

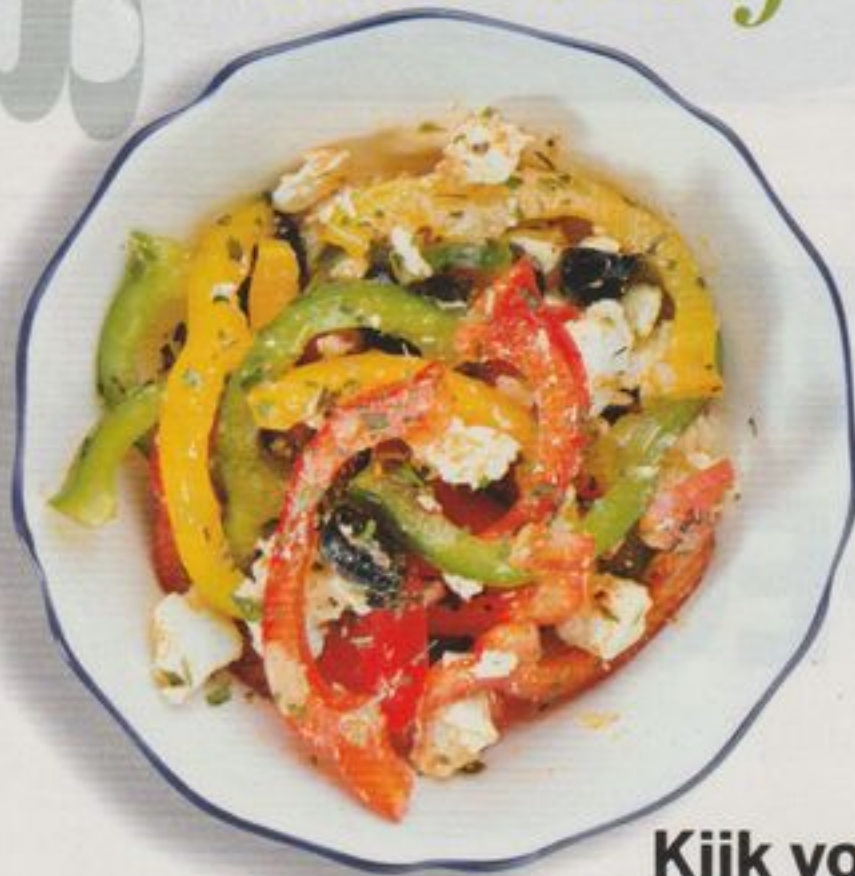
VERRASSENDE RECEPTEN & HANDIGE TIPS:
ELKE DAG GENOEG GROENTE ETEN WAS NOG
NOOIT ZO MAKKELIJK!

Goed **bewaren**

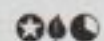
Een tomaat is beter af buiten de koelkast, terwijl je voorgesneden groenten juist altijd in de originele verpakking in de koelkast moet bewaren. Zo heeft bijna elke groente een ander bewaaradvies, maar er zijn een paar overeenkomsten. Vruchtgroenten (tomaat, paprika, komkommer) bederven sneller door kou, deze bewaar je liever niet in de koelkast. Wintergroenten (wortel, knolselderij en ui) houden van een koele, donkere en droge plaats buiten de koelkast. Bladgroenten (sla en andijvie) en koolsoorten (bloemkool en spruitjes) vinden de kou van de koelkast juist fijn.

Groen

voor erbij



Bonte paprikasalade



VOOR 4 PERSONEN
CA. 15 MINUTEN

Bereiden

Snijd 1 rode, 1 groene en 1 gele paprika zonder zaadjes in dunne reepjes. Meng de paprikareepjes met 1 eetlepel gehalveerde zwarte olijven zonder pit, 125 gram feta in blokjes, 2 eetlepels citroensap, 3 eetlepels olijfolie, 1 theelepel Mexicaanse kruiden of gyroskruiden en peper.

Kijk voor nog

meer *groentegerechten* op
www.boodschappen.nl/groente

Nu op hun best



spruiten

knolselderij

pastinaak

rode biet

Uitgelicht: witlof

Kopen: stevig, onbeschadigd en met een gesloten top

Bewaren: 1-2 weken in de groentelade van de koelkast

Goede combi: ham - kaas - appel

3X witlof op www.boodschappen.nl:

- Gesmoorde witlof met zalm
- Varkenshaas met witlof en banaan in kerriesaus
- Risotto met witlof, kaas en cashewnoten



Boodschappen *groentewijzer*

Eet jij 250 gram groente per dag?
Hieronder vind je groenterijke gerechten uit dit nummer.

Paddenstoelenlasagne (pag. 23)	200 g
Paddenstoelencurry met knolselderij (pag. 24)	240 g
Mexicaanse tomaten-paprikasoep met balletjes (pag. 69)	260 g
Zoetzure tomatensoep met kip (pag. 71)	235 g
Italiaanse tomaten-linzensoep (pag. 73)	200 g
Pannenkoek met vega curry (pag. 97)	280 g
Pannenkoek 'tuna melt' (pag. 99)	200 g
Shoarma met prei en couscous (pag. 125)	200 g
Bami met gehaktballetjes (pag. 126)	200 g
Uienstampot met spekjes, spruitjes en ananas (pag. 127)	180 g