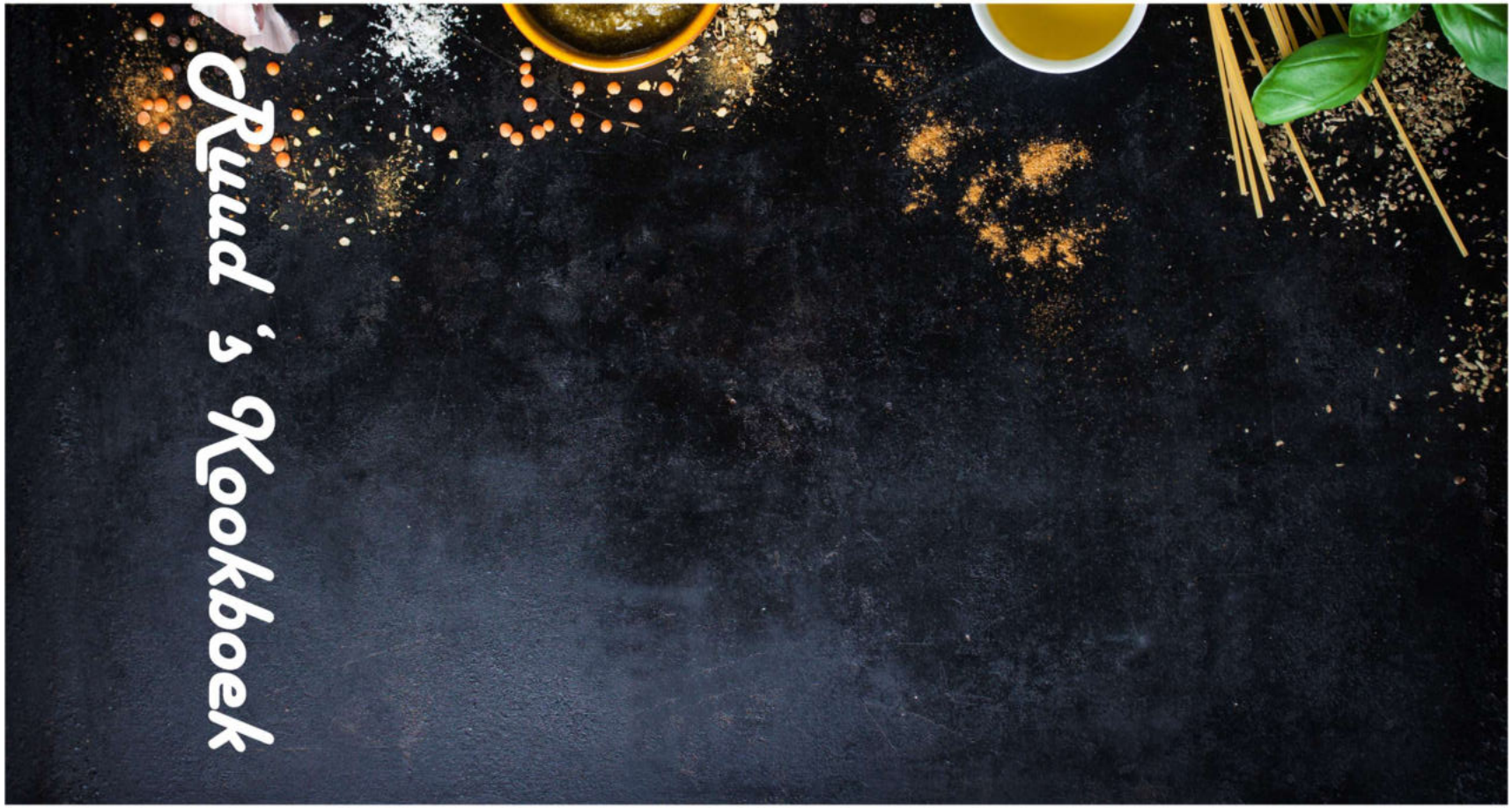


Aardappelrecepten III v3.2

Inhoudsopgave.

Aardappel stro-koekjes....3
Aardappel-preisoep met bieslook en een swirl van room....4
Aardappelbroodjes. 5
Aardappelpuree (magnetron). 6
Aardappelroerbak met champignons. 7
Aardappelsamosas....8
Aardappelscones. 9
Aardappelsoufflés met ragout en gebakken padden-stoelen. 10
Aardappeltortilla II....11
Andijvie met aardappel en spekjes. 12
BBQ hasselback potato met cheddar en spek....13
Carang mas - zoete aardappel met gula djawa. 14
Champignonrollade met aardappelkroketjes. 15
Dak bokkeum tang - Koreaanse stoofpot met kip en aardappelen. 17
Gamja jorim - Koreaans gestoofde aardappelen. 18
Gebakken zoete aardappelen (bataten) met komijn en ketoembar. 19
Hemel en aarde. 20
Hollandse gebakken biefstuk met gevulde aardappelen en gemengde tuingroenten. ..21
Huzarentartaar van biefstuk en aardappel....22
Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer). 23
Kumpir - Turkse gevulde aardappel. 24
Leffe stoof met gepofte krieltjes....25
Rettichsoep met zoete aardappel....26
Steak tartaar met fijne frieten. 27
Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat. 29
Tartaartje met spinazie, ei en aardappeltjes....30
Traybake met krieltjes, courgette en tartaar-munt-balletjes. 31
Wändische Dopsche. 32
Zoete aardappelen met champignons en roomkaas. 33
Zoete-aardappelfriet met krokante kip. 35
Zoete-aardappelpartjes met feta, lente-ui & pinda's....36
Zweedse 'Hasselback' aardappelen....37
Gebruikte afkortingen (v2.7). 38

Aardappel stro-koekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2003

Ingrediënten

6 aardappelen, grote
150 g bacon, bak-
2 el boter
- peper, versgemalen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 350
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen.
Rasp de aardappelen in de keukenmachine tot fijne sliertjes.
Snijd de bacon in dunne reepjes.
Meng in een schaal de aardappelrasp met de bacon en een vleugje versgemalen peper.
Verhit de boter in een koekenpan.
Vorm met behulp van 2 lepels op ruime afstand van elkaar 4 bergjes van het aardappelmengsel in de koekenpan.
Druk de bergjes plat en bak de aardappelkoekjes in 10 min. goudbruin (halverwege keren).
Neem de koekjes uit de koekenpan en houd ze warm.
Bak op dezelfde wijze nog 4 koekjes.

Tip:

- **De aardappelen pas vlak voor het bereiden van dit recept raspen, anders kleurt de rasp bruin.**
- **De koekjes kunnen ook gemaakt worden met rösti uit de diepvries. Kijk voor de juiste baktijd naar de gebruiksaanwijzing op de verpakking.**

Aardappel-preisoep met bieslook en een swirl van room.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm

Ingrediënten

650 g aardappelen, kruimige
10 g bieslook
2 bouillonblokjes, groente-
2 el olie, olijf-
1 prei
250 ml room, kook-, 20% vet
1 sjalot, echalongue
1 tl tijm

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de sjalot fijn.
Halveer de prei in de lengte, houd het wit en het groen van de prei apart en snijd beide delen fijn.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van ca. 1 cm.
Verhit 2 el olijfolie in een soeppan.
Bak het wit van de prei en de sjalot 5 min. op een middelhoog vuur (laat ze niet bruin worden).
Voeg de aardappelblokjes, 1 l water, de bouillonblokjes en de tijm toe. Kook het 10 min. tot de aardappelen gaar zijn.
Pureer de soep met een staafmixer.
Houd 4 el kookroom apart.
Roer de rest van de kookroom en het groen van de prei door de soep.
Kook het nog 5 min. zachtjes door.
Breng het op smaak met zout en peper.
Knip de bieslook fijn.
Verdeel de soep over 4 kommen.
Lepel er de achtergehouden kookroom in een swirl over en bestrooi ze met de bieslook.

Tip:

Maak er een avondmaaltijd van en serveer de aardappel-preisoep met desem breekbrood.

Aardappelbroodjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 12
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 g aardappelen, iets kruimige
550 g bloem, tarwe-
50 g boter, room-, ongezouten
2 eieren
7 g gist, droge
225 ml melk, halfvolle
2 el suiker, kristal-
1 tl zout

- bakkwast
- bakpapier
- pureestamper
- staande mixer met deeghaken

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 15-20 min. gaar.
Giet de aardappelen af, maar vang een kopje kookvocht op.
Stamp de aardappel met de boter en 50 ml kookvocht (per 12 stuks) met de pureestamper tot een gladde puree.
Verwarm de melk tot lauwwarm.
Meng de bloem, de suiker, het zout en de gist in de kom van de staande mixer.
Voeg de aardappelpuree, de helft van de eieren en de melk toe en kneed het in 12 min. tot een elastisch deeg.
Haal het deeg uit de kom en bol het deeg op door de zijkanten naar onderen te vouwen, het deeg een kwartslag te draaien en de handeling te herhalen.
Leg het deeg in een met roomboter ingevette kom, dek die af met een schone, vochtige theedoek en laat het 1 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het in volume is verdubbeld.
Leg het deeg op je werkblad en druk het platter.
Rek het uit tot een rechthoek van 30 x 40 cm en snijd die in 12 porties (per 12 stuks).
Bol elke portie op zoals erder beschreven.
Draai de porties op je werkblad met je handpalm tot egale bolletjes.
Verdeel de bolletjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.
Bedek ze met een schone, vochtige theedoek en laat ze afgedekt 1 tot 1½ uur rijzen tot ze in volume zijn verdubbeld.
Verwarm ondertussen de oven voor op 190°C.
Splits het andere ei (het eiwit gebruik je niet).
Bestrijk de gerezen bolletjes met het eigeel en bak ze in het midden van de oven in 15-18 min. lichtbruin.
Laat ze vervolgens min. 1 uur afkoelen.

Tip:

Vries het overgebleven eiwit evt. in voor later gebruik.

Bereidingstijd: 45 min. **Grill-/oventijd: 18 min.** **Wachttijd: 190 min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 230** **Eiwit: 7 g**	**Koolhydraten: 38 g** **w/v suikers: 3 g** **Natrium: 120 mg** **Vet: 5 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: 3 g** **Vezels: 2 g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Aardappelpuree (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Carta, Jumbo

Ingrediënten

500 g aardappelen, gekookte
20 g boter, room-
1 dl melk
1 snf peper, zwarte
1 snf zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Stamp de gekookte aardappelen.
Verwarm de melk 1 min. op HOOG (100%).
Meng de melk, boter, zout en peper door de gestampte aardappelen.

Aardappelroerbak met champignons.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

900 g aardappelpartjes
250 g champignons , in plakjes
2 courgettes
100 g feta
- kruiden, aardappel-
- peterselie, verse, om te garneren
2 ui, rode

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de ui fijn en fruit die aan in een grote pan.
Voeg de aardappelpartjes toe en bak deze 10 min. op middelhoog vuur.
Snijd de courgette in plakjes en halveer deze.
Voeg deze samen met de champignons toe aan de aardappelen.
Bak deze nog 7 min. mee.
Serveer de aardappelroerbak met wat feta en verse peterselie.

Aardappelsamosas.



Menugang: Bij-, voor-gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Aardappels.nl

Ingrediënten

2 aardappelen, kruimige, middelgrote, ongeschild
1 el citroensap
100 g garnalen
2 el koriander, verse, gehakte
5 loempiavellen
- olie, frituur-
- peper, versgemalen
1 uitje, lente-
- zout

Bereiding.

Scrub de schil van de aardappelen schoon onder koud stromend water.
Prik met een satéprikker de aardappelen rondom een paar keer in.
Gaar ze in 2½-3 min. in de magnetron op vol vermogen.
Laat ze ca. 10 min. nagaren.
Maak intussen de lente-ui schoon en snijd deze in ringetjes.
Meng in een kom de lente-ui, de koriander, de garnaaltjes en het citroensap.
Pel de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Schep ze door de rest in de kom en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Halveer de loempiavellen.
Doe op één uiteinde een lepel vulling.
Vouw de vulling een paar keer diagonaal in tot driehoekige pakketjes.
Frituur ze in hete olie (180°C) in ca. 3 min. gaar en goudbruin.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelscones.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Broodrecepten

Ingrediënten

500 g aardappelen
100 g bloem
60 g boter, zacht-geroerd
- reuzel
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen in de schil, giet ze af, pel ze en laat ze afkoelen.
Pureer de aardappelen zeer fijn en werk er de boter en geleidelijk de bloem door.
Rol het deeg uit tot een lap van ½ cm dik.
Steek hieruit rondjes of driehoekjes van 6-7 cm.
Verhit een grilleerplaat of stevige koekenpan.
Wrijf de pan in met zout en keukenpapier.
Schud het zout eruit.
Wrijf de pan in met reuzel en keukenpapier (een pan met antiaanbaklaag hoeft u niet voor te bereiden).
Plaats de pan boven een laag vuur.
Bak de aardappelkoekjes aan elke kant 2-3 min. tot ze goudbruin zijn.

Tip:

Serveer ze onmiddellijk, of laat ze afkoelen op een rooster en verhit ze later onder de grill.

Aardappelsoufflés met ragout en gebakken padden-stoelen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lidl

Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige
10 g bieslook, in ringetjes
50 g boter, zoute
100 g champignons, kastanje-
4 eieren
50 g granaatappelpitten
150 g kaas, oude, geraspt
1 tn knoflook, fijn-gesneden
100 g oesterzwammen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 ml melk
400 g ragout
- zout

- garde
- mixer, elektrische
- pureestamper
- soufflébakjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil en kook de aardappelen in 20 min. gaar, giet ze af en laat ze droogstomen in de pan.
Stamp de aardappelen vervolgens fijn met een pureestamper.
Splits de eieren.
Voeg de eidooiers toe aan de melk en verwarm het, al roerend, met een garde.
Draai vervolgens het vuur uit zodra de eidooiers iets beginnen te stollen (bewaar de eiwitten).
Meng het melkmengsel samen met de geraspte kaas door de gestampte aardappelen en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Boter de soufflébakjes royaal in met de boter.
Klop de eiwitten luchtig, schep ze door het aardappelmengsel en verdeel dit over de soufflébakjes.
Bak de soufflébakjes vervolgens 20 min. af in het midden van de voorverwarmde oven.
Verwarm de ragout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de oesterzwammen en kastanje-champignons.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de paddenstoelen 5 min. op een hoog vuur.
Schep de knoflook en bieslook door de paddenstoelen en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de aardappelsoufflés met de ragout en de gebakken paddenstoelen.
Garneer het gerecht met de granaatappelpitjes.

Tip:

Garneer het gerecht extra met wat basilicum.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappeltortilla II.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AardappelShop.nl, Carta

Ingrediënten

4 aardappelen
3 eieren
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, grof gehakte
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardappels in kleine blokjes.
Pel en snipper de ui.
Verhit 4 el olijfolie in een koekenpan en bak hierin op een matig vuur
de aardappelblokjes en de ui in ca. 10 min. gaar (geregeld omscheppen).
Klop de eieren los met een scheutje water, de grof gehakte peterselie, wat zout en wat versgemalen peper.
Schenk het eimengsel over de aardappelblokjes en bak de tortilla met het deksel op de pan tot de bovenkant gestold is (ca. 5 min.).
Keer de aardappeltortilla en bak ook deze kant goudbruin (ca. 3 min.).
Snijd de warme aardappeltortilla in kleine blokjes.

Andijvie met aardappel en spekjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2005, Carta

Ingrediënten

800 g aardappelen
800 g andijvie, panklare
50 g boter
50 g cashewnoten
3 el olie, zonnebloem-
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
125 g spekreepjes, magere
4 tartaartjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Hak de cashewnoten grof.
Snipper de paprika.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tartaartjes rondom bruin en gaar.
Bak de spekjes 1 min. in een droge wok op een hoog vuur.
Voeg de olie toe en verhit de olie.
Doe de paprika bij de spekjes en roerbak ze 5 min.
Voeg de andijvie in gedeelten toe en roerbak tot de andijvie geslonken is.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de tartaartjes uit de pan en houd ze warm.
Schenk 2 kopjes water bij het bakvet van de tartaartjes en roer de aanbaksels los.
Verdeel de aardappels, de tartaartjes en de jus over 4 borden.
Schep de andijvie ernaast en bestrooi het heheel met de cashewnoten.

Wijntip:

León Marzot Tempranillo

BBQ hasselback potato met cheddar en spek.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: PuurPatat.be

Ingrediënten

2 aardappelen, vast-kokende, grote
- ceddar
2 tn knoflook, verse
- komijn
- olie, olijf-
- paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
- saus, BBQ-
2 pl spek
- ui, lente- of bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de BBQ.
Maak de aardappelen schoon.
Maak inkepingen in de aardappel tot op 1/3e van de onderkant.
Plet de teentjes knoflook en meng ze met wat olijfolie.
Smeer de aardappelen in met het mengsel en kruid ze met versgemalen peper, zout, gerookt paprikapoeder en komijn.
Plaats de aardappelen op de BBQ en gaar ze in ca 80-90 min. (afhankelijk van de dikte van de aardappelen).
Vul, als de aardappelen gaar zijn, de inkepingen op met de plakjes cheddar en spek. Plaats ze nog een 5-tal min. op de BBQ, zodat de kaas gesmolten is.
Snijd ondertussen de ui in fijne ringen.
Werk deze heerlijke aardappelen af met BBQ-saus en ui.

Tip:

Als het slecht weer is, zijn deze *hasselback potatoes* ook lekker in de oven. Plaats hem opengesneden 50 min. in een oven van 180°C. Daarna gevuld nog een 5-10 min. onder de gril.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Carang mas - zoete aardappel met gula djawa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: *
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

250 g aardappel, zoete (= bataat)
125 g gula djawa (of palmsuiker)
1 lombok, rode
- olie, plantaardige

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Carang mas is een lekker pittig en toch zoet gerecht.

Schil de zoete aardappel en snijd deze in zeer dunne reepjes.
Frituur de reepjes in hete olie totdat ze lekker goudbruin zijn geworden.
Ontdoe de lombok van pitjes en snijd de peper vervolgens heel fijn.
Giet de olie weg en voeg de palmsuiker en de rode lombok toe.
Blijf de pan op een laag vuur verhitten totdat alle suiker gesmolten is.
Zet het vuur uit en roer dan de gefrituurde zoete aardappel er doorheen.
Laat de aardappelreepjes afkoelen op een bakplaat.
Evt. kun je ze als ze heet zijn ook nog tot een soort van koekjes samenpersen.

Tips:

- **Carang mas is een bijgerecht voor de Indonesische rijsttafel maar kan ook gewoon als snack bij de televisie worden gegeten.**
- **Evt. kun je ze als ze heet zijn ook nog tot een soort van koekjes samenpersen.**

Champignonrollade met aardappelkroketjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Wim Ballieu

Ingrediënten

750 g Aviko Aardappel-kroketjes
800 g broccoli
250 g champignons, kastanje-
175 g cranberry's (diepvries of vers)
2 el honing, vloeibare
½ tl kaneel, gemalen
2 tn knoflook
25 g meel, paneer-
6 el olie, olijf-
80 g pancetta, plakken
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, blad-
1 kg varkensfilet (1 stuk)
- zout

Bereiding.

Hak de knoflook en 2 tk peterselie fijn.
Veeg de champignons schoon.
Maal de champignons in de keukenmachine of in porties in de hakmolen fijn.
Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan.
Fruit de knoflook met de fijngehakte peterselie 1 min.
Voeg de champignons toe en bak het 5 min. (tot zoveel mogelijk vocht is verdampt).
Neem de pan van het vuur.
Schep het paneermeel door het champignon-mengsel.
Breng het champignongehakt op smaak met zout en peper en laat het afkoelen.
Snijd de varkensfilet horizontaal diep in en sla het stuk vlees als een boek open.
Verdeel het champignongehakt in een rol over het vlees.
Rol het vlees rond de vulling op en bind de rollade vast met keukentouw.
Bestrooi het vlees rondom met zout en peper.
Verwarm de oven voor tot 220ºC.
Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan.
Bak de rollade rondom bruin en leg die in een passende ovenschaal.
Schuif de rollade in de oven en bak hem in 45 min. bruin en net gaar.
Verdeel intussen de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes van 1 cm.
Leg de broccoli op de bakplaat en besprenkel die met 2 el olijfolie.
Bestrooi ze met zout en peper naar smaak.
Leg er de aardappelkroketjes bij.
Schuif de broccoli met de aardappelkroketjes na 25 min. bij de rollade in de oven en bak ze samen in nog 20 min. goudbruin en gaar.
Verwarm intussen voor de cranberrycompote de (bevroren) cranberry's met 50 ml water ca. 8 min. (tot de bessen openbarsten).
Druk ze iets plat zodat de heerlijke sappen vrijkomen.
Voeg de honing en de kaneel toe en verwarm de cranberrycompote nog 3 min.
Voeg naar smaak extra honing toe.
Verhit in een koekenpan de laatste el olijfolie.
Bak de plakjes pancetta in 5 min. knapperig uit.
Breek de pancetta in stukken.
Leg de champignonrollade op een schaal.
Schep er wat cranberrycompote op en garneer het met het laatste takje peterselie.
Verdeel de broccoli en de aardappelkroketjes met de pancetta rond de rollade.
Serveer het met de rest van de cranberrycompote.

Voorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tip:

In plaats van de rollade op te binden met keukentouw, kun je ook je slager om een stuk rolladenet vragen waar je de rollade makkelijk inschuift.

Dak bokkeum tang - Koreaanse stoofpot met kip en aardappelen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Jumbo, Coöp

Ingrediënten

600 g aardappels, geschild, in blokjes
500 ml bouillon, kippen-
2 tl chilipepervlokken
1 kg kipdijfilet, in stukken
5 tn knoflook, geperst
2 pepers, groene (of rode)
3 el saus, soja-
2 el suiker
2 el tomatenpuree
3 uien, in stukken
2 uitjes, lente- of bos-, in dunne ringen

Bereiding.

Voeg de sojasaus, de knoflook, de chilipeper, de tomatenpuree en de suiker toe aan een stoofpan.
Roer de kip en de uien erdoor en meng het geheel goed.
Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Kook het afgedekt ca. 20 min. op middelhoge stand.
Voeg dan de aardappelen en pepers toe en kook het afgedekt weer ca. 20 min.
Zet de warmtebron iets hoger en kook het nog 5-10 min. zonder deksel op de pan, tot de stoof is ingedikt.
Bestrooi het gerecht met de bosui.

Bereidingstijd: 10 min.
Stooftijd: 40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 53 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 6 g
Groente: 80 g
Zout: 2,6 g

Gamja jorim - Koreaans gestoofde aardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: KokenMetMaarten.nl

Ingrediënten

3 el honing (of suiker)
500 g krieltjes, vast-kokende
1 tl olie, sesam-
- olie, zonnebloem-
- sesamzaad, geroosterd
5 el sojasaus
250 ml water

Voorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardappels grondig zodat al het zand en vuil er af is.
Snijd grotere aardappelen in kleinere stukken zodat alle aardappels ongeveer 2 cm groot zijn.
Verwarm een koekenpan met wat olie op een middelmatig vuur.
Bak hierin de aardappels ca. 5 min. (totdat ze mooi bruin zijn gebakken).
Zet nu het vuur wat lager en voeg het water, de sojasaus en de honing toe.
Breng dit aan de kook en laat dit 15-20 min. doorkoken (let de laatste 5 min. op dat de saus niet te ver inkookt en verbrandt).
Na 15-20 min. zal de saus bijna helemaal ingekookt en de aardappelen gaar zijn (je kunt testen of de aardappels gaar zijn als een satéprikker er zonder weerstand in en uit gaat).
Zet het vuur uit en voeg de sesamolie toe.
Strooi er ook het sesamzaad overheen en serveer ze meteen.

Tip:

Laat de saus niet te lang inkoken. De suiker in de honing kan dan verbranden en dan wordt de saus bitter.

Gebakken zoete aardappelen (bataten) met komijn en ketoembar.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Carta-Waldi, Smakelijk eten

Ingrediënten

500 g aardappelen, zoete
½ tl ketoembar
1 el komijn (zaad)
2 el olie, olijf-
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit het komijnzaad al omscheppend gedurende 1 min.
Voeg de aardappelplakjes en de ketoembar toe en bak ze al omscheppend 5 min. op een hoog vuur.
Temper het vuur en laat de aardappel in ca. 15 min. goudbruin en knapperig gaar bakken (schep ze tussentijds enkele malen om).
Bestrooi de aardappelen vlak voor het serveren met wat zout.

Tips:

- **Lekker bij gebakken kabeljauwfilet en sperzieboontjes.**
- **Vervang de zoete aardappelen eens door eenzelfde hoeveelheid stevige gewone aardappelen.**

Hemel en aarde.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

750 g aardappelen, kruimige
750 g appels, moes- (goudreinetten of jona-gold)
1 kaneelstokje
225 g spekreepjes, magere
50 g suiker
- zout

- aardappelstamper
- keukenpapier

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 465
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen.
Schil de appels en verwijder de klokhuizen.
Snijd de aardappelen en appels in vieren.
Kook de aardappelen in een pan met water en wat zout in ca. 20 min. gaar.
Kook intussen in een andere pan de appels met een klein laagje water en het kaneelstokje in 10-15 min. tot een grove moes.
Bak de spekjes in een droge koekenpan knapperig.
Neem de spekjes uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Meng de suiker door de appelmoes.
Giet de aardappelen af en pureer ze grof met de stamper.
Meng de appelmoes door de aardappelpuree en verdeel de spekjes erover.

Hollandse gebakken biefstuk met gevulde aardappelen en gemengde tuingroenten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Libelle 1995

Ingrediënten

8 aardappelen, grote (zelfde grootte)
4 biefstukken, kogel- of ossehaas- (à 125 g)
3 el bieslook, geknipte
50 g boter, bak-
1 ei
75 g kaas, Goudse, geraspte
1 koolrabi
- kruiden, verse (dragon, peterselie, kervel, peper, cayennepeper)
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
200 g peultjes
½ dl room, slank-
1 zk saus, Hollandaise
1 sjalotje
1 tl suiker
400 g worteltjes, kleine
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappelen schoon, kook ze 15 min. in de schil, halveer ze in de lengte en lepel ze uit. Vermeng het kruim met het ei, de geraspte kaas, zout, peper, paprikapoeder, bieslook en room.
Schep het mengsel in een spuitzak.
Spuit 8 lege aardappelhelften op met de puree en leg ze in een ovenschaal.
Zet de ovenschaal 10 min. in de oven.
Haal de peultjes af.
Snijd het groen van de worteltjes (laat de aanzet eraan) en schrap ze schoon.
Snijd de koolrabi in dikke reepjes.
Bak de worteltjes en de koolrabi al omscheppend kort in 1 el boter met 1 tl suiker en stoof ze met 2 dl water in 20 min. zachtjes gaar.
Voeg na 12 min. de peultjes toe.
Bestrooi de kogelbiefstukjes met zout en peper uit de molen.
Verhit de bakboter in een koekenpan met vlakke bodem en bak hierin op een halfhoog vuur de biefstukken, onder regelmatig verschuiven, aan beide kanten 3-4 min. (of nog wat meer doorbakken).
Bereid de Hollandaisesaus volgens de aanwijzingen op het pakje.
Snipper het sjalotje, fruit het in wat biefstukvet en breng het met 3 el groene kruiden, peper en cayenne op smaak.
Meng dit door de saus.
Leg de biefstuk op een warm bord en giet de saus eroverheen.
Serveer de dampende, goudbruine gevulde aardappel en de kleurrijke tuingroenten er direct naast.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Huzarentartaar van biefstuk en aardappel.



Menugang: Tussen-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Dirk Laureijs

Ingrediënten

4 aardappelen, middel-grote
1 appel (Granny Smith)
2 augurken, in stukjes
200 g biefstuk, Hollandse
½ bs bieslook
1 el citroenmayonaise
1 el crème fraîche
1 el dragon, fijn-gesneden
½ bs kervel
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 el piccalilly
2 sjalotjes, kleine, fijn-gesnipperd
- zout

Bereiding.

Vries de biefstuk licht aan.
Schil de aardappelen en snijd ze in piepkleine blokjes.
Breng water aan de kook en blancheer de aardappelblokjes 1 min. (niet te gaar).
Laat ze afkoelen nadat ze afgespoeld zijn.
Schil de appel en snijd deze in net zulke kleine blokjes als de aardappel.
Hak de bieslook fijn en meng dit met de aardappel- en appelblokjes.
Schep er vervolgens de stukjes augurk doorheen.
Roer de citroenmayonaise los met de crème fraîche, breng het op smaak met versgemalen peper en zout en meng dit door de aardappelsalade.
Verwarm de piccalilly en zeef er de groenten uit.
Roer er 2 el olijfolie doorheen en laat het afkoelen.
Snijd met een scherp mes kleine blokjes van de biefstuk.
Roer het vlees voorzichtig door een eetlepel olijfolie, versgemalen peper, zout, de sjalot en de fijngesneden dragon.
Vul een garneerring per persoon met eerst 2 el aardappelsalade en vervolgens 2 el biefstuktartaar.
Druk het geheel goed aan, voordat de ring wordt verwijderd.
Garneer elk timbaaltje met een pluk kervel en druppel er wat piccalilly-olie omheen.

Bereidingstijd: 20-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1405
Energie kcal: 335
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 27 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: 15 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AirfryerAanbieding.nl

Ingrediënten

700 g aardappelen, vastkokende
- Airfryer bakspray (olijf- of avocado-olie)
½ tl basilicum, gedroogde
½ tl knoflookpoeder (of knoflookgranulaat)
½ tl oregano, gedroogde
¼ tl peper, versgemalen
½ tl zout (of meer naar smaak)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spray de binnenkant van het bakmandje van de Airfryer in met olie.
Snijdt de aardappelen in blokjes van ca. 2 cm.
Leg de aardappelblokjes in het Airfryermandje en spuit ze in met een beetje olie.
Voeg de knoflookpoeder, zout, peper, oregano en basilicum toe aan de aardappelen. Hussel alles goed door elkaar, zodat elk blokje bedekt is.
Bak de aardappels (zonder voorverwarmen) 20-25 min. op 200°C.
Schud de blokjes tijdens het bakken af en toe om, zodat ze allemaal even gaar worden.
Serveer de gebakken aardappelblokjes warm.

Tip:

Het is lekker om de schil om de aardappelen te laten zitten. Dit zorgt voor extra knapperigheid en ook extra vitamientjes.

Kumpir - Turkse gevulde aardappel.



Menugang: -
Keuken: Turkse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Aardappelshop.nl

Ingrediënten

4 aardappelen, grote
(zie tip)
6 augurken
80 g boter
120 g kaas, geraspte
200 g maïs
- olie, olijf-
5 el olijven, zwarte
- peper, versgemalen
8 pl peper, Jalapeño-
4 tomaten
200 g wortel, geraspt
6 el yoghurt, Turkse
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet de oven aan, verwarm deze voor op 200 C.
Pak aluminiumfolie en scheur twee vellen af.
Boen onder een stromende kraan de aardappelen heel goed schoon.
Droog ze daarna met een schone theedoek af.
Leg ze op het aluminiumfolie.
Prik er met een vork gaatjes in en giet er (redelijk wat) olijfolie over.
Pak de aardappelen in.
Leg ze 75 min. in het midden van de oven (check tussendoor (minstens na 1 uur) of ze al gaar zijn, ze moeten erg zacht zijn).
Pak de tomaten en augurken en snijd deze in plakjes.
De maïs en olijven kan je nu uit laten lekken.
Doe dit allemaal in kommetjes.
Haal ze, als de aardappelen klaar zijn, uit de oven en haal de aluminiumfolie eraf.
Snijd ze in de lengte in (dus niet helemaal door de midden) en roer met een vork het 'vlees' goed los.
Probeer de schil zeker niet kapot te maken.
Pak de boter, de kaas en zout en peper en verdeel dit over de vier aardappelen.
Roer dit alles goed door.
Klaar! Zet de kommetjes en aardappelen op tafel dan kan iedereen zelf kiezen hoe veel/weinig hij of zij in zijn aardappel doet.

Tip:

Denk aan aardappelsoorten als: Bintje, Frieslander, Bildtstar en Nicola. Hoe groter, hoe beter!

Leffe stoof met gepofte krieltjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: DekaMarkt, Eatertainment.nl

Ingrediënten

30 g boter, room-, ongezouten
1 bouillonblokje, runder-
500 g krieltjes
400 ml Leffe bruin abdijbier
1 el mix voor rundvlees
3 el olie, olijf-
200 g pastinaak
900 g riblappen
2 tk rozemarijn
200 g shiitake
1 sjalot
400 ml water
150 g winterpenen

Bereiding.

Schil de winterpeen en de pastinaak en snijd ze in stukken van 2 cm.
Pel de sjalot en snijd die in halve ringen.
Snijd de riblappen in stukken van 2 cm.
Verhit de boter in een pan en bak de riblappen op een middelhoog vuur in 5 min. rondom goudbruin.
Voeg de winterpeen, pastinaak en sjalot toe en bak die 3 min. mee.
Blus het geheel af met het bier.
Voeg het runderbouillontablet, het water, de mix voor rundvlees en de helft van de rozemarijn toe.
Zorg dat het vlees helemaal onder het vocht staat, voeg evt. extra water toe.
Draai het vuur laag en stoof het geheel 3 uur met de deksel op de pan.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Ris de rozemarijn van het resterende takje en snijd die fijn.
Meng de rozemarijn met 2/3 van de olijfolie.
Verdeel de krieltjes over een ovenschaal en verdeel hier de rozemarijnolie over.
Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en plaats de schaal 25 min. in de oven.
Verhit een pan met de resterende olijfolie en bak de shiitake op hoog vuur in 5 min. goudbruin.
Serveer de stoof met de gepofte krieltjes en de shiitake.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 724
Eiwit: 51 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rettichsoep met zoete aardappel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Marianne Nijhuis, MoeilijkeBuiken.nl

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
1 bouillonblokje (zonder gistextract)
1 el honing
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
1 rettich (rammanas)
1 hv tijm
1 ui
1 l water, heet
4 wortelen, in kleine stukjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Let op! Ui en knoflook kunnen bij over-gevoeligheid voor histamine reactie geven. De ui en knoflook kun je vervangen door asafoetida (duivelsdrek), een geel kruid dat goed wordt verdragen in geval van histamine-intolerantie.

Snijd de ui, de knoflook en de wortel fijn.
Snijd de aardappel en de rettich in kleine blokjes.
Fruit de ui en knoflook in de hete olie.
Voeg de wortel toe en laat die een paar min. meegaren.
Voeg de aardappel en de rettich toe.
Voeg vervolgens (bijna) een liter heet water toe, totdat de groenten net onder water staan.
Voeg het bouillonblokje toe.
Laat het geheel 20 min. koken.
Voeg vervolgens de tijm en de honing toe en laat nog 5-10 min. zachtjes koken.
Pureer de soep en klaar is Kees (of Klara of...).

Steak tartaar met fijne frieten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten:

Voor de steak tartaar:

4 augurken zure, kleine
1 el azijn, natuur-
1 ei
2 el kappertjes
1 el mosterd
2 dl olie, arachide-
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, krul-
600 g rundsvlees (bijv. 'pelée royale')
1 sch saus, Worcestershire-
1 sjalot
2-3 drp tabasco
1 sch water, lauw
- zout

Voor de fijne frieten:

1 kg aardappelen, friet-
- Ossewit
- zout

Voor het afwerken en serveren:

1 bs waterkers

Bereiding.

Frieten voorbereiden.

Spoel en schil de aardappelen en snijd ze met de hand in gelijkvormige fijne frieten (kies voor de brede Belgische friet (13 mm breed) of de fijne 'pommes alumettes' (5 tot 7 mm)).
Spoel dikke frieten niet, maar doe dat wel met de fijne reepjes (fijne frieten lossen veel zetmeel waardoor ze tijdens het bakken aan elkaar klitten).
Dep gespoelde frieten zorgvuldig droog, om een spatconcert tijdens het bakken te vermijden.
Verhit het Ossewit tot 140°C.
Bak de frietjes een eerste keer, maar laat ze nog niet kleuren (tijdens de eerste bakbeurt 'pocheer' je de frieten, waarbij ze gegaard worden).
Laat de aardappelreepjes uitlekken en afkoelen op een schaal met een vel keukenpapier.

De mayonaise.

Neem een ruime mengschaal.
Breek het ei en doe enkel de dooier in de schaal (het eiwit gebruik je niet).
Voeg de mosterd, een scheutje natuurazijn en een likje (lauw) water toe.
Meng alles met een garde en schenk er beetje bij beetje de arachide-olie bij.
Blijf continu roeren tot je een gebonden mayonaise krijgt.
Voeg tussendoor een snuifje zout en versgemalen peper toe.
Proef de mayonaise, of ze een mooie smaakbalans heeft.
Bewaar de saus koel.

De vleesbereiding.

Het is zeer belangrijk dat je het verse vlees snijdt, en niet 'plet'; een vlijmscherp mes is dus onmisbaar om een top-resultaat te verkrijgen.
Kies voor een kwalitatief stuk gepelde biefstuk, bij voorkeur wat gerijpt door je slager.
Snijd het vlees eerst in dunne lapjes.
Snijd deze lapjes vervolgens in zeer fijne reepjes, die je dan in uiterst fijne stukjes snijdt.
Blijf nog een tijdje snijden en hakken zodat het vlees echt fijn gehakt is (dit kost een beetje tijd en moeite, maar het resultaat is het waard).
Doe het fijngehakte vlees in een mengschaal en spoel het werkvlak waarop je het hebt versneden schoon.
Bewaar de gehakte biefstuk koel.
Pel de sjalot en snipper ze zorgvuldig in hele fijne stukjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tips:

- **Je kunt de sjalotsnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.**
- **Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.**
- **Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.**

Laat de kappertjes uitlekken en hak ze fijn met een scherp mes.
Snijd ook de zure augurken in piepkleine stukjes.
Voeg de stukjes sjalot, kappertjes en augurken bij het vlees (overdrijf niet met de hoeveelheid sjalot).
Spoel de peterselie en snipper de blaadjes fijn (gebruik geen peterseliesteeltjes).
Voeg een deel van de peterseliesnippers bij het vlees en meng alles. Proef en voeg indien nodig extra peterselie toe.
Schep een paar lepels mayonaise bij de vleesbereiding.
Meng het en bepaal voor jezelf wanneer de tartaar smeuïg is (het vlees mag niet zwemmen in de saus, dus hou het bescheiden).
Voeg een scheutje Worcestershiresaus toe en enkele druppels tabasco.
Proef opnieuw en voeg indien nodig wat extra toe.
Voeg naar smaak nog een snuifje zout en wat versgemalen peper toe en meng de steak tartaar een laatste keer.
Optie: Druppel vlak voor het serveren een beetje citroensap in de vleesbereiding en meng dit door het vlees (het zuur zorgt voor een koude garing, dus doe dit pas op het einde! Je wil niet dat de tartaar een grijze tint krijgt).

Afwerken en serveren.

Spoel de blaadjes waterkers en laat ze uitlekken.
Verhit het frietvet vervolgens tot 180° - 190°C.
Bak de koude frieten tijdens de tweede bakbeurt goudbruin en knapperig.
Giet de frieten opnieuw in een schaal met wat keukenpapier, zodat ze even kunnen uitlekken.
Strooi er naar smaak wat zout over.
Schep een portie steak tartaar op elk bord en druk de vleesbereiding aan tot ze de vorm van een dikke hamburger krijgt.
Serveer er de vers gebakken (fijne) frieten bij en wat pittige waterkers.
Werk het bord af met een schepje mayonaise.

Tips:

Je kunt de sjalotsnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.
Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.
Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.

Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

600 g aardappelen, vast-kokend
½ bouillontablet, vis-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
- paprikapoeder, pikant
1 peper, chili-, gedroogde
- peper, zwarte, vers-gemalen
4 tk peterselie, verse
1 bl tomaten, gepelde (à 400 g)
4 tonijnsteaks, wit
1 ui
1 dl wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Warm de ovengrill voor.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Verkruimel het chilipepertje.
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in reepjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van ca. 2x2 cm.
Snijd de tonijnsteaks in grove stukken en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Los het bouillonblokje op in 1 dl kokend water en houd de bouillon warm.
Verhit de olijfolie in een ruime pan met dikke bodem.
Voeg de ui, de knoflook en het chilipepertje toe en bak het geheel al omscheppend ca. 1 min.
Voeg de paprika, de aardappel en het paprikapoeder toe en schep het geheel goed om. Schenk de witte wijn in de pan en wrijf de tomaten uit blik boven pan door een zeef. Voeg de visbouillon toe en schep alles voorzichtig om.
Laat het geheel ca. 30 min. zachtjes stoven tot de aardappels gaar zijn (zo nu en dan omscheppen en evt. nog wat extra wijn of visbouillon toevoegen als mengsel te droog dreigt te worden).
Grill de stukken tonijn aan beide kanten 1 min.
Stoof de gegrilde stukken tonijn ca. 2 min. mee met het aardappel-groentemengsel. Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Hak de peterselie fijn.
Verdeel het gerecht over 4 diepe borden en garneer ze met peterselie.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 2 min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tartaartje met spinazie, ei en aardappeltjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

1 courgette
4 eieren
2 tn knoflook
700 g minikrieltjes (koelvers)
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
400 g spinazie
4 tartaartjes (runder-)
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 393
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Snijd de courgette in blokjes van 1 cm.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit in een hapjespan 2 el olie.
Bak de krieltjes in 10 min. goudgeel en gaar.
Verhit intussen in een koekenpan 2 el olie.
Breng de tartaartjes op smaak met zout en peper en bak ze in 5-8 min. lichtbruin en net gaar.
Verhit intussen in een tweede koekenpan de rest van de olie.
Fruit de knoflook 1 min.
Voeg de courgette toe en bak die in 3 min. beetgaar.
Schep de spinazie er in porties door en laat het al omscheppend slinken en het vocht verdampen.
Breng het op smaak met zout en peper.
Neem de tartaartjes uit de pan en houd ze warm onder een deksel. Bak in het achtergebleven bakvet 4 spiegeleieren.
Breng de eieren op smaak met zout en peper
Verdeel de krieltjes met de groenten en tartaartjes over 4 borden.
Leg op elk bord een spiegelei.

Traybake met krieltjes, courgette en tartaar-munt-balletjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Ovenheerlijkkoken.nl

Ingrediënten:

2 courgettes
80 g kaas, geiten-, naturel, verse, 45+
2 tn knoflook
1 tl korianderzaad, gemalen
1 kg krieltjes, vastkokende, in de schil
15 g munt, verse
4 el olie, olijf-, milde
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tartaar
12 uitjes, bos-
2 uien, rode
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
Snijd de bosuitjes in stukken van ca. 4 cm.
Pel de rode uien en snijd de helft fijn en de rest in halve ringen van ongeveer 1 cm dik.
Snijd de courgettes in plakjes van ca. 2 cm dik.
Verdeel de krieltjes, de bosui, de courgette en de helft van de uienringen over de bakplaat.
Besprenkel het met 2 el olijfolie en breng het op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de groenten en krieltjes in ca. 30 min. gaar.
Schep alles na 20 min. om voor een gelijkmatige garing.
Maak ondertussen de tartaarballetjes.
Verkruimel hiervoor 15 g geitenkaas (per 4 pers.) en rasp de tenen knoflook.
Snijd de helft van de munt fijn.
Meng de gesnipperde ui, de geitenkaas, de knoflook, de munt, de paprikapoeder, het korianderzaad en wat versgemalen peper door de tartaar.
Vorm met vochtige handen 12 kleine balletjes van het tartaarmengsel.
Haal de bakplaat na 25 min. uit de oven.
Leg de tartaarballetjes tussen de groenten en besprenkel het met de resterende 2 el olijfolie.
Zet de bakplaat terug in de oven en bak het nog 5 min., zodat de balletjes gaar zijn.
Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de resterende halve uiringen, de rest van de verkruimelde geitenkaas en de overgebleven muntblaadjes over de traybake.
Serveer direct, zodat alle smaken goed tot hun recht komen.

Tip:

Vervang de tartaarballetjes door falafelballetjes of vegetarische balletjes en gebruik een plantaardige kaas voor een volledig vegetarische variant van deze kleurrijke traybake.

Bereidingstijd: - min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: -** **Eiwit: - g** **Koolhydraten: - g** **w/v suikers: - g**	**Natrium: - mg** **Vet: - g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: - g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Wändische Dopsche.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Duitse, Berlijnse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

500 g aardappelen
- boter
1/8 l bouillon, vlees, hete
1 tl kummel
250 g kwark, room- (40%)
1 tl maïzena
1/8 l melk
- peper, zwarte
- peterselie
500 g uien, grofgehakte
750 g varkensvlees, in blokjes
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in schijven.
Hak de peterselie grof.
Bestrijk een hoge vuurvaste schaal goed in met boter.
Leg er eerst de uien, dan het vlees en tenslotte de aardappelen in en strooi op iedere laag wat zout en peper.
Strooi de peterselie erover.
Schenk er de bouillon op.
Smoor het gerecht zachtjes met het deksel erop gedurende 1½ uur (niet roeren).
Verwarm de oven voor op 220°C.
Roer de kwark los met de melk, de kummel en de maïzena en bestrijk de aardappelen in de vorm hiermee.
Gratineer het gerecht in de oven in 10 min. goudbruin.

Tip:

Lekker met een groentesalade.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.



Menugang: brunch-, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lekker recepten

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete
6-8 champignons, gehakt
1 stj kaas, klein, geraspt
5 el kaas, room-
- olie, olijf-, om te koken
- peper, zwarte, naar smaak
1 ui, gehakt
- uien, groene, gehakt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid en kook de zoete aardappelen:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de zoete aardappelen in met olijfolie en bestrooi ze met zout.
Leg ze op een bakplaat en bak ze in 30-40 min. gaar.

Bak de uien en champignons:

Verwarm, terwijl de zoete aardappelen koken, de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Voeg de gesnipperde ui toe en bak die 5 min.
Voeg de gehakte champignons toe, breng ze op smaak met zout en zwarte peper en kook ze tot de champignons gaar zijn (ca. 5-7 min.).

Bereid de vulling voor:

Meng in een kom de gebakken champignons en uien met 5 el roomkaas goed door elkaar.
Roer de gehakte groene uien erdoor.

Vul en kook de zoete aardappelen:

Zodra de zoete aardappelen gaar zijn, haal je ze uit de oven en laat je ze iets afkoelen.
Snijd ze doormidden en vul ze met het champignon-roomkaasmengsel.
Bestrooi ze indien gewenst met geraspte kaas.
Besprenkel ze met een beetje olijfolie en kook ze opnieuw gedurende 10-15 min. tot ze gaar zijn.

Presentatie suggesties:

Serveer ze met een frisse groene salade voor een evenwichtige maaltijd.
Voeg knapperig spek of gegrilde kip toe voor extra eiwitten.

Tips:

- **Voor meer smaak kun je knoflook of tijm toevoegen tijdens het bakken van de champignons.**
- **Voeg, om de vulling romiger te maken, een beetje zure room of Griekse yoghurt toe bij de roomkaas.**

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45-55 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete-aardappelfriet met krokante kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Coop.nl

Ingrediënten

600 g aardappelfriet, zoete (diepvries)
6 el dressing, naturel
4 kipschnitzels, gepaneerd
2 el olie, zonnebloem-
300 g sla-melange
4 tomaten, tros-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 606
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,6 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verdeel de friet over de bakplaat en rooster die in ca. 25 min. in het midden van de oven lichtbruin (schep de friet halverwege om).
Verhit intussen de zonnebloemolie in een grote koekenpan en bak de schnitzels in ca. 10 min. goudgeel (keer ze halverwege).
Snijd de tomaten in dunne partjes en meng die met de sla-melange en de dressing.
Serveer de friet met de schnitzels en de salade.

Zoete-aardappelpartjes met feta, lente-ui & pinda's.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Caroline Brouwer, Rukmini Iyer

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete, grote, ongeschild, in partjes van 2½ cm
100 g feta, verkruimeld
2 el olie, olijf-
2 tl paprikapoeder, gerookte
1 ui, rode, in vieren
- zout, naar smaak

Voor de dressing:

1 limoen, geraspte schil en sap van
2 el olie, olijf-, extra vergine
1 hv pinda's, ongezouten 3 uitjes, lente-, in dunne ringen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Doe de zoete aardappel, de rode ui, de olijfolie, de gerookte paprikapoeder en wat zout in een braadslede die zo groot is dat alles er in één enkele laag in past.
Zet de braadslede 35-45 min. in de oven.
Roer intussen de olijfolie, de geraspte limoenschil, het limoensap, wat zout, de lente-uitjes en de pinda's door elkaar en zet dit apart.
Verdeel, als de zoete aardappels gaar zijn, de dressing en de feta erover en serveer het gerecht warm.

Tip:

Geef er wat Griekse yoghurt of zure room bij.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 35-45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zweedse 'Hasselback' aardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Magda

Ingrediënten

4 aardappelen, vast-kokende, grote
1 kp olie, olijf-
- knoflook
- laurier
- peper, versgemalen
- rozemarijn
- tijm
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Begin met de kop goeie olijfolie heel zachtjes te verwarmen.
Doe er je favoriete kruiden in: tijm, rozemarijn, knoflook en laurier (wat je zelf wilt).
Laat het minimaal 15 min. trekken.
Zeef de olie.
Zet intussen de oven op 200°C.
Boen de aardappelen schoon en leg ze een voor een tussen twee Oosterse eetstokjes of 2 dunne snij-plankjes.
Snij met een scherp mes hele dunne schijfjes totdat je de stokjes/plankjes raakt (op die manier snijd je niet helemaal door de aardappel heen, maar maak je een soort van waaier).
Spoel de aardappelen schoon en laat ze even drogen.
Leg de aardappelen in een ovenschaal en schenk de olie er overheen.
Bestrooi ze licht met wat grof zeezout en vers-gemalen peper.
Zet de ovenschaal 60 min. in de oven, dan worden de aardappels heerlijk krokant van buiten en zacht van binnen.

Tip:

Eventueel kun je voor je ze in de oven zet tussen de waaiertjes kaas proppen. Vooral feta is erg lekker!

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl