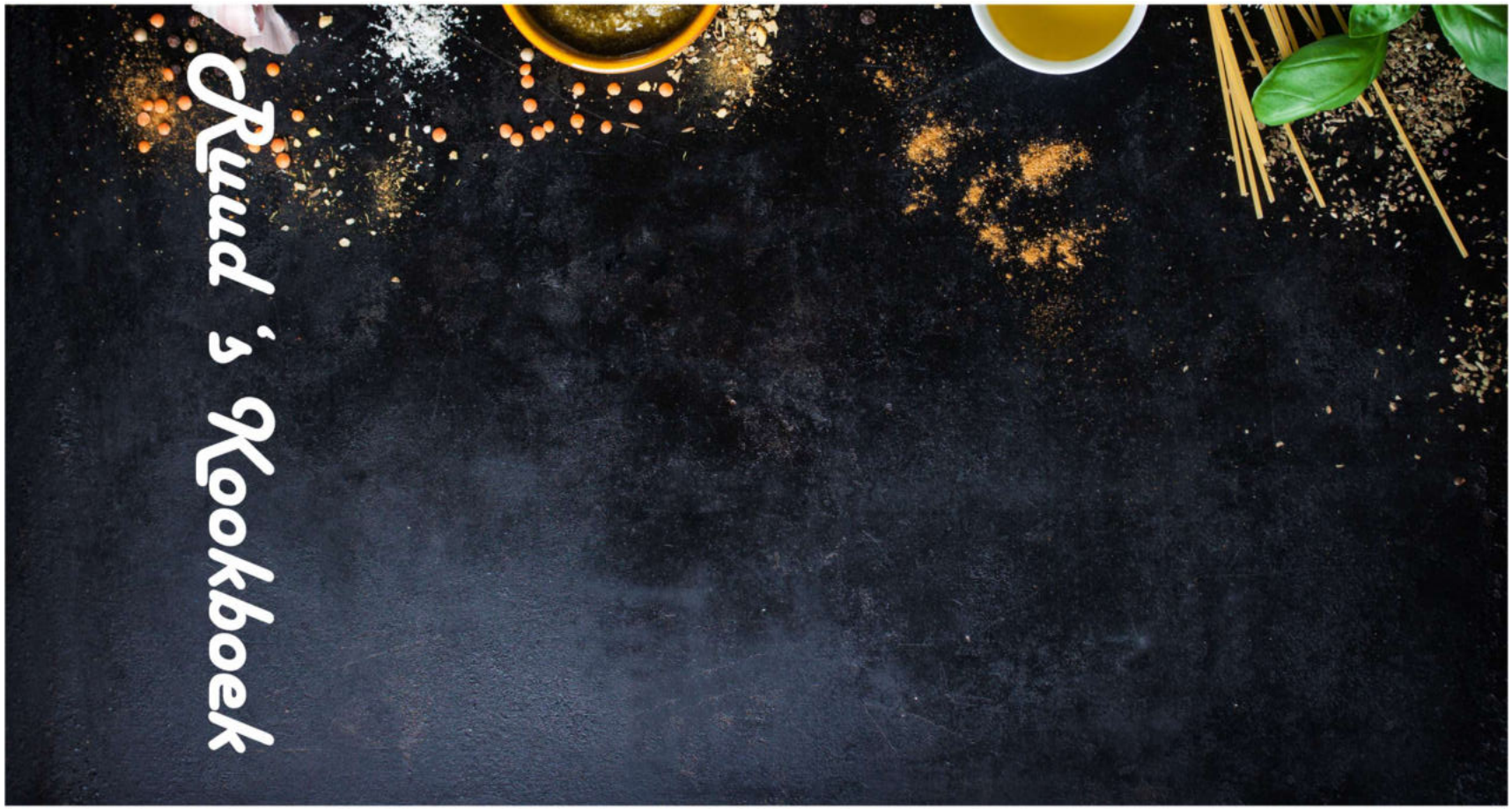


Aardappelrecepten V v1.8

Inhoudsopgave.

Aardappel-aubergineschotel II. 3
Aardappel-cordon bleus. 4
Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer). 5
Aardappellinten. 6
Aardappelpuree de luxe. 7
Aardappelsla. 8
Chips van zoete aardappel (airfryer). 9
Griekse aardappelschotel met feta (slowcooker). 10
Haide bliksem - hete bliksem. 12
Ñoquis 13
Purees(n)oesjes 14
Raggmunkar - Zweedse aardappelkoekjes. 15
Rösti met zalm, room en dille 16
Runderstoof met aardappelpuree en bramen. 17
Smashed potatoes 18
Stamppot van zoete aardappel en spitskool. 19
Visfilet met een aardappelkorst. 20
Zoete aardappelpannenkoek. 21
Gebruikte afkortingen (v2.7). 22

Aardappel-aubergineschotel II.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
700 g aubergine
- boter
3 tn knoflook
2 tl kruiden, Provençaalse
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g rookspekreepjes, mager
1 dl room, koffie-
400 g rundvlees, mager
3 tomaten, vlees-
¼ l wijn, droge, rode
- 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 het rundvlees in stukjes en zet het met de rookspekreepjes, 1 tl zout en peper uit de molen, de kruiden, 2 tn knoflook uit de pers, de rode wijn en 2 el olijfolie 3 uur koel weg (schep het af en toe om).
Snijd de aubergine in dunne plakken, zet ze, met flink wat zout bestrooid, 15 min. in een vergiet weg, dep ze droog en rooster de plakken onder de voorverwarmde grill goud-bruin.
Snijd de vleestomaten in plakken.
Schil de aardappelen, schaaf ze in plakken en schep ze met 2 el olijfolie om.
Vet een ovenschaal in en schep de vleesstukjes erin.
Leg de aubergine- en tomaatplakken er dakpansgewijs op en schenk er het marinadevocht over.
Schik daarop de aardappelplakjes.
Vermeng de koffieroom met zout, peper, 1 tn knoflook uit de pers en 1 tl Provençaalse kruiden en lepel dit over de aardappelen.
Bak de schotel 1½ uur bij 200°C; dek hem evt. na 1 uur met bakpapier af om verbranden te voorkomen.

Aardappel-cordon bleus.



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

Ingrediënten

6 aardappelen, grote (gelijke grootte)
4 el bloem
- boter
40 g cornflakes
2 eieren
150 g ham
200 g kaas, Kernhem
1 el mosterd, grove
- 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.

Snijd de aardappelen overlangs in 1 cm dikke plakken (bolle kantjes worden niet gebruikt). Kook ze in weinig water met zout 5 min. voor en giet ze dan af.
Snijd de kaas in 1 cm dikke plakken en snijd deze op het formaat van de ardappelplakken bij.
Wikkel om elke kaasplak een plak ham en leg die tussen 2 aardappelplakken (druk goed aan).
Haal de pakketjes achtereenvolgens door de bloem, het losgeklopte ei en de geplette cornflakes en bak ze in de boter goudbruin.

Tips:

- **Lekker met zure room met knoflook en bieslook erdoor geroerd.**
- **Geef er worteltjes met vis of kip bij.**

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: KeukenLiefde.nl

Ingrediënten

600 g aardappel-kroketjes
150 g kaas, jong belegen, gehalveerde plakjes
150 g ontbijtspek, gerookt, gehalveerde plakjes

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: ca. 13 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.

Verhit de airfryer voor op 180°C.
Wikkel om elk aardappelkroketje een half plakje kaas en een half plakje ontbijtspek.
Leg de aardappelkroketjes in het mandje van de airfryer en bak ze 13 min., of tot ze goudbruin zijn.

Tip:

Je kunt deze aardappelkroketjes serveren bij de avondmaaltijd, maar ze zijn ook heerijk om als hapje of snack te serveren. Serveer ze dan met een lekkere dipsaus erbij van bijvoorbeeld twee delen barbecuesaus en één deel mayonaise. Of maak een andere lekkere dipsaus naar wens.
Lekker om te serveren bij:

- **Biefstuk met stroganoffsaus**
- **Varkenshaas met champignonroomsaus**
- **Hazenrug met portsaus**

Aardappellinten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

4 aardappelen, grote, vastkokende (ca. 800 g)
1 tk basilicum
1 tl mosterd, Zaanse
- peper, versgemalen
½ bk room, slank-
- zout

Voorb. tijd: ca. 20 min.
Bereidingstijd: ca. 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Breng in een grote pan ruim water met zout aan de kook.
Schil intussen de aardappelen.
Was de aardappelen en snijd ze in de lengte in plakken van ca. 2 cm dik.
Snijd de plakken (met een kaasschaaf) in flinterdunne linten.
Kook de aardappellinten in de pan met kokend water ca. 1-2 min.
Spoel de linten vervolgens in vergiet onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Knip boven een kopje de basilicum fijn.

Bereiding.

Roer de slankroom en de mosterd in een (hapjes)pan goed door elkaar.
Schep er de aardappellinten voorzichtig door en verwarm het geheel ca. 8 min. heel zachtjes.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de aardappellinten met de saus over in een schaal.
Strooi de basilicum erover.

Tip:

Je kunt 1 tk basilicum ook vervangen door 3 tk peterselie.

Aardappelpuree de luxe.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta-Patricia

Ingrediënten

700 g aardappelen
1 el bieslook, fijn-gesneden
2 el Blue Band Finesse voor Verrijken
- boter (of halvarine)
- meel, paneer-
- 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.

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 min. gaar.
Prak de aardappelen met de Blueband, de bieslook en versgemalen peper en zout naar smaak tot er een gladde massa ontstaat.
Schep de puree over in een platte ovenvaste schaal.
Bestrooi de puree met parneermeel en leg klontjes boter op de parneermeel.
Voeg zoveel boter toe dat als de boter smelt de hele schotel is bedekt (dit voor de korst).
Zet de puree 15 min. in een voorverwarmde oven bij 220°C voor een lekker krokant korstje.

Aardappelsla.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

300 g aardappelen, gekookte, koude
- aroma
2 augurken, in kleine blokjes
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
- peterselie, fijn-geknipte
- slablaadjes
- slasaus
2 uien, fijngesneden
- 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 aardappelen in niet te grote dobbelstenen.
Meng de aardappelen met wat slasaus, de augurken, de uien en de peterselie.
Breng het gerecht op smaak met peper, aroma en zout.
Was de sla, dep die droog en rangschik ze op een schotel.
Leg de aardappelsla op de blaadjes sla.
Strooi er wat paprikapoeder over.

Tips:

- **Garneer desgewenst met enkele gesneden augurken.**
- **Meng er eens wat gewassen, gepelde garnalen of blokjes kaas door.**

Chips van zoete aardappel (airfryer).



Menugang: Tussen-doortjes
Keuken: -
Portie: 1
Sterren: *
Bron: Philips

Ingrediënten

100 g aardappelen, zoete-
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen, naar smaak
- zout, naar smaak

Voorb.tijd: 20-25 min.
Airfryertijd: 12-14 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 geschilde aardappelen in dunne plakjes (2 mm; een aardappelschiller is hiervoor ideaal).
Laat de aardappelplakjes minstens 30 min. weken in water.
Giet ze grondig af en dep ze droog met keukenpapier.
Breng de schijfjes op smaak met zout en versgemalen peper.
Besprenkel ze vervolgens met een beetje olie.
Doe de aardappelchips in de airfryer.
Bak de chips 12-14 min. op 150°C.
Schud de mand tussendoor een aantal keer.
Serveer de chips in een schaal.

Griekse aardappelschotel met feta (slowcooker).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Sabine Koning

Ingrediënten

800 g aardappelen, in stukken
100 g feta, verkruimeld
2 el gyroskruiden
400 g kippendijfilet, in reepjes
1 tl komijn, gemalen
1 tl knoflookpoeder
1 el munt, verse, fijn-gehakt
50 g olijven, zwarte, zonder pit
1 tl oregano
1 paprika, rode, in blokjes
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse, fijngehakt
1 tl tijm

Bereiding.

Doe de aardappelen samen met de komijn, de oregano, het knoflookpoeder, de tijm, een snuf peper en een snuf zout in een kom en schep dit even goed om.
Kruid de kip met de gyroskruiden en doe die samen met de gekruide aardappelen, paprika, olijven, munt, peterselie en ui in de pot van de slowcooker.
Gaar de aardappelschotel 2½ uur op 'High' of 5 uur op 'Low'.
Verkruimel de laatste 10 min. de feta over het gerecht.

Ingrediënten vervolg:

1 ui, rode, in halve ringen
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Haide bliksem - hete bliksem.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
5 appels, grote
30 g boter, room-, ongezouten
75 ml melk, volle
4 el mosterd, Zaanse, grove
- peper, versgemalen
1 rookworst (à 250 g)
3 uien, middelgrote
1 tl zout
- 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 gelijke stukken.
Snipper de uien grof.
Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in stukjes van 1 cm.
Doe de aardappelen, de ui en de stukjes appel in een pan en giet er zo veel water over dat alles net onder staat.
Voeg 1 tl zout toe en breng het aan de kook.
Kook het in ca. 20 min. gaar.
Verwarm ondertussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen af en voeg de boter en de melk toe.
Stamp het fijn met de pureestamper en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Schep ⅔ van de zoete appels erdoor en verdeel de rest erover.
Leg de rookworst erop en serveer die met de mosterd.

Tips:

- **Je kunt evt. spekjes toevoegen aan de haide bliksem.**
- **Gebruik als appel bij voorkeur Jonagold, Pink Lady of Groninger Kroon (het mag ook een combinatie zijn).**

Ñoquis.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 eidooiers
200 g meel
- 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 laat ze koken tot ze klaar zijn om er purée van te maken.
Giet ze af en laat ze even afkoelen totdat ze lauw zijn, zodat je er een deeg van kan kneden.
Stamp, wanneer aardappels zijn afgekoeld, ze tot purée (zonder er iets toe te voegen).
Sprankel wat meel op het aanrecht en op je handen.
Plaats de puree op het aanrecht en voeg de twee eidooiers toe.
Kneed het geheel samen en voeg er stukje bij beetje en beetje meel bij.
Laat, als je een goede deegstructuur hebt gekneed, de bal deeg 10 min. rusten.
Zet in de tussentijd een pan met water op en voeg hier wat zout aan toe.
Snijd dunne lange deegrollen van het deeg en snijd deze verder tot kleine kussentjes van ca. 2 cm.
Rol ze even van een vork af, met de duim naar beneden om de krul erin te krijgen.
Voeg de ñoquis in kleine hoeveelheden toe aan de pan met water (ze zakken naar de bodem; als ze boven blijven drijven zijn ze klaar)!

Purees(n)oesjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Restjes kookboek

Ingrediënten

250 g aardappelpuree
65 g bloem
13 g boter
2 eieren
0,85 dl 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.

Smelt de boter en voeg daar de bloem aan toe. Roer het goed door elkaar tot een bolletje ontstaat.
Voeg het water toe en roer het tot er zich een grote bol vormt.
Laat het mengsel even afkoelen tot het lauw is en voeg dan een voor een de eieren toe (hierbij kun je het best de kneders of kloppers van je mixer gebruiken).
Voeg daarna de aardappelpuree toe.
Maak kleine bolletjes.
Bak ze af in de friteuse op 180°C (je maakt deze soesjes met 2 lepels: met de eerste schep je het deeg uit de kom, met de tweede lepel schuif je het deeg uit de eerste lepel recht-streeks in de friteuse.

Tips:

- **De purees(n)oesjes zien eruit als beignets en je kunt ze serveren als koketten.**
- **Je kunt een overschot van de puree ook in de spuitzak doen en toefjes spuiten (die je kunt invriezen voor later).**

Raggmunkar - Zweedse aardappelkoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Porties: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman, Home sweet Sweden

Ingrediënten

6 aardappelen, grote, geschilde en grof geraspte
1 kp bloem
1 ei
2 kp melk
¼ kp olie, sla-
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.

Klop met een mixer het ei, de bloem, de melk en het zout gedurende een ½ min. in een kom en voeg daarna steeds wat geraspte aardappel toe tot alles tot een beslag is verwerkt.
Verhit in een koekenpan een dun laagje olie.
Gebruik 1 el beslag voor kleine koekjes en 3 el voor grote.
Laat het beslag dun uitlopen en bak de koekjes aan beide kanten bruin en knapperig.

Tip:

Dien ze op met jam, keukenstroop of als hoofdgerecht met groenten en vlees.

Rösti met zalm, room en dille.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Solo-Cooking.nl

Ingrediënten

½ bs bieslook, verse
1 el bloem
15 g boter, room-
50 ml crème fraîche
2 el dille
½ ei
1 tn knoflook
1 tl mierikswortel
½ tl peper, zwarte
250 g rösti
50 g zalm, Schotse, gerookte
1 mp zout

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.

Pel en snipper de knoflook.
Meng de rösti met de knoflook, zout en peper naar smaak, de bieslook, de bloem en het ei en schep het mengsel goed door elkaar.
Klop de crème fraîche op met de mierikswortel en 2 el fijngehakte dille.
Verhit de boter in de koekenpan, schep het röstimengsel in de pan en druk het zachtjes aan met een spatel.
Bak de rösti op een middelmatig vuur 10 min. aan de ene kant.
Keer de rösti om met behulp van een deksel en bak hem op de andere kant nog 7 min.
Haal ondertussen de gerookte zalm uit de verpakking en verdeel het in kleine plakjes.
Schep de rösti uit de koekenpan en serveer die met de crème fraîche-dressing.

Tips:

- **In plaats van ingevroren rösti kun je voor-gebakken mini krieltjes nemen of zelf aardappels koken. Wel wat meer werk, maar vers!**
- **Voor een volledige maaltijd maak je er een frisse salade bij of gebakken groente.**

Runderstoof met aardappelpuree en bramen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt, Eatertainment

Ingrediënten

900 aardappelen, kruimige
300 ml bier, Bock-
2 bouillontabletten, runder-
250 g bramen
2 laurierblaadjes
1 el mosterd, grove
2 el olie, olijf-
175 g ontbijtkoek
- peper, versgemalen
900 g riblappen
2 uien
- zout

Bereiding.

Pel en snijd de ui grof.
Snijd de ontbijtkoek in stukken van 2 cm.
Snijd de riblappen in stukken van 2 cm.
Meng de bouillontabletten met 600 ml water.
Verhit een pan met 2 el olijfolie en bak de ui en de riblappen goudbruin.
Voeg de mosterd, het laurier en de ontbijtkoek toe.
Blus het geheel af met het Bockbier en de runderbouillon.
Stoof het geheel gedurende 3 uur op een laag vuur met de deksel op de pan tot het vlees gaar is en uit elkaar valt.
Voeg de laatste 10 min. de helft van de bramen toe aan de stoof.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Zet de aardappelen in een pan net onder water en breng ze aan de kook.
Kook de aardappelen 10 min. en giet af.
Stamp de aardappelen en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de runderstoof met de puree en de rest van de bramen.

Bereidingstijd: 200 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 787
Eiwit: 53,1 g
Koolhydraten: 78,1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23,4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9,7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Smashed potatoes.



Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
Sharon de Miranda

Ingrediënten:

1 kg aardappelen (Red Balance)
2 el azijn, appel-
3 el olie, koolzaad-
1 el venkelzaad
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Boen de aardappelen schoon en kook ze in 20 min. (in de schil) gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen kort droogstomen, zodat het overtollige vocht verdampt.
Besprenkel de aardappelen met de appelazijn en laat ze 15 min. rusten.
Plet de aardappels met een vork en besprenkel ze met de koolzaadolie, wat zout en het venkelzaad.
Bak de aardappelen 40 min. in de voorverwarmde oven totdat ze krokant zijn.

Tip:

Lekker bij gebakken biefstuk met walnoten.

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

Stamppot van zoete aardappel en spitskool.



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

<u>Ingrediënten</u>:

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

<u>Bereiding</u>.

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.

<u>Tip</u>:

Lekker met spekjes en zilveruitjes.

Visfilet met een aardappelkorst.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: PlusOnine

Ingrediënten

2 aardappelen, kleine
2 el azijn
2 bieten, rode, gekookte
1 el boter
1 tk dille
400 g kabeljauwfilet
1 kol mierikswortel (uit pot)
1 el mosterd, Dijon-
- peper, versgemalen
1 ui
2 uitjes, lente-
125 ml wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: 55 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 vis in twee gelijke stukken.
Schil de aardappelen en rasp ze grof.
Spoel de aardappel onder stromend water in een zeef.
Druk er alle vocht uit.
Leg de geraspte aardappelen op een schone theedoek.
Was de lente-uitjes en snijd ze in ringetjes.
Laat de aardappelen en de lente-uitjes even bakken in de warme boter.
Breng het aardappel-ui-mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.
Neem het mengsel van het vuur, voeg de mierikswortel toe en meng het goed.
Breng de vis op smaak met versgemalen peper en zout.
Schik de vis in een met boter ingesmeerde vorm en bedek die met het aardappel-mengsel.
Voeg de witte wijn toe en laat de vis 30-40 min. bakken in een op 120°C voorverwarmde oven.
Snijd de rode bieten in plakjes.
Pel de ui, snijd hem in de lengte in tweeën en snijd hem in fijne ringen.
Meng de ui met de rode biet en breng het op smaak met de azijn.
Garneer de vis met dille en serveer hem op borden met de salade van rode biet.

Tip:

Vervang de kabeljauw eens door wilde Alaska-zalm.

Zoete aardappelpannenkoek.



Menugang: Bij-, ontbijt-gerecht
Keuken: Amerikaanse
Stuks: 15
Sterren: *
Bron: AmerikaanseKeuken.nl

Ingrediënten

400 g aardappelen, zoete
1 zk bakpoeder
260 g bloem
100 g boter
- boter, om in te bakken
2 eieren
½ tl kaneel
- Maple syrup
450 ml melk
2 tl suiker

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 zoete aardappelen en snijd ze in blokjes.
Breng water aan de kook en kook ze in ca. 20 min. gaar.
Giet ze af en pureer ze met een staafmixer tot een gladde massa.
Smelt de boter en laat die even afkoelen.
Meng de boter door de gepureerde zoete aardappelen en roer alle overige ingrediënten er doorheen.
Verwarm wat boter in een koekenpan en bak hierin steeds een schep van het beslag.
Draai de pannenkoek om nadat er belletjes in het deeg ontstaan en bak ook die kant tot hij klaar is.
Herhaal het met de rest van het beslag.
Eet de pannenkoeken als ze nog warm zijn met wat Maple syrup.

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