



Ruud 's Kookboek

Stamppotrecepten III v0.2

Inhoudsopgave.

Stamppot andijvie met tartaar en jus.	3
Stamppot van zoete aardappel en spitskool.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Stamppot andijvie met tartaar en jus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
DeNieuwsbode.nl

Ingrediënten:

1 kg aardappelen, iets kruimige
800 g andijvie, verse, gesneden
50 g boter, room-, ongezouten
1 zk jus, rundvlees-
1 tl nootmuskaat, gemalen
- peper, versgemalen
300 g tartaar, runder-
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 360 mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Giet ze af, maar bewaar een kopje kookvocht.

Voeg het kookvocht toe en stamp de aardappelen met de pureestamper tot een puree.

Schep de andijvie erdoor.

Breng het op smaak met de nootmuskaat, peper en evt. zout.

Smelt ondertussen de boter in een koekenpan.

Rol 4 balletjes van de tartaar en bak ze volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Breng ze op smaak met peper en evt. zout.

Schep de tartaartjes uit de pan, maar laat het bakvet zitten.

Voeg de inhoud van het zakje jus toe aan dezelfde pan en maak de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de stamppot en tartaartjes over 4 borden.

Schep de jus erover.

Stamppot van zoete aardappel en spitskool.



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

Ingrediënten:

800 g aardappels, zoete,
in blokjes
30 g boter
300 ml melk
½ tl nootmuskaat,
gemalen
- peper, versgemalen
400 g spitskool,
gesneden
1 worst, rook-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 449
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Bereiding.

Breng de zoete aardappel met de melk en de spitskool aan de kook. Leg een deksel op de pan en kook alles 15 min. op een middelhoge stand.

Warm de rookworst 10 min. mee boven op de groenten.

Giet de aardappelen en de kool af en bewaar het kookvocht.

Stamp de aardappelen en kool met de boter en de nootmuskaat goed door elkaar.

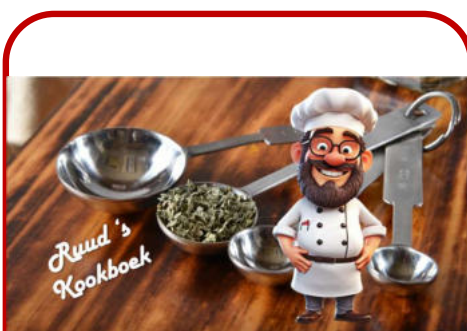
Schenk er beetje bij beetje wat van het kookvocht en roer het tot een romige stamppot. Breng de stamppot op smaak met zout en versgemalen peper.

Snijd de worst in stukken en serveer die bij de stamppot.

Tip:

Lekker met spekjes en zilveruitjes.

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	Voor­be­reidings­tijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

