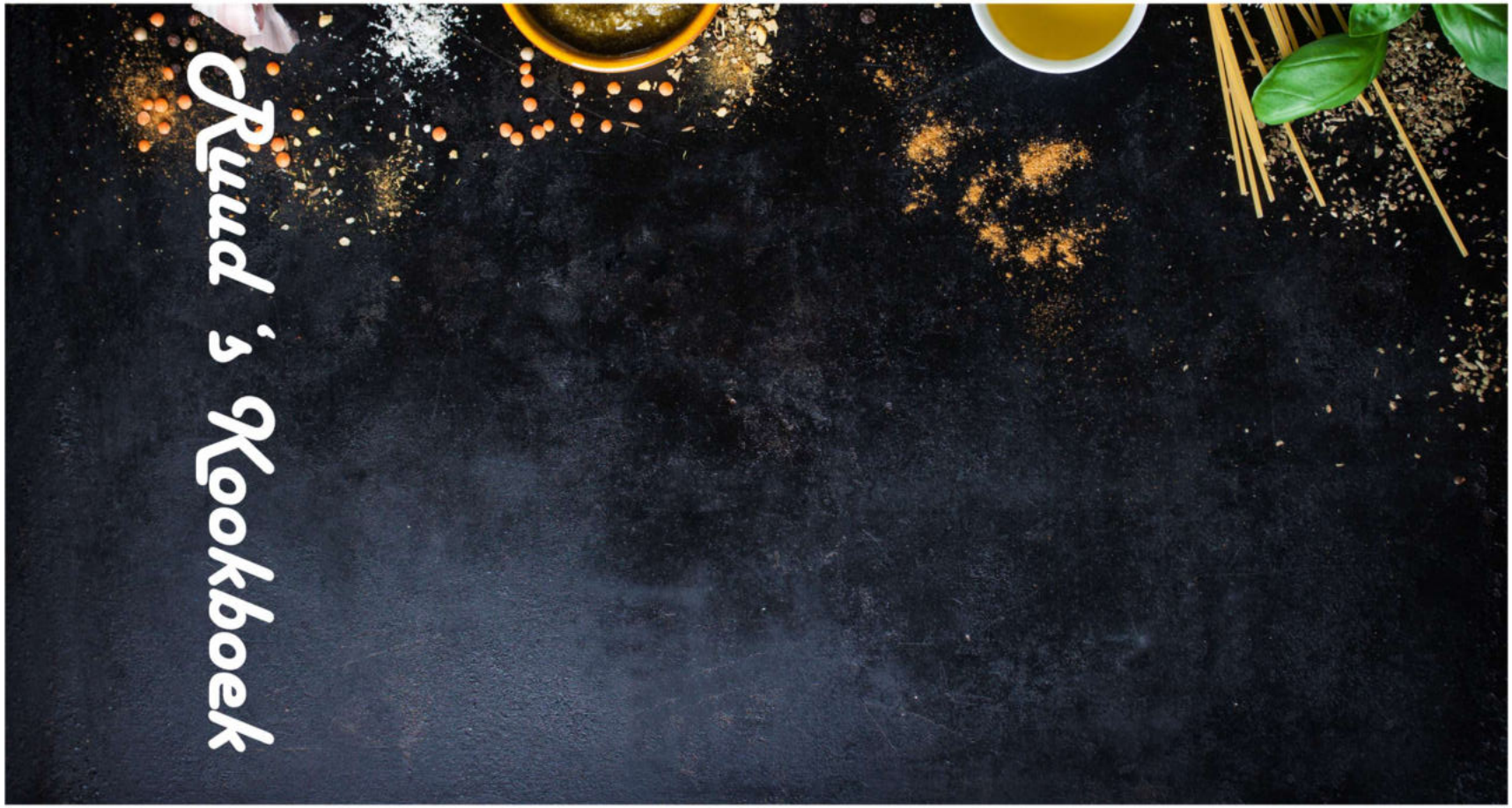


Aardappelrecepen IV v1.9

Inhoudsopgave.

Aardappelen (magnetron). 3
Aardappelpuree met slagroom. 4
Aardappelsalade met kip en dille. 5
Aardappelsoep II. 6
Gehaktspiesen met patat. 7
Gepofte (zoete) aardappel (magnetron). 8
Karbonade met najaarsgroente en puree. 9
Lohikeitto - Finse zalm- en aardappelsoep. 10
Maatje met nieuwe aardappel en zure room. 11
Mosselen in witte wijnsaus met frietjes. 12
Panellet koekjes uit Andorra 13
Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes. 14
Puré de patatas picante - pittige aardappelpuree. 16
Småländska raggmunkar - Zweedse aardappelkoekjes. 17
Spaanse aardappelen (airfryer). 18
Zoete-aardappel-maiskoekjes met tamarindebacon en avocado 19
Zoete aardappel-paprikasoep. 21
Zoete aardappelstamppot met feta en spinazie. 22
Zoete aardappelstamppot met rode kool. 23
Gebruikte afkortingen (v2.7). 24

Aardappelen (magnetron).



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

Ingrediënten

500 g aardappelen

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 en was de aardappelen.
Snijd ze in min of meer gelijke delen en doe ze zonder water en zout in een schaal met deksel.
Kook de aardappelen in 6 min. op hoge stand.
Giet het weinige water af en laat de aard-appelen vervolgens 2-3 min. nagaren.

Aardappelpuree met slagroom.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: Frans Huits, Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

750 g aardappelen
40 g basilicum
20 g boter, room-
1 snf peper, wit
1 snf peper, zwart
40 g pijnboompitten
250 ml room, slag-
1 snf zout

Bereidingstijd: 25 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.

Pluk 12-14 basilicumblaadjes van de bosjes en hak de rest fijn.
Kook de geschilde en in vieren gesneden aardappelen met weinig zout gaar.
Giet ze af en stamp ze fijn.
Verwarm de slagroom.
Roer de boter en de helft van de slagroom door de puree.
Meng de gehakte basilicum door de rest van de slagroom en maak het met de mixer fijn.
Roer het basilicumslagroommengsel met een garde door de puree en breng het met zout en (versgemalen) peper op smaak.
Doe de puree op een voorverwarmde schaal en strooi er de geroosterde pijnboompitten en de basilicumblaadjes over.

Aardappelsalade met kip en dille.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Veronica

Ingrediënten

3 el azijn, wijn-, witte
4 aardappelen, in kleine blokjes
15 g dille, verse, fijngesneden
200 g kipfilet, gerookte, in blokjes
4 el melk
2 tl mierikswortel (potje)
4 el olie, olijf-
- peper
8 radijsjes, in plakjes
125 ml room, zure
75 g sla, veld-
4 tomaten
8 uitjes, bos-, in ringetjes
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in 10 min. beetgaar.
Spoel de aardappelen af.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de pitjes uit de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes.
Maak een dressing van de azijn, olie, 1 el dille, peper en zout.
Schep de aardappelblokjes, tomaat, bosui en kip door de dressing.
Maak een saus van de zure room, melk, mierikswortel en de rest van de dille.
Bewaar de salade, mierikswortelsaus, veldsla en radijs tot gebruik in afzonderlijke afsluitbare bakjes.
Verdeel de veldsla over 4 borden.
Schep de mierikswortelsaus door de salade.
Verdeel de salade op de veldsla over de 4 borden.
Garneer de salades met de schijfjes radijs.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
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

Aardappelsoep II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
Sharon de Miranda

Ingrediënten:

500 g aardappelen
2 el bouillonpoeder, groente-
10 g gember, geschild
1 tn knoflook
- olie, koolzaad-
1 peper, rode (+ extra ter garnering)
1 prei
15 g prei, in ringen
1½ l water

Bereiding.

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.
Snijd de prei klein en was deze schoon.
Hak de knoflook fijn.
Hak de gember en de rode peper fijn.
Verwarm een klein scheutje koolzaadolie in een soeppan en fruit de knoflook, de gember en de rode peper hierin.
Bak de aardappels kort mee en blus het af met het water.
Schep de rode peper uit de pan en zet die apart.
Voeg de groentebouillonpoeder toe, breng het aan de kook en laat het 15 min. doorkoken.
Haal de pan van het vuur en pureer de aardappelsoep met een staafmixer.
Serveer de soep met de preiringen en evt. nog wat in ringen gesneden rode peper.

Tip:

Lekker als voorgerecht bij gefrituurde kippendijen met kruidenmayonaise.

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

Gehaktspiesen met patat.



Menugang: Hoofd-gerechten
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten:

1 dl dressing, yoghurt-
700 g frites
350 g gehakt runder-
2 komkommers, in plakjes
- olie, frituur-
2 el olie, olijf-, traditioneel
5 el paneermeel, kruiden-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
- 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.

Meng het gehakt met de sjalot, het kruiden-paneermeel, 3 el water en versgemalen peper en zout naar smaak.
Vorm er 4 lange worstjes van en prik ze aan de satéstokjes.
Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de gehaktspiesjes rondom bruin en in ± 7 min. helemaal gaar.
Frituur de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking in de frituurolie.
Schep de komkommer met de dressing door elkaar.
Serveer de frites met de gehaktspiesjes en de salade.

Gepofte (zoete) aardappel (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Slimme centen voor studenten

Ingrediënten

1 aardappel (zoete)
- peterselie
- roomkaas

Bereidingstijd: 15-20 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.

Maak allereerst de aardappel schoon en prik met een vork meerdere gaatjes rondom in de aardappel.
Leg de aardappel vervolgens op een bord in de magnetron (normale aardappel 8-12 min., zoete aardappel 12-15 min. op 750 Watt).
Snijd de aardappel aan de bovenkant open.
Voeg een flinke schep roomkaas toe en maak het af met wat peterselie.

Tip:

Je kunt evt. nog wat stukjes bosui toevoegen voor een extra bite.

Karbonade met najaarsgroente en puree.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
120 g bonen, cannellini-
75 g boter, room-
4 karbonades, rib-
200 ml melk, volle
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 peren, conference-
4 sjalotten
350 g spruitjes
- zout

Bereidingstijd: 40 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, snijd ze in gelijke stukken en doe ze in een pan.
Voeg zo veel water toe dat de aardappelen net onder staan en breng ze aan de kook.
Kook ze ca. 20 min. met het deksel schuin op de pan tot de aardappelen gaar zijn.
Schil de peren, snijd ze in parten en verwijder het klokhuis.
Halveer de sjalotten.
Snijd de spruitjes in dunne plakjes.
Giet de bonen af en laat ze uitlekken.
Verhit 15 g boter in een koekenpan en bak de ribkarbonades, de sjalotten en de peerparten rondom aan op een middelhoog vuur.
Draai het vuur laag en laat het 10-12 min. verder garen.
Verhit in een wok 1 el olie en bak de spruitjes 6-8 min.
Voeg na 3-4 min. ook de bonen toe.
Breng ze op smaak met peper en zout.
Giet de aardappelen af en laat ze even uitstomen.
Verwarm ondertussen de melk in een steelpan.
Voeg de melk en de rest van de boter toe aan de aardappelen en stamp die tot puree.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Schep de puree op het bord en leg er de ribkarbonade, de groenten en het fruit bovenop.

Lohikeitto - Finse zalm- en aardappelsoep.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Finse
Personen: 6
Sterren: *
Bron: BK.nl

Ingrediënten

350 g aardappelen
1 el boter
- dille, verse
1 laurierblad
- peper, versgemalen
3 peperkorrels, zwarte
10 stl peterselie, blad-
½ prei
60 ml room, slag-
1 stl selderij
2 sjalotten
1 wortel
2 zalmfilets, met huid (à 225 g)
- zout

Bereiding.

Maak de wortel, de prei, de selderij, de sjalotten en de peterselie schoon, en snijd ze fijn.
Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukjes.
Verwijder de huid van de zalm en snijd de zalm in blokjes (Let op: de huid van de zalm heb je straks nog nodig!).
Zet een pan met 2½ l water op het vuur en breng het aan de kook. Voeg de wortel, de prei, de selderij, de laurier, de sjalotten, de peterselie en de huid van de zalm toe en laat alles gedurende 45 min. zachtjes pruttelen.
Zeef de bouillon vervolgens, zodat er geen stukjes meer achterblijven.
Kneus de zwarte peperbolletjes.
Voeg ze samen met de aardappelen toe aan de bouillon.
Laat het gedurende 12 min. koken of tot de aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de blokjes zalm toe en kook ze gedurende 2 min.
Kruid de soep met versgemalen peper en zout.
Roer de boter en de room erdoor.
Werk de soep af met verse dille.

Bereidingstijd: 75 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

Maatje met nieuwe aardappel en zure room.



Menugang: Hapjes, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 16
Sterren: **
Bron: Kookclub Al Dente

Ingrediënten

2 aardappelen, nieuwe
2 maatjes
- preischeuten
1 pt room, zure
- tuinkruiden, jonge (kervel, bosui, peter-selie, bieslook)

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 nieuwe aardappelen gaar en pureer ze.
Voeg wat olijfolie, wat room en de fijn versneden lentekruiden toe en meng die goed door de puree.
Schep met bijv. een ijsbollepel een bol puree op een schaaltje of schoteltje.
Snijd de maatjes in ruitvorm.
Laat een stukje haring tegen het bolletje puree aanleunen.
Werk het af met een wolkje zure room, een stukje bosui en wat preischeuten.

Mosselen in witte wijnsaus met frietjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Chefke Luc, Eatertainment.nl

Ingrediënten

8 aardappelen, grote, vastkokende
15 g boter, room-, ongezouten
1 bouillonblokje, vis-
1 citroen
3 tn knoflook
3 el mayonaise
2 kg mosselen
2 el olie, olijf-
1 peper, rode
- peper, versgemalen
5 tk peterselie
½ prei
1 el saus, Worcestershire-
3 el tomatenketchup
1 el tomatenpuree, geconcentreerde
1 ui
100 ml water, warm
200 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Doe de mosselen in een ruime pan en zet ze onder water.
Was en hussel ze en laat ze 5 min. staan.
Verwijder alle open, kapotte en naar bovengedreven mosselen.
Herhaal deze stap tweemaal met nieuw water.
Halveer de citroen en pers het sap eruit.
Meng de helft van het citroensap met de mayonaise, de ketchup en de Worcestershire saus tot een saus.
Was de aardappelen goed en snijd ze met schil in frietjes.
Warm ondertussen de frituur en frituur de frietjes 7 min. voor op 150°C.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Hak de peper en de prei in ringen.
Verhit de olijfolie en de boter in de mosselpan op een middelhoog vuur en bak de gesneden groenten glazig.
Fruit de tomatenpuree kort mee en voeg dan de mosselen toe met versgemalen peper en zout naar smaak.
Los het blokje visbouillon op in het water en blus het geheel af met de bouillon en witte wijn.
Kook het geheel 5 min. met de deksel op de pan.
Bak ondertussen de frietjes af op 180°C tot ze goudbruin zijn.
Laat de frietjes uitlekken en voeg ze toe aan een kom.
Bestrooi ze meteen met zout.
Wanneer de mosselen open staan, zijn ze gaar.
Hak de peterselie fijn.
Breng de mosselen op smaak met fijngehakte peterselie en het overige citroensap.
Schud de mosselen goed door elkaar en serveer ze met de zelfgemaakte saus en frietjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 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

Panellet koekjes uit Andorra.



Menugang: Koek
Keuken: Andorrese
Stuks: 20
Sterren: *
Bron: D. Brewer

Ingrediënten

75 g aardappelen, geschild
½ citroen, rasp van
- eigeel
50 g maïzena
200 g meel, amandel-
75 g pijnboompitten
275 g suiker
- 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 blokjes en en kook ze in een laagje water in ca. 20 min. gaar.
Giet af en laat even uitstomen.
Stamp de aardappels fijn met een stamper en laat ze helemaal afkoelen.
Meng er het amandelmeel en een snufje zout door.
Roer er de suiker en de citroenrasp door.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Maak balletjes van ca. 25 g en vorm ze in een half maantje.
Bestrooi ze met wat maïzena en bestrijk ze met eigeel.
Verdeel er wat pijnboompitten over.
Leg de halve maantjes op een met bakpapier bekleed bakblik en bak ze in het midden van de oven in ± 12 min. gaar en lichtbruin.
Neem uit de oven en laat op het bakblik afkoelen.

Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes.



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

Ingrediënten

1 scht azijn
2 kipfilets
700 g krieltjes
2 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, blad-, fijngesnipperd
1 sjalot
60 g sla, veld-
200 g tomaten, kers-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Spoel de krieltjes af en kook ze in ca. 12 min. gaar in lichtgezouten water.
Spoel de kerstomaten af en leg ze in een ovenschaal.
Bedruppel met olijfolie en kruid ze met peper en zout.
Gaar ze 15 min. in de oven.
Kruid de kipfilets met peper en zout en bak ze goudbruin en gaar in olijfolie.

Maak de saus.
Laat de tonijn en kappertjes uitlekken.
Mix de mayonaise glad met de yoghurt, de tonijn, de ansjovisfilets, de kappertjes en het citroensap.
Breng de saus op smaak met peper.

Pel en snipper de sjalot.
Meng een scheutje olijfolie met de azijn, de mosterd, de sjalot en de peterselie tot een dressing.
Giet de krieltjes af en meng er de dressing door.
Spoel de veldsla.
Snijd de gebakken kipfilet in plakken.
Serveer ze met de krieltjes, de veldsla, de kerstomaten en de tonnatosaus.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de tonijnsaus:

3 ansjovisfilets, zoute
50 g kappertjes
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
200 g tonijn, in eigen nat
3 el yoghurt

Bereidingstijd: 40 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

Puré de patatas picante - pittige aardappelpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Onno Kleyn

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokende
1 tn knoflook
½ tl komijnpoeder
2 el olie, olijf-
1 peper, rode
2 tomaten, rijpe
1 ui, kleine
- zout

Bereidingstijd: 35 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.
Ontpit de peper
Snijd de ui in dikke plakken.
Ontvel de tomaten na ze even in kokend water te hebben gehouden.
Kook deze ingrediënten samen in weinig water, tot de aardappelen gaar zijn.
Giet het kookwater af (bewaar het).
Stamp de rest tot een puree en roer daar, lepel voor lepel, de olie bij.
Druk de knoflook door de knijper en voeg hem toe, samen met de komijnpoeder.
Breng de puree op smaak met zout.
Gebruik het bewaarde kookwater om de puree smeuïg te maken.

Småländska raggmunkar - Zweedse aardappelkoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, Matklubben

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen, geschild en in blokjes
½ kp olie
- water
1½ tl 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.

Laat een mixer op de hoogste snelheid draaien en doe er elke keer een paar aardappelblokjes in tot ze allen zijn fijngehakt.
Voeg zout en evt. enkele druppels water toe.
Verhit in een grote koekenpan een dun laagje olie.
Doe voor elk koekje 2-3 el van het aardappelmengsel in de hete pan, laat het beslag rond uitlopen en bak de koekjes op matig vuur aan iedere kant goudbruin en knapperig.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en dien ze direct op.

Spaanse aardappelen (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Susan Voison

Ingrediënten

500 g aardappelen, rode, kleine
½ el bloem
½ tl knoflookpoeder
2 tl paprikapoeder, Spaanse
1 tl peper, cayenne-
1 tl tomatenpuree
1 el water
½ tl zout

Bereiding.

Was de aardappelen goed.
Snijd de kleine doormidden, de middelgrote in vieren en de grote in zessen. Aardappelen moeten op het breedste punt ca. 3 1/2 cm zijn.
Doe de aardappelen en evt. wat zout in een pan.
Bedek ze met koud water.
Breng ze aan de kook en kook ze tot de aardappelen gaar zijn (ca. 20 min.).
Giet de aardappelen goed af en doe ze in een grote kom.
Meng 1 el water en de tomatenpuree in een kleine kom.
Meng in een andere kleine kom de bloem met de overige ingrediënten.
Voeg het tomatenpureemengsel toe aan de aardappelen, gebruik een siliconen spatel of lepel om alle aardappelen voorzichtig te bedekken.
Strooi de droge kruiden over de aardappelen en roer voorzichtig met de spatel tot ze allemaal bedekt zijn.
Zet de airfryer op 180°C en verwarm hem gedurende 3 min. voor.
Doe de aardappelen in het mandje en stel de timer in op 12 min.
Schud de mand elke 6 min. en gebruik een spatel om evt. vastzittende aardappelen los te maken.
De aardappelen zijn gaar als ze knapperig maar niet keihard zijn (airfryers variëren, dus het kan 12-20 min. duren; voeg indien nodig extra tijd toe).

Voorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 35 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-aardappel-maiskoekjes met tamarindebacon en avocado.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: Jamaicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foodies

Ingrediënten

1 aardappel (ca. 325 g)
2 aardappels, zoete (ca. 500 g)
2 avocado's, rijpe, geschild en ontpit
8 pl bacon, dikke
½ tl honing
1 limoen, uitgeperst
2 maïskolven
100 g meel, cassave-
100 ml olie, plant-aardige
¼-½ peper, fijngehakt (scotch bonnet of jalapeñ)
- peper, versgemalen
8 el room, zure
1 tl tamarinde-extract (bij de toko)
4 uitjes, lente-, in dunne ringetjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor (elektrisch: 200ºC / hetelucht: 180ºC).
Prik de zoete aardappels en de aardappel een aantal keer in met een scherp mes en rooster ze in de oven tot ze zacht zijn (45-60 min. voor de aardappel en 40-50 min. voor de zoete aardappel).
Draai ze halverwege de baktijd om.
Neem ze uit de oven, laat ze afkoelen tot je ze kunt oppakken, schraap het vruchtvlees uit de schil en prak het door elkaar tot een grof mengsel.
Schep, terwijl de aardappels roosteren, de avocado in een kom en prak ze een beetje.
Voeg de helft van de lente-ui, de scotch bonnet, het limoensap en een snufje zout en peper toe.
Zet het in de koelkast.
Snijd de maïskorrels van de kolven en kook ze ca. 3 min. in een pan gezouten water.
Spoel ze onder de koude kraan.
Voeg de maïs toe aan het aardappelmengsel, samen met de overige lente-ui en wat zout en peper.
Roer het mengsel rustig door elkaar en neem een deel van het mengsel ter grootte van een tomaat uit de kom.
Rol het op je werkblad tot een bal en druk de bal een beetje plat tot hij ca. 2,5 cm dik is.
Herhaal dit met de rest van het mengsel (12-14 koekjes).
Doe het cassavemeel in een ondiepe kom en rol de koekjes er voorzichtig doorheen om ze met het meel te bedekken.
Roer het tamarinde-extract en de honing met 1 el warm water door elkaar tot de honing en de tamarinde zijn opgelost.
Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur en leg de bacon erin. Bestrijk ze na ca. 1 min. met het tamarindemengsel, draai de bacon om en bestrijk de andere kant ook met het mengsel (het zal er eerst uitzien alsof de bacon kookt, maar herhaal het bestrijken van de bacon nog twee keer tot de bacon begint te karamel-liseren).
Neem de bacon uit de pan als hij bruin gebakken is en houd de plakken warm.
Doe de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag, zodat de koekjes voor de helft onder de olie kunnen staan.
Verhit op het op een middelhoog vuur en bak de koekjes 3-4 min. aan beide zijden tot ze goudbruin zijn.
Laat op keukenpapier uitlekken en houd ze warm terwijl je de rest van de koekjes frituurt.
Leg 2-3 koekjes op elk bord en serveer ze met de avocadopuree en 2 el zure room ernaast en

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 644
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

---

2 plakjes bacon erbovenop.

Tips:

- **In plaats van 2 maïskolven kun je ook 300 g maïs uit blik gebruiken.**
- **Het cassavemeel is verkrijgbaar bij de toko of ecologische supermarkt.**

Zoete aardappel-paprikasoep.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: The answer is food

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
1 l bouillon
1 el gembersiroop
1 tn knoflook
150 ml kokosmelk
2 paprika's, rode
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 30 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.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes (hoe kleiner de blokjes hoe sneller de aardappels gaar zijn).
Snijd de paprika's in blokjes.
Fruit de ui en de knoflook in een soeppan op een middelhoog vuur.
Voeg de zoete aardappelen en de paprika's toe zodra de ui zacht is.
Voeg dan ook de bouillon toe.
Laat dit 10-15 min. koken en controleer dan of de zoete aardappel gaar is (als je er makkelijk met een vork in kunt prikken dan is het gaar).
Voeg de kokosmelk toe.
Pureer de soep met een staafmixer of blender.
Voeg de paprikapoeder, de gembersiroop, flink wat zout en een beetje versgemalen peper toe.
Proef of het goed op smaak is en voeg evt. meer smaakmakers toe.

Tip:

Serveer de soep met een stokbroodje.

Zoete aardappelstamppot met feta en spinazie.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Samen koken we sterker

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
250 g champignons
- feta
1 krp sla
400 g spinazie
1 pt tomaten, zon-gedroogde

Bereidingstijd: 30 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 zoete aardappels en snijd ze in grote gelijke stukken.
Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 min. tot ze gaar zijn.
Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg evt. een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeuïg is. Breng de puree op smaak met versgemalen peper en zout.
Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken.
Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg ze toe aan de stamppot.
Kruimel de feta over de stamppot heen en schep een paar keer goed door.
Garneer de puree met 3-4 zongedroogde tomaatjes.

Tips:

- **I.p.v. 1 krop sla kun je ook de buitenste bladeren van 2 kroppen sla gebruiken.**
- **I.p.v. feta kan ook witte saladekaas gebruikt worden.**
- **Geen zongedroogde tomaatjes voorhanden? Gebruik dan cherrytomaatjes. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaaltje. Zet de oven aan op 225 C. Giet wat olie over de tomaatjes en strooi er een snufje zout en wat peper over. Zet het ovenschaaltje 15-20 min. in de oven.**
- **Van de zoete aardappelstamppot kun je ook pannenkoeken maken. Mix hiervoor eerst 50 g bloem, 100 ml kokosmelk, 1 ei, 1 tl bakpoeder en zout door elkaar. Voeg dan 100 g gestampte zoete aardappel toe en meng dit met een garde of een vork tot een glad beslag. Bak dit tot heerlijke pannenkoeken.**

Zoete aardappelstamppot met rode kool.



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

Ingrediënten:

1 kg aardappelen, zoete
1 appel
2 el azijn, appel-
20 g bieslook
75 g boter, room-
62½ g Castello Danablu
150 g guanciale
600 g kool, rode
200 ml melk, volle

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en doe ze in een pan. Voeg zoveel water toe dat de aardappelen net onder staan en breng ze aan de kook met het deksel schuin op de pan.
Kook ze in ca. 20 min. gaar.
Knip ondertussen de bieslook fijn.
Snijd de appel in 16 parten en verwijder het klokhuis.
Bak de guanciale in een koekenpan gaar.
Haal het vlees uit de pan.
Bak de rodekool en de appel in het vet van de guanciale en voeg de appelazijn toe (8 min.).
Giet de aardappelen af en laat ze even uitstomen in de pan.
Verwarm ondertussen de melk in een steelpan.
Voeg de melk en de boter toe aan de aardappelen en stamp het geheel tot een puree.
Breng de puree op smaak.
Meng de aardappelpuree met de rodekool en appel en voeg de helft van de bieslook toe.
Verdeel de stamppot over de borden.
Brokkel de Castello Danablu erover en garneer ze met de guanciale en de rest van de bieslook.



Castello Danablu


Guanciale

Bereidingstijd: 35 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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