die in een gezonde context klaar maken. En misschien wel het belangrijkste: we eten hem maar af en toe. Dat is ook de reden waarom de zoete aardappel niet opduikt in wetenschappelijk onderzoek als een van de belangrijkste oorzaken van diabetes of overgewicht, en de gewone aardappel wel. Het advies is dus vooral: voorzichtig met zoete aardappel. Geniet er met mate van, en niet te vaak. Nog een tip: gekookt met de schil is de gezondste manier van bereiden.

# Vegan lasagne met groenten, noten en linzen

---

WERK: 20 MINUTEN - GAARTIJD: 25 MINUTEN

---

100 g belugalinzen  
400 g tomatenblokjes  
300 g gegrilde aubergine plakjes (verkrijgbaar in de winkel)

1 rode ui  
2 eetlepels tomatenpuree  
2 knoflookteentjes  
10-tal kerstomaatjes (afwerking)  
100 g cashewnoten  
100 ml water  
zeezout

## **TIP: CASHEWNOTEN MIXEN**

Gebruik een stevige mixer en mix goed, anders krijg je korreltjes in je saus. Mix een minuut en laat even rusten, zodat de noten kunnen wellen. Mix dan nog eens tot je een gladde, dikke saus krijgt. Is de saus te dik, voeg dan wat water toe.

**1.** Week de cashewnoten minimaal 30 minuten in water. Mix de noten daarna stevig met 100 milliliter water tot een dikke gladde saus (zie tip). Kruid met peper en zout.

**2.** Kook de belugalinzen een 20-tal minuten of volg de aanwijzingen op de verpakking.

**3.** Snijd de ui fijn en stoof in flink wat olijfolie. Snijd de knoflook fijn en voeg toe. Als de ui helemaal gaar is, roer je er 2 eetlepels tomatenpuree door. Laat een paar minuten verder stoven. Voeg de tomatenblokjes toe en kruid met peper en zout. Laat een 10-tal minuten rustig stoven, zodat de saus indikt. Roer regelmatig.

**4.** Zet de oven op 180 °C. Giet de linzen af en laat ze goed uitlekken. Haal de saus van het vuur en meng er de linzen door.

**5.** Leg een laag aubergines op de bodem van een ovenschaal, lepel er een laag van het tomaten-linzenmengsel op en driekwart van de cashewnotenpasta (zie tip). Schik er weer een laag aubergines op en de rest van de tomaten en linzen. Werk af met hier en daar een lepel cashewnotenpasta. Halveer de kerstomaatjes en duw ze lichtjes in de tomatensaus. Giet er een beetje olijfolie over en bak 25 minuten in de oven.

## **TIP: DIKKE LAAG CASHEWNOTENPASTA**

Cashewnotenpasta smelt niet zoals kaas, maar droogt eerder uit als je die op een ovenschotel schikt. Leg daarom een dikke laag onder de andere lagen, zodat de pasta lekker smeuïg blijft.

*Deze lasagne kun je gerust  
aan iedereen serveren; ook  
niet-vegans zullen er heel blij  
mee zijn. Hij is vooral smeuïg  
en vol van smaak.*

