



Paddenstoelrecepten II v1.4

Inhoudsopgave.

Boerenkoolstamppot met oesterzwammen.....	3
Bospaddenstoelensoep met geroosterd rozijnenbrood met hazelnootboter.....	4
Heilbotfilet met courgette en champignons.	5
Kip champignons ragout/twist (slowcooker).	6
Knapperig gebakken paddenstoelen met Cool Ranch dip.	7
Knoflookchampignons.	9
Paddenstoelenbouillon met haricots verts.	10
Patrijs met olijven en cantharellen.	11
Romige paddenstoelenpasta.....	12
Spinazie-frittata met champignons.....	13
Stamppotje aardpeer met prei en champignons.	14
Tagliatelle met savooie spitskool, gepofte knoflook, paddenstoelen en citroen.....	15
Tagliatelle met spinazie en champignons.	16
Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.	17
Gebruikte afkortingen.....	18

Boerenkoolstamppot met oesterzwammen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Silphya's Kitchen

Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige
600 g boerenkool
480 g bonen, witte (na uitlekken)
½-1 tl chilipoeder
4 el ketjap manis
4 tn knoflook
2-4 el mosterd
1 tl nootmuskaat
300 g oesterzwammen
- peper, versgemalen
100 ml room, kook-
2 el tomaatjes, zongedroogde tomaatjes
50 g walnoten
- zout

Bereiding.

Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken.
Doe ze vervolgens in een grote kookpan met de boerenkool erbovenop.
Voeg zoveel water toe dat alles onderstaat en breng het aan de kook.
Zet vervolgens het vuur lager en laat alles 20 min. pruttelen.
Voeg in de laatste 5 min. de uitgelekte en afgespoelde witte bonen, toe.
Verwarm ondertussen de oven tot 180°C.
Snijd de knoflook in heel kleine schijfjes.
Meng de ketjap manis, de chilipoeder, een beetje zout en de knoflook goed door elkaar.
Scheur de oesterzwammen in repen en meng ze door de ketjapmix.
Verdeel de oesterzwammen over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 10 min. in het midden van de oven.
Zet daarna de oven uit, maar laat de deur op een kiertje open staan.
Verwarm de kookroom.
Giet de aardappelen, de boerenkool en de witte bonen af en doe alles terug in de pan. Voeg de kookroom toe en stamp het geheel tot een romige stamppot.
Breng de stamppot op smaak met de nootmuskaat, de mosterd, zout en versgemalen peper.
Voeg nu de zongedroogde tomaatjes, toe.
Verdeel de stamppot over 4 borden en verdeel de oesterzwammen er overheen.
Bestrooi de borden vervolgens met de grofgehakte walnoten.
Serveer direct.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 550
Eiwit: 22,9 g
Koolhydraten: 68,4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14,9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1,8 g
Vezels: 25,5 g
Groente: - g
Zout: 1,53 g

Bospaddenstoelensoep met geroosterd rozijnenbrood met hazelnootboter.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek,
UNOX

Ingrediënten

50 g boter, room-
4 pl brood, rozijnen-
1 el hazelnoten
1 zk Unox Bospadden-
stoelensoep

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.

Bereid de paddenstoelen:

Rooster de plakken rozijnenbrood in een brood-
rooster.
Rooster de hazelnoten kort in een droge koekenpan.
Laat de hazelnoten afkoelen.
Hak de hazelnoten fijn.
Meng de stukjes hazelnoot met de roomboter.
Verwarm de soep volgens de aanwijzingen op de
verpakking.
Serveer het geroosterde rozijnenbrood met de
hazelnootboter bij de paddenstoelensoep.

Heilbotfilet met courgette en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Visrecepten

Ingrediënten

1 bkj champignons, in dunne reepjes
1 courgette, kleine, in dunne plakjes
3 el dille, fijngehakt
4 heilbotfilets (à 150 g)
1 el olie
50-100 g ontbijtspek (bacon), in dunne plakjes
- peper, versgemalen
1 prei, kleine, in dunne reepjes
1 bk room, zure
1 el sap, citroen-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Smeer een passende ovenschaal in met olie.
Leg op de bodem de courgette plakjes en daar bovenop de helft van de champignon plakjes.
Strooi hierover een beetje versgemalen peper en zout
Besprenkel de heilbotfilet met citroensap en een snufje zout.
Leg de visfilet op de courgette en de champignons.
Verhit in een braadpan de rest van de olie en bak daarin kort de prei.
Roer de zure room er door heen en breng het op smaak met een beetje versgemalen peper, een snufje zout en 2 el dille.
Verdeel dit mengsel over de heilbot en leg de rest van de champignons hier boven op.
Dek het geheel af met plakjes ontbijtspek.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven en laat de vis ca. 25 min. garen.
Garneer de vis tenslotte met de rest van de dille.

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

Kip champignons ragout/twist (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Passie voor koken

Ingrediënten

2 el bloem
1 bouillonblokje, kippen-
250 g champignons, kastanje-, in plakjes
250 g champignons, witte, in plakjes
1 el kerriepoeder
250 ml ketjap manis
1 kg kipfilet, in blokjes
2-3 tn knoflook, fijn-gesneden
- olie, om te bakken
- peper, versgemalen
250 ml room, kook-
2 el sambal
1 kbl tomatenpuree
2 uien, rode, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Doe de kipblokjes met de bloem, wat zout en versgemalen peper in een zipzakje en meng alles goed door elkaar.
Fruit de gesnipperde ui en knoflook in wat olie.
Voeg de sambal, de tomatenpuree en de kerrie toe.
Doe, als alles goed vermengd is, dit op de bodem van de slowcooker (geen slowcooker zet het dan apart in een grote pan).
Doe opnieuw beetje olie in dezelfde pan en bak de kipblokjes tot dat ze een beetje bruinig zijn.
Doe de kip bij het uienmengsel.
Doe de gesneden champignons in de hete pan en bak ze een beetje aan.
Voeg de kookroom, de ketjap en het verkruimelde bouillonblokje toe.
Roer alles even goed door en voeg het toe aan de kip.
Zet je slowcooker 4 uur op low (of je fornuis op laag).
Je kunt het, als alles goed gaar is, nog wat indikken met een papje van bloem en water.

Tip:

Voeg evt. wat bosui en zout/peper naar eigen smaak toe.

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

Knapperig gebakken paddenstoelen met Cool Ranch dip.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tasty recipes

Ingrediënten

Voor de champignons:

1 kp bloem
1 kp broodkruimels
(panko voor extra
crunch)
500 g champignons,
kastanje-, gereinigd
2 eieren, grote
1 tl knoflookpoeder
½ kp melk
- olie, zonnebloem-
1 tl paprika
- peper, versgemalen,
naar smaak
½ tl uienpoeder
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid de paddenstoelen:

Dep de schoongemaakte paddenstoelen droog met papieren doekjes.

Meng in een ondiepe schaal de bloem, de knoflookpoeder, de paprika, de uienpoeder, zout en versgemalen peper door elkaar.

Klop in een ondiepe schotel de eieren door elkaar. Meng de melk door de eieren.

Plaats de broodkruimels in een andere ondiepe schotel.

Doopt elke paddenstoel in het gekruide bloemmengsel.

Schud het overtollige bloem af.

Doopt de bloemige paddenstoelen in het eimengsel, rol deze vervolgens in de broodkruimels (druk het zachtjes aan).

Verwarm ca. 3 cm olie in een diepe pan of pot tot 175°C.

Frituur de gepaneerde paddenstoelen in delen (zorg ervoor dat de pan niet te vol wordt).

Frituur de champignons 3-4 min., of tot ze goudbruin en krokant zijn.

Laat de knapperig gebakken paddenstoelen uitlekken op keukenpapier.

Maak de Cool Ranch dip:

Meng de zure room, de mayonaise, de gedroogde peterselie, de gedroogde dille, de knoflookpoeder, de uienpoeder, de gedroogde bieslook, het citroensap, zout en versgemalen peper naar smaak.

Roeren de ingrediënten goed door elkaar (pas kruiden aan op smaak).

Servieren:

Serveer de krokant gebakken champignons heet met de Cool Ranch dip.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de Cool Ranch dip:**

½ tl bieslook,
gedroogde
1 el citroensap, vers
1 el dille, gedroogde
1 tl knoflookpoeder
¼ kp mayonaise
- peper, versgemalen,
naar smaak
1 el peterselie,
gedroogde
1 kp room, zure
1 tl uienpoeder
- 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

Knoflookchampignons.



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

Ingrediënten

50 g boter, zachte
4 champignons, reuze-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
3 el peterselie, gladde,
gehakte
50 g stilton (of andere
blauwschimmelkaas)
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 880
Energie kcal: 210
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: 0,2 g
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1,6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de champignons schoon en snijd de stelen af. Verhit de helft van de boter en de olie in een pan. Doe de champignons erin en bak ze 5 min., voortdurend kerend, op een laag vuur tot ze zacht en lichtbruin zijn.

Pel de knoflook, hak ze fijn en meng ze in een schaal met de rest van de boter en de olie.

Leg de champignons met de open kant naar boven in de pan.

Vul ze met het mengsel en bestrooi ze met peterselie.

Verwarm de champignons 1 min. zonder ze te keren.

Breng ze op smaak met peper en zout en verdeel de kaas erover.

Verwarm ze nog 1-2 min. met de deksel op de pan tot de kaas gesmolten is.

Tips:

- Maak de champignons schoon met een doekje of keukenpapier. Was ze liever niet, omdat ze snel water opnemen en dan tijdens het koken te zacht worden. Bewaar ze in een papieren zak in de koelkast.
- De champignons krijgen een heerlijke mediterrane smaak als u in plaats van peterselie basilicumblaadjes gebruikt.
- Serveer de champignons als voorgerecht bij gegrilde zalm, aardappeltjes (bijv. krieltjes) en verse asperges.

Paddenstoelenbouillon met haricots verts.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
2 bouillonblokjes,
paddenstoelen-
100 g haricots verts
2 laurierblaadjes
2 el olie, olijf-, mild
200 g paddenstoelenmix
15 g tijm
2 el uitjes, gebakken

- keukentouw

Bereiding.

Breng 1,2 l water met de bouillonblokjes aan de kook in een soeppan.
Bind intussen de tijm en de laurierblaadjes met een stukje keukentouw aan elkaar.
Draai het vuur zo laag mogelijk en voeg het kruidenboekje toe.
Laat het 10 min. trekken.
Haal de tijm en laurier uit de bouillon.
Snijd intussen de paddenstoelen in reepjes.
Verhit in een koekenpan de olie en bak de paddenstoelen 5-6 min.
Snijd de steelaanzet van de haricots verts en kook ze 3 min. in een steelpan.
Giet ze af en spoel ze koud.
Snijd de bieslook fijn.
Verdeel de haricots verts over 4 soepborden en schep er de gebakken paddenstoelen op.
Scheep de bouillon in de soepborden.
Garneer de soep met de bieslook en gebakken uitjes en serveer.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 121
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: 75 g
Zout: 2,3 g

Patrijs met olijven en cantharellen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Podium

Ingrediënten

- beurre manié
- 100 g boter
- 250 g cantharellen
- 2 gls madera
- 100 g olijven, zwarte
- ½ patrijs (p.p.)
- peper, versgemalen
- 2 sjalotjes
- zout

Voor de beurre manié:

- 1 el bloem
- 10 g boter

Bereiding.

Zout en peper de patrijzen van binnen en van buiten en braad ze aan alle kanten mooi bruin in 75 g boter.
Blus de jus af met madera en laat de patrijzen in ca. 45 min. gaar stoven.
Maak ondertussen de cantharellen schoon; was ze vele malen totdat al het zand verdwenen is. Droog ze goed af, daar ze erg veel vocht bevatten.
Fruit de sjalotjes aan in het restant van de boter.
Voeg de cantharellen toe en laat ze onder af en toe roeren in ca. ½ uur aar stoven, terwijl het overtollige vocht verdampt.
Houd de patrijzen, als ze gaar zijn, warm op een voorverwarmde schotel.
Bind de jus met de beurre manié.
Voeg de cantharellen en de olijven toe.
Schik dit hele garnituur - door en door warm - ronde de patrijzen.

Bereiding beurre manié:

Meng de boter met de bloem totdat het een balletje vormt.
Voeg kleine stukjes van de beurre manié al roerend toe ann de jus.

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

Romige paddenstoelenpasta.



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

Ingrediënten

25 g boter
½ citroen
500 g fettuccine
1 tn knoflook
150 g paddenstoelen,
bruine
- peper, versgemalen,
naar smaak
250 ml room, kook-
1 tk rozemarijn
1 el zout
- zout, naar smaak

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.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in licht gezouten water.
Snijd de paddenstoelen in plakjes en snijd de knoflook en rozemarijn fijn.
Verhit een koekenpan, voeg de boter toe en laat het sissen.
Voeg de paddenstoelen toe en bak ze 2-3 min. op een middelhoog vuur terwijl je roert.
Voeg de kookroom en het sap van een halve citroen toe en laat dit ca. 5 min. sudderen op een laag vuur (roer het tussendoor goed door).
Voeg de gekookte pasta toe aan de pan en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Serveer de romige paddenstoelenpasta met een salade van asperges en tomaat.

Spinazie-frittata met champignons.



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

Ingrediënten

250 g champignons
6 eieren
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook
2 el olie (uit de pot
zongedroogde tomaten)
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie, verse
50 g tomaten,
zongedroogde , op olie
- zout

Bereiding.

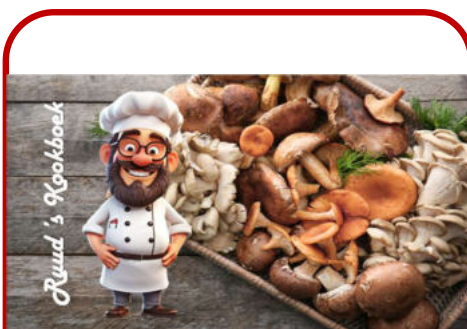
Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de champignons in plakjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoge stand. Bak de knoflook kort tot deze begint te geuren.
Voeg de spinazie in 2 delen toe en laat die slinken.
Doe de spinazie over in een zeef en laat die uitlekken tot gebruik.
Verhit de 2 el olie uit de pot tomaten in dezelfde pan en bak de champignons in 5 min. lichtbruin.
Voeg de tomaten toe en bak die 1 min. mee.
Klop in een kom de eieren los.
Roer de kaas erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Giet het eiermengsel bij de champignons in de pan en roer er meteen de spinazie door.
Bak de frittata een paar min. op een middelhoge stand en gaar de frittata vervolgens nog 15 min. in het midden van de oven.
Leg een groot bord op de frittata en keer de pan met bord en al, zodat de frittata met de onderkant naar boven op het bord ligt.
Snijd de frittata in punten en serveer.

Tip:

Bak eens 400 g aardappelschijfjes mee met de champignons voor extra vulling.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 272
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Stamppotje aardpeer met prei en champignons.



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

Ingrediënten

400 g aardperen
½ bkj 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.
Scheep 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.

Tagliatelle met savooie spitskool, gepofte knoflook, paddenstoelen en citroen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Verse oogst

Ingrediënten

- citroenrasp
1 kool, spits-, Savooie, in stukken gesneden
1 bl knoflook
2 el olie, olijf-
200 g paddenstoelenmelange, gesneden
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, verse, fijngehakt
100 ml room, kook-
300 g tagliatelle
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Pof de bol knoflook door hem in aluminiumfolie te wikkelen en ca. 30 min. te roosteren tot de teentjes zacht zijn.
Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan en bak de gesneden savooie spitskool tot ze licht gekleurd en zacht is (5-7 min.).
Haal de kool uit de pan en zet die opzij.
Voeg de paddenstoelen toe aan dezelfde pan, bak ze tot ze goudbruin zijn en zet opzij.
Kook de tagliatelle volgens de instructies op de verpakking.
Meng in een kom de kookroom met de gepofte knoflook (druk de zachte knoflook uit de velletjes), citroenrasp, zout en versgemalen peper.
Voeg de gekookte tagliatelle toe aan de saus, samen met de savooie spitskool en de paddenstoelen.
Meng het goed door elkaar.
Serveer de tagliatelle met extra citroenrasp en fijngehakte peterselie.

Bereidingstijd: 30-40 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

Tagliatelle met spinazie en champignons.



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

Ingrediënten

400 g champignons
4 el Hüttenkäse
300 g kipfilet
1 tn knoflook
- kruidenmix, Italiaanse
2 el olie
- peper, versgemalen
1 prei
500 g spinazie,
gewassen
400 g tagliatelle,
volkoren

Bereiding.

Kook de tagliatelle in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak de prei schoon en snijd die in smalle ringen.

Borstel de champignons schoon, alveer de kleine en snijd grote exemplaren in schijfjes.

Snijd de kipfilet en de knoflook fijn.

Verhit de olie in de koekenpan en bak de kipfilet.

Voeg de gesneden prei, champignons en knoflook toe.

Voeg beetje bij beetje de spinazie toe tot alles is geslonken.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en de Italiaanse kruidenmix.

Meng de Hüttenkäse door de roerbakgroenten.

Voeg de uitgelekte tagliatelle toe en meng het geheel goed door elkaar.

Tip:

Voor de vega variant: vervang de kip door tempé.



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:

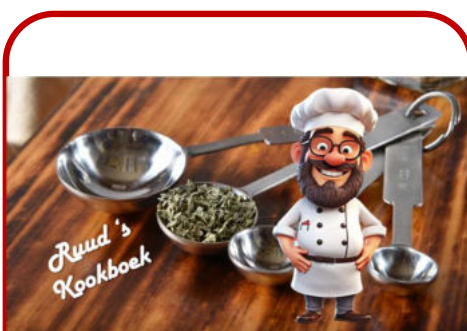
Serveer ze met een frisse groene salade voor een evenwichtige maaltijd.
Voeg knapperig spek of gegrilde kip toe voor extra eiwitten.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	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
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

