



# *Ruud 's Kookboek*

***Stamppotrecepten II v2.4***

## **Inhoudsopgave.**

Andijviestamppot II.....	3
Andijviestamppot met een Oosters tintje. ....	4
Andijviestamppot met Indische frietjes.....	5
Andijviestamppot met pittige pinda's. ....	6
Boerenkoolstamppot met ui en champignons. ....	7
Friese boerenkoolstamp. ....	8
Griekse stamppot. ....	9
Hutspot met rookworst.....	10
Indische hutspot met spicy pulled chicken. ....	11
Millefeuille van tarbot met stamppot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.....	12
Optuge boerekoal - aangeklede boerenkool.....	13
Pittige boerenkoolstamppot met wokgarnalen en pecannoten. ....	14
Pittige stamppot van witte kool.....	15
Snijbonenstamppotje met makreel. ....	16
Stamppotje aardpeer met prei en champignons. ....	17
Stoemp. ....	18
Tulband van zuurkool. ....	19
Vegan andijviestamppot met garam masala en cashewnoten.....	20
Witte bonenstamppot met knolselderij.....	21
Wittekoolstamppot met seroendeng en pindasaus. ....	22
Venkel-kruidenstamppot met gerookte zalm. ....	23
Zoete aardappelstamppot met feta en spinazie. ....	24
Zomerse andijviestamppot. ....	25
Zomerstamppot met taugé en olijfolie.....	26
Gebruikte afkortingen.....	27

## Andijviestamppot II.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
600 g andijvie, rauwe, fijngesneden  
20 g boter  
350 g ham, magere, in blokjes  
2 dl melk, magere  
- peper  
- zout

### Voor de jus:

1 el bloem  
¾ bouillontablet, rundvlees-  
1 tomaatje  
1 uitje, gesnipperd  
5 dl water

### Bereiding.

Kook de aardappelen in weinig water met zout gaar.

Bak de blokjes ham in de boter in enkele min. krokant.

Giet de aardappelen af.

Maak van de aardappelen met de melk puree.

Meng de andijvie en de blokjes ham door de puree.

Breng de stamppot met zout en peper op smaak.

### Jus.

Fruit het uitje en het tomaatje ± 10 min.

Strooi de bloem over het uitje en laat het even meebakken.

Voeg het rundvleesbouillontablet en het water toe.

Breng de jus aan de kook.

Laat de jus tot ± 3½ dl inkoken.

Zeef de jus.

**Bereidingstijd: 35-40 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

## Andijviestamppot met een Oosters tintje.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Stammpot.nl

### Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige  
300 g andijvie, fijngesneden  
1 el azijn, natuur-  
50 g boter, room-  
1 el ketjap manis  
2 tl mosterd  
1 snf nootmuskaat  
100 g ontbijtspek  
1 peper, rode, kleine  
- peper, versgemalen (naar smaak)  
1 tl sambal badjak  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken snijden en kook ze gaar in ongeveer 20 min. Bak de ui, spek en rode peper samen tot alles mooi bruin is (let op dat peper heet is, dus naar smaak toevoegen). Giet de aardappelen af. Stamp ze samen met de ketjap, boter, azijn, mosterd en nootmuskaat tot een puree. Voeg de andijvie, het ui/peper en spekmengsel toe. Breng alles op smaak met de sambal en peper en zout naar smaak.

### Tip:

Een heerlijk gerecht gecombineerd met *spare ribs*, die zijn gemarineerd in een mengsel van ketjap, sambal, ui, koriander en kokosmelk en 30 min. gegaard in de oven (140°C).

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

## Andijviestamppot met Indische frietjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*\*

**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,  
kruimige

400 g andijvie

50 g boter, room-

150 ml melk, halfvolle

100 g Sticks Naturel  
Chips

2 el suiker, basterd-,  
donkere

4 el Sweet & Sour Sauce

2 uien

1 pureestamper

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.

Snipper de uien.

Kook de aardappelen met de uien 25 min.

Giet de aardappelen en uien af en laat ze even uitstomen.

Doe intussen de Sweet & Sour Sauce en de basterdsuiker in een koekenpan en breng het aan de kook.

Laat het 2-3 min. karamelliseren op een middelhoog vuur.

Voeg de Sticks toe en blijf het omscheppen tot alle sticks bedekt zijn met een dun laagje van het mengsel.

Schep de Sticks uit de pan en laat ze afkoelen tot gebruik.

Verwarm de melk in een steelpan en voeg de melk samen met de boter toe aan de aardappelen.

Stamp de aardappelen fijn met de pureestamper.

Zet de pan op een laag vuur en meng hand voor hand de andijvie door de puree, tot alle andijvie door de puree zit.

Schep de andijviestamppot in een schaal, schep er de Indische frietjes op en serveer.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 565

**Eiwit:** 10 g

**Koolhydraten:** 84 g

**w/v suikers:** 21 g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 19 g

**w/v onverzadigd:** - g

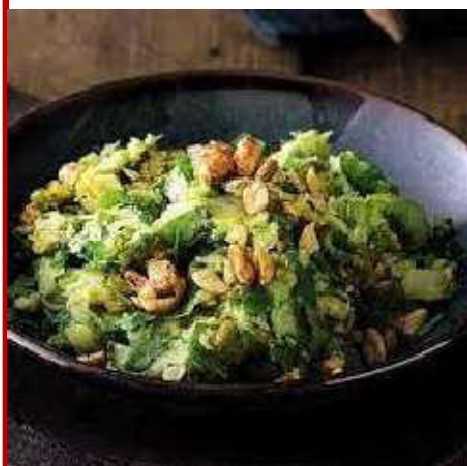
**w/v verzadigd:** 8 g

**Vezels:** 9 g

**Groente:** 150 g

**Zout:** 0,7 g

## Andijviestamppot met pittige pinda's.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Dick,  
MijnReceptenboek.nl

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
400 g andijvie  
15 g koriander  
1 el massalapoeder  
150 g melk  
3 el olie  
- peper, versgemalen  
225 g Roasted Hot  
Pinda's Indonesian  
Herbs (Duijvis)  
250 g sjalotjes  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in 15-20 min.  
Verhit de olie in een pan en smoor hierin de sjalotjes met het massalapoeder afgedekt in 10 min. zachtjes gaar.  
Verwarm de melk.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.  
Voeg al roerende de melk toe zodat er een smeuijge puree ontstaat.  
Schep het sjalotjesmengsel erdoor en voeg de rauwe andijvie beetje bij beetje toe.  
Verwarm de stamppot tot de andijvie begint te slinken.  
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.  
Schep vlak voor het serveren de koriander en de pinda's erdoor.

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

## Boerenkoolstamppot met ui en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: 50plusser.nl

### Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige  
500 g boerenkool, schoongemaakt  
30 g boter  
400 g champignons, gehalveerd  
2 tn knoflook  
1 dl melk  
3 el mosterd, grove  
2 el olie, zonnebloem-  
2 uien, in ringen

Vorb. 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

### Bereiding.

Kook in een grote pan de aardappelen met de boerenkool in weinig water met een snufje zout in ca. 20 min. gaar.

Voeg de melk en de boter toe en stamp het geheel tot stamppot.

Schep de mosterd erdoor.

Breng het op smaak met wat peper.

Verhit de olie in een wok en pers de knoflook erboven uit.

Bak hierin ca. 2 min. de uienringen.

Voeg de champignons toe en laat die nog ca. 3 min. meebakken.

Breng deze met zout en peper op smaak.

Verdeel de stamppot over 4 borden en schep de champignons met de uien erop.

## Friese boerenkoolstamp.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Life & Cooking

### Ingrediënten

1¼ kg aardappelen  
1 el azijn  
600 g boerenkool  
- boter, bak-  
200 g rookspek, mager  
4 rundersaucijsjes  
2 speklappen  
2 uien  
- water

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 boerenkool met 3 dl water 15 min. in een ruime pan.

Snipper de uien.

Snijd de rookspek in blokjes.

Leg de geschilde en in vieren gesneden aardappelen, de ui en de rookspek op de boerenkool.

Kook alles in 25 min. gaar.

Halveer de speklappen.

Bak de speklappen en rundersaucijsjes in bakboter zachtjes bruin en in 20 min. gaar.

Blus het bakvet af met de azijn en 2 dl water. Laat het aan de kook komen.

Stamp de boerenkool en de aardappelen door elkaar.

Serveer de speklapjes, de saucijsjes en de jus apart bij.

## Griekse stampopot.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Tallsay.com

### Ingrediënten

500 g aardappelen, kruimige (bijv. Doré, Eigenheimer, Irene of bintje)  
1 citroen, uitgeperst  
2 courgettes  
1 bs dille  
200 g feta  
2 el kruiden, Griekse  
50 ml olie, olijf-  
100 g paneermeel

### Bereiding.

*Nederlandse stampopot met een Griekse twist!*

### Bereiding aardappelpuree.

Schil de aardappelen en snijd ze in niet al te grote stukken.  
Vul een grote pan met water.  
Voeg de aardappelen toe en laat deze 30 min. koken.  
Giet het water af.  
Voeg de olijfolie toe.  
Voeg het citroensap toe.  
Stamp de aardappelen fijn met een stamper.

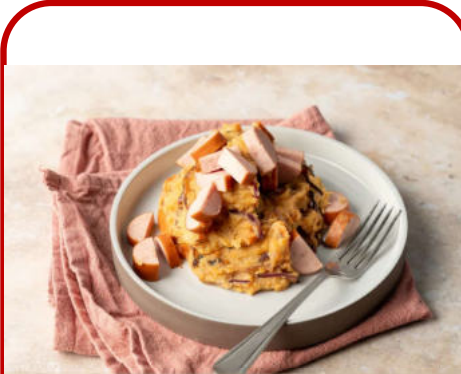
### Bereiding stampopot.

Schil de courgette en snijd de courgette fijn.  
Snijd de dille heel fijn.  
Mix de aardappelpuree met de Griekse kruiden, de dille en de courgette.  
Strijk de puree uit in een ovenschaal met behulp van een spatel.  
Verkruimel de feta op de puree met courgette.  
Dek alles af met het paneermeel.  
Plaats de ovenschaal gedurende 30 min. in een voorverwarmde oven, op 180°C.

Serveer de Griekse stampopot warm.

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

## Hutspot met rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Eatertainment

### Ingrediënten

750 g aardappelen, kruimige  
750 g aardappel, zoete  
2 el azijn, balsamico-  
2 el boter, room-, ongezouten  
125 g kaas, room-  
1 el mosterd  
1 tl nootmuskaat  
- peper, versgemalen  
2 rookworsten  
1 el suiker  
2 uien, middelgrote  
3 winterpenen, middelgrote  
- zout

### Bereiding.

Breng een grote pan met water aan de kook. Schil de aardappelen, snijd ze in kleine gelijkmatige stukjes en kook ze in 15-20 min. helemaal gaar.  
Bereid de rookworsten volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Schil ondertussen de winterpenen, snijd ze in de lengte doormidden en snijd ze in halve plakjes.  
Pel en snijd de ui in halve ringen.  
Verhit de roomboter in een pan op een middelhoog vuur.  
Bak de ui en de winterpeen 10 min. met een snuffje zout.  
Voeg de suiker en balsamicoazijn toe en bak die 2 min. mee.  
Giet ondertussen de aardappelen af en pureer ze glad met een pureeknijper of haal het door een bolzeef.  
Voeg de gebakken ui en de winterpeen toe en meng het geheel.  
Voeg de mosterd, de roomkaas en de nootmuskaat toe en roer het geheel nogmaals. Snijd de rookworst in de lengte doormidden en snijd hem in halve plakjes.  
Verdeel de hutspot over de borden en garneer ze met de rookworst.

Bereidingstijd: 50 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

## Indische hutspot met spicy pulled chicken.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
3 cm gember, verse  
500 g hutspotgroenten  
2 el ketjap manis  
390 g kipfilet  
2 tn knoflook  
1 pk Maaltijdmix Nasi Speciaal (Conimex)  
2 el olie, olijf-, milde  
1 peper, rode  
1 tl sambal  
1 el saus, chili-  
1 ui  
½ bs uitjes, bos-

1 pureestamper

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.

Doe ze in een pan met water, doe er de hutspotgroenten op en kook het geheel in ca. 20 min. gaar.

Meng de kruiden en groenten uit de maaltijdmix met 150 ml kokend water.

Snijd de bosuitjes in ringetjes.

Breng een pannetje water aan de kook en pocheer de kip tegen de kook aan in ca. 15 min. gaar.

Schil en rasp de gember, snijd de knoflook en Spaanse peper fijn en snipper de ui.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de gember, de knoflook, de peper en de ui 3 min.

Trek de kip uit elkaar met 2 vorken.

Voeg de kip samen met de ketjap en de sambal. Laat het op een laag vuur 3-4 min. staan.

Giet de aardappelen af.

Stamp de aardappelen met de hutspotgroenten fijn en voeg de nasimix toe.

Bestrooi de stampot met de bosui.

Serveer de stampot met de pulled chicken.

**Bereidingstijd: 35 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 459**

**Eiwit: 9 g**

**Koolhydraten: 64 g**

**w/v suikers: 18 g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 7 g**

**w/v onverzadigd: - g**

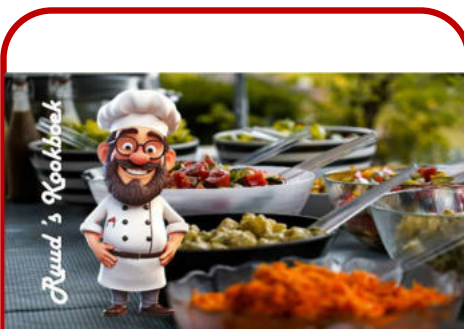
**w/v verzadigd: 2 g**

**Vezels: 10 g**

**Groente: 50 g**

**Zout: 1,6 g**

## Millefeuille van tarbot met stampot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: CharliesDinner.be

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
- bisque (soep) van  
schaaldieren en boter  
- kruiden  
- peper, versgemalen  
8 pl tarbot  
250 g uien  
1 varkenspoot  
250 g wortelen  
- 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.

Maak een bouillon van de varkenspoot en voeg de aardappelen, de uien en de wortelen toe. Kook deze gaar en giet ze af. Pureer ze daarna en breng ze op smaak brengen met versgemalen peper en zout. Kruid ook de plakjes tarbot en pocheer deze kort in een visfumet (visbouillon). Kook de bisque van schaaldieren in en monteer wat boter. Vul een ronde vorm op met een beetje stampot. Plaats daarop een plakje tarbot. Herhaal dat en sluit het af met de stampot. Garneer het gerecht met wat verse kruiden en giet de saus rondom.

### Tip:

Monteren is het binden van een warme vloeistof met klontjes boter. De koude boter wordt met een garde door de warme vloeistof geroerd. Hierdoor krijgt de vloeistof een dikkere structuur en een vollere smaak.

## Optuge boerekoal - aangeklede boerenkool.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse, Friese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Annabee.net

### Ingrediënten

1 kg boerenkool  
250 g casselerrrib  
30 g haveremout  
250 g leverworst  
- peper  
- reuzel (of boter)  
4 saucijsjes  
250 g spek, doorregen, verse  
2 uien  
- 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.

Was de boerenkool goed.  
Snijd de boerenkool klein.  
Maak de uien schoon.  
Snijd de uien klein.  
Kook de boerenkool met de uien en weinig water met zout, peper en een kluitje reuzel of boter.  
Leg daarna de casselerrrib, spek en worstjes op de groente.  
Laat het geheel op een kleine vlam gaarkoken.  
Leg vlak voordat alles gaar is als laatste de leverworst erbij.  
Laat de leverworst warm worden.  
Haal de vleessoorten zodra ze klaar zijn uit de pan en houdt ze warm.  
Strooi vervolgens de haveremout bij de groente en laat ze in 20 min. gaar worden.

### Serveertip:

De boerenkool kan opgediend worden met het vlees en de worst als stampot of gewoon met gekookte aardappelen.

## Pittige boerenkoolstamppot met wokgarnalen en pecannoten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

750 g aardappelen, stamppot-  
500 g boerenkool  
50 boter  
200 g garnalen, wok-  
1 cm gember  
1 tl honing  
100 ml melk  
100 g noten, pecan-  
1 paprika  
1 peper, rode  
1 el sambal  
300 g taugé  
3 el tomatenpuree  
1 ui, gepeld

### Bereiding.

Snipper de ui en snijd de rode peper fijn. Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes. Kook de boerenkool samen met de stamppotaardappelen, ui, rode peper en paprikablokjes 10 min. in een pan met ruim water. Giet af, voeg de boter en melk toe en stamp tot een fijne stamppot. Rasp de gember. Verwarm de gember samen met de sambal, tomatenpuree, honing en 50 ml water in een steelpannetje. Bak intussen de wokgarnalen 5 min. op hoog vuur. Voeg de zelfgemaakte zoetzure saus toe en haal van het vuur. Warm de boerenkoolstamppot op en schep de taugé erdoor. Serveer de boerenkoolstamppot met de wokgarnalen en garneer met de pecannoten.

**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

## Pittige stampot van witte kool.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Landleven

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige  
1 klnt boter  
1 tl cajunkruiden  
750 g kool, witte  
1 sch melk  
- peper, versgemalen  
1 el sambal  
- 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 stukken en leg ze in een ruime pan met water (voeg zout naar smaak toe).

Maak de kool schoon en snijd hem in reepjes.

Doe de groente bij de aardappelen in de pan en kook het geheel in zo'n 20 min. gaar.

Giet de aardappelen met kool af en stamp het geheel tot een dikke puree.

Voeg een klontje boter en een scheut melk toe.

Roer als laatste de kruiden en de sambal door de stampot.

### Tip:

Lekker met jus en oud-Hollandse gehaktballen met uitjes.

## Snijbonenstampotje met makreel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl

### Ingrediënten

250 g aardappelen, kruimige  
2 el crème fraîche  
50 g makreelfilets, gerookte  
200 g snijbonen (koelvers, voorgesneden)  
1 ui, lente-/bos-

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 380  
**Eiwit:** 11 g  
**Koolhydraten:** 49 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 7 g  
**Vezels:** 15 g  
**Groente:** 205 g  
**Zout:** 0,2 g

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Snijd de lente-/bosui in dunne ringen. Kook de aardappels in ca. 15 min. gaar. Voeg de laatste 5 min. de snijbonen toe en kook deze mee. Giet de aardappels en snijbonen af (bewaars een kopje kookwater) en doe ze terug in de pan. Stamp de aardappels en snijbonen met de crème fraîche tot een grove stampot. Voeg evt. wat kookvocht toe om het geheel smeuïger te maken. Garneer de stampot met de bosui. Serveer de stampot met de makreel.

### Tip:

Gebruik de rest van de makreel de volgende dag bijv. in een salade. Of verpak de vis luchtdicht en vries die in voor een later moment. Je kunt ingevroren makreel max. 3 maanden bewaren.

## Stamppotje aardpeer met prei en champignons.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Kromme Rijn krat

---

### Ingrediënten

400 g aardperen  
½ bkg champignons  
- melk, volle  
- nootmuskaat, versgemalen  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
200 g prei  
- 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.

Boen de aardperen onder stromend water schoon, snijd ze in stukjes en kook ze met wat zout gedurende 10 min. gaar.  
Giet ze af en stamp ze met een flinke scheut melk tot een lobbige puree.  
Snijd de prei in de lengte door en snijd er halve ringen van.  
Was de prei grondig en laat het uitlekken.  
Bak de prei vervolgens in wat olie beetgaar.  
Snijd de champignons in plakjes en bak deze even met de prei mee.  
Schep het prei-champignon-mengsel door de aardperen en breng het op smaak met peper en nootmuskaat.

### Tip:

Serveer de stamppot met een stukje rookworst of een gehaktballetje.

## Stoemp.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Landleven

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
1 klnt boter  
1 ei  
1 knolselderij  
- nootmuskaat, versgemalen  
- peper, versgemalen  
2 preien  
1 sch room  
1 savooiekool  
100 g spekreepjes, gerookte  
125 g spruitjes  
4 uien  
2 winterpenen  
2 strnk witlof  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen en halveer ze. Maak de uien, de preien, de winterwortels en de knolselderij schoon en snijd ze in grove stukken.

Doe de aardappelen in een pan met een laagje water, voeg de groenten toe en kook het geheel gaar in ca. 30 min.

Bak ondertussen de spekjes krokant.

Snijd de witlof in grove stukken en bak deze in wat boter.

Snipper de kool en de spruitjes fijn en blancheer ze enkele min. in kokend water.

Giet de gare aardappelen en groenten af en stamp ze fijn.

Roer er de spekjes, de witlof, de kool en de spruitjes door, samen met het ei, een klontje boter en een scheutje room.

Breng het geheel op smaak met zout, peper en vers geraspte nootmuskaat.

### Tip:

Serveer de stoemp met varkenssaucijsjes en jus.

Bereidingstijd: 60 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

## Tulband van zuurkool.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** o.a. Landleven

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige  
- boter, om in te vetten  
200 ml jus  
100 g kaas, oude, geraspt  
100 ml melk, volle  
1 snf peper, versgemalen  
1 rookworst, grove  
2 el uitjes, gefruite  
1 snf zout  
500 g zuurkool  
  
1 tulbandvorm

### Bereiding.

*Serveer deze zuurkooltulband op een mooie schaal en serveer de stampot met voldoende jus en de in stukjes gesneden rookworst.*

Schil de aardappels en snijd ze in grove stukken.

Breng ze aan de kook in een pan met water en kook ze tot ze gaar zijn (20-30 min.).

Breng in een ander pannetje de zuurkool aan de kook, evt. met een scheut water of appelsap.

Draai het vuur wat lager als het kookt en laat de zuurkool 5 min. pruttelen.

Giet het overtollige vocht weg.

Giet de aardappels af en laat ze even uitstomen in een vergiet.

Zet de pan terug op het vuur, giet er de melk bij en breng het aan de kook.

Doe de aardappels er weer bij en stamp het geheel grof.

Roer er de zuurkool en de geraspte kaas door.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Vet de tulbandvorm in met boter en verdeel de gefruite uitjes over de bodem.

Vul de tulbandvorm met de stampot, strijk het glad, en zet het geheel in een voorverwarmde oven op 175°C.

Bak de stampot nog 20 min.

Maak ondertussen de rookworst en de jus klaar. Stort de zuurkooltulband op een schaal en garneer de stampot met de jus en de rookworst.

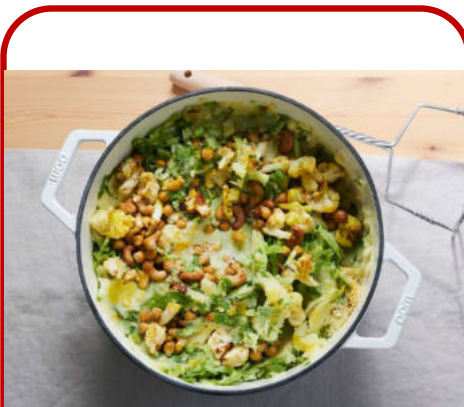
### Tip:

Je kunt de met stampot gevulde tulbandvorm ook van te voren klaarmaken en op een later tijdstip weer bakken/opwarmen in de oven. Houd dan wel rekening met een iets langere tijd in de oven.

Bereidingstijd: 60 min.  
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

## Vegan andijviestamppot met garam masala en cashewnoten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2023-01, De Nieuwsbode

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
400 g andijvie, gesneden  
½ bloemkool  
80 g cashewnoten, ongebrande  
400 g erwten, kikker- (in blik)  
2 el garam masala  
2 tn knoflook  
1 tl kurkuma  
4 el olie, olijf-, milde - peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Doe de kikkererwten in een vergiet, spoel ze onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.

Snijd de bloemkool in roosjes.

Rasp de knoflook.

Meng de kikkererwten, de bloemkool en de knoflook met de cashewnoten, de olie, de garam masala en de kurkuma.

Verdeel het over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster het ca. 30 min. in het midden van de oven (schem het halverwege om).

Schil ondertussen de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 20 min. gaar.

Doe de andijvie in een vergiet en giet de aardappelen erover af.

Laat de aardappelen en andijvie goed uitlekken en stamp het met de pureestamper tot stamppot.

Breng de stamppot op smaak met peper en evt. zout.

Haal de bloemkool van de bakplaat en meng die door de stamppot. Garneer de stamppot met de kikkererwten en de cashewnoten.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Grill-/oventijd:** 30 min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 555

**Eiwit:** 16 g

**Koolhydraten:** 59 g

**w/v suikers:** 7 g

**Natrium:** 40 mg

**Vet:** 25 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 4 g

**Vezels:** 14 g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Witte bonenstampot met knolselderij.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 pt bonen, witte  
50 g boter  
1 pk doperwten (diepvries)  
1 knolselderij  
1 dl melk  
- nootmuskaat  
2 paprika's, rode  
- peper, versgemalen  
- 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.

Spoel de witte bonen in een vergiet onder warm stromend water af en laat ze uitlekken.

Schil de knolselderij, was hem en snijd hem in stukken.

Kook de knolselderie in een pan met weinig water met en snufje zout in ± 15 min. gaar.

Laat intussen in een andere pan de doperwten ontdooien en gaar koken volgens de gebruiksaanwijzing.

Was de paprika's en maak ze schoon.

Snij 1 paprika in kleine blokjes.

Snij de andere paprika in de lengte in dunne reepjes.

Laat de knolselderie in een zeef uitlekken.

Pureer in de keukenmachine of met een draaizeef de knolselderij, de helft van de doperwten en de helft van de witte bonen.

Verwarm in een braadpan de melk en de boter.

Roer er de groentepuree door.

Laat het geheel, al roerend, door en door heet worden.

Breng het pittig op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Roer er de rest van de witte bonen, de doperwten en de paprikastukjes door.

Laat het in nog ± 3 min. op een laag vuur met het deksel op de pan doorwarmen.

Verwarm intussen een (glazen) schaal voor.

Schep de stampot in de schaal.

Garneer de bovenkant stervormig met de paprikareepjes.

### Tip:

Lekker met stoofpeertjes.

## Wittekoolstampot met seroendeng en pindasaus.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman,  
De-Chef.nl,  
Receptenplein.nl

### Ingrediënten

1¼ kg aardappelen,  
geschilde, in blokjes  
2 el gemberwortel,  
geraspte  
1 kool, witte, kleine,  
geschaafde  
- ketjap  
- koriander, gemalen  
½ tl laos  
2 el olie  
1 zk pindasaus  
(Conimex)  
- sambal  
75 g seroendeng (pinda-  
koksmengsel)  
1 ui, grote, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.  
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui, de kool en de gember hierin gedurende 5 min.  
Breng dit op smaak met zout en laos.  
Bereid de pindasaus volgens de aanwijzingen op de verpakking en breng de saus extra op smaak met de ketoembar, de ketjap en de sambal.  
Stamp de aardappelen fijn en meng de kool, de ui en de gember door de puree.  
Breng het op smaak met zout en laos.  
Bestrooi de stampot met seroendeng.  
Serveer de stampot met de pindasaus.

**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

## Venkel-kruidentamppot met gerookte zalm.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
10 g bieslook  
10 g bleekselderij  
50 g boter  
40 g kappertjes  
100 ml melk  
1 el mosterd  
- peper, versgemalen  
100 g prei  
2 strnk venkel  
2 el wijn, witte  
200 g zalm, gerookte  
- 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.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.  
Kook de aardappelen in een pan met licht gezouten water in 20 min. gaar met het deksel op de pan.  
Halveer de stronken venkel, snijd de harde kern eruit en snijd ze in reepjes.  
Houd het venkelgroen apart.  
Leg de venkel na 10 min. op de aardappelen en laat die meestoven.  
Was de prei en snijd die in hele dunne ringen.  
Snijd de selderij en bieslook fijn.  
Verwarm in een kleine pan de boter met de kappertjes, de wijn, de mosterd en 4 el water.  
Roer dit goed door elkaar, zodat alles goed gemengd is.  
Voeg vervolgens de plakjes zalm toe.  
Verwarm het 1 min. op een laag vuur.  
Giet de aardappelen af en laat ze even uitdampen.  
Voeg de melk en prei toe en laat het opwarmen.  
Voeg de fijngesneden kruiden toe en stamp het tot een stamppot.  
Breng de stamppot op smaak met zout en versgemalen peper.  
Serveer de stamppot met de warme zalm en de saus.  
Garneer het gerecht met het venkelgroen.

## Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht  
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, zongedroogde

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 smeug 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 stampot.

Kruimel de feta over de stampot 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 aardappelstampot 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.

## Zomerse andijviestamppot.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Blue Band

### Ingrediënten

1¼ kg aardappelen  
600 g andijvie, panklare  
- Blue Band Vloeibaar  
1 dl melk  
6 tomaatjes,  
zongedroogde  
2 uitjes, lente-

### Voor de gehaktballetjes:

- Blue Band Vloeibaar  
2 el broodkruim, droog  
1 ei  
300 g gehakt  
1 el mosterd  
1 el peterselie, gehakte

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Kook de aardappelen.  
Snijd de lente-uitjes in ringetjes.  
Snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes.  
Stamp de aardappelen fijn.  
Meng een kneepje vloeibare margarine en melk met de aardappelen tot een gladde puree.  
Meng de panklare andijvie, ringetjes lente-ui en reepjes zongedroogde tomaatjes door de puree.

### Gehaktballetjes:

Maak het gehakt aan.  
Draai kleine balletjes van het gehakt.  
Bak de balletjes in ca. 15 min. in de vloeibare margarine.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 290  
Eiwit: 8 g  
Koolhydraten: 51 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 4 g  
w/v onverzadigd: 3 g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zomerstampot met taugé en olijfolie.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: Astrid Veltman,  
Receptenboek.com

### Ingrediënten

600 g aardappelen  
- nootmuskaat  
1½ dl olie, olijf-, extra vierge  
- peper, versgemalen  
2½ dl room, slag-  
2 tk rozemarijn  
150 g taugé  
- 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

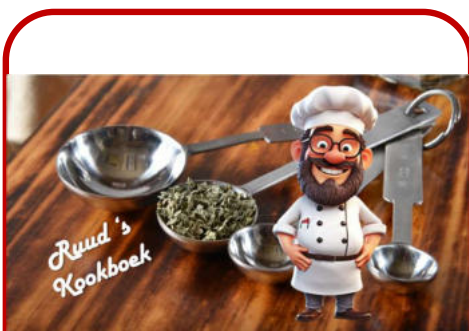
### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in regelmatige stukken.  
Breng ze aan de kook in water waaraan zout en de twee takjes rozemarijn zijn toegevoegd.  
Kook de aardappels gaar.  
Giet ze af en stoom ze goed droog.  
Gooi de takjes rozemarijn weg.  
Pureer de aardappelen.  
Meng de slagroom door de puree.  
Voeg nu al roerend de olijfolie toe.  
Breng de aardappelpuree op smaak met versgemalen peper, zout en iets nootmuskaat.  
Roer -vlak voor het serveren- de schoongemaakte taugé door de hete aardappelpuree (de taugé moet knapperig blijven).  
Serveer direct.

### Tips:

- Dit gerecht valt of staat met de olijfolie die wordt gebruikt. De geur van olijfolie komt juist in aardappelpuree duidelijk naar voren.
- Een prachtige manier om ovenschotels (of bovenstaand gerecht) te gratineren is een mengsel te maken van kaas, paneermeel of broodkruim en olijfolie; niet alleen kleurt dit mooi, maar door de olijfolie krijg je ook een aparte andere smaak en een heel knapperig korstje.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

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
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 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
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
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
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
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

