



RECEPTENBOEK POTAPAS!

JAC VAN DEN
OORD
POTATOES
SINCE 1918



Een aardappel is goed!

De aardappel is een natuurproduct. De knol bevat belangrijke voedingsstoffen, 0% vet en levert in tegenstelling tot wat veel mensen denken, weinig calorieën. In vergelijking tot eenzelfde portie gekookte rijst, spaghetti of macaroni bevatten aardappelen zelfs **de helft van de calorieën!**

De aardappel past in een gezond voedingspatroon

Aardappelen zijn een goede bron van vitamine B1, B6, en vooral nieuwe, net geoogste aardappelen zijn een goede bron van vitamine C en kalium. Ook is de aardappel een bron van vezels. Vezels zijn belangrijk, omdat ze bijdragen aan een goede darmwerking.

Aardappelen hebben tevens een zeer laag natriumgehalte: ze passen daarmee in een zoutarm dieet en helpen een normale bloeddruk te behouden. Een hoge natriumname verhoogt namelijk de bloeddruk.

Wilt u meer weten over de aardappel? Op het online kennisplatform vindt u alle feiten op een rij: <http://kennisplatform.aardappels.nl>



Duurzame piepers

Het Voedingscentrum over aardappelen: "Aardappelen zijn echte klimaat-kanjers. Zowel de verbouwing als de opslag kost heel weinig energie vergeleken met pasta en rijst."

Ook op andere thema's, zoals de uitstoot van broeikasgassen, landgebruik en gebruik van drinkwater, scoort de aardappel aanzienlijk beter dan pasta, rijst en peulvruchten.

CHIPS

VERS GEBAKKEN CHIPS IN 3 KLEUREN

Ingrediënten

- 1 kg Aardappelen (verdeeld over de rassen Vitelotte, Melody, Magenta love of andere gekleurde aardappelen)
- Zout
- Paprikapoeder
- Kruidenzout

Bereiding

- Was en droog de aardappelen goed.
- Verwarm het frituurvet voor op 190 °C.
- Schaaf een paar aardappelen in niet te dunne plakken en droog deze goed af.
- Bak de plakjes in 2-3 minuten in het frituurvet gaar en mooi van kleur.
- Tip! Bak niet te veel plakjes tegelijk om overbruisen van het vet te voorkomen.
- Schep de gebakken aardappelplakjes uit het frituurvet, laat overtollig vet in de pan teruglopen en laat de chips daarna in het vergiet nog even uitlekken.
- Schaaf en bak vervolgens de rest van de aardappelen en serveer de chips bestrooid met zout of kruidenzout en desgewenst met wat paprikapoeder.

Afwerking

- Serveren in een leuke schaal of bijvoorbeeld in een papieren puntzakje!



AARDAPPELSOEP

ROMIGE AARDAPPELPREISOEP MET HAM

Ingrediënten voor circa 20 kleine porties

- 1 kg Kruidige aardappels, bijv. Eigenheimer
- 4 st Ui
- 8 tn Knoflook
- 2 st Prei
- 2 el (Olijf)olie
- 10 st Tijmtakjes
- 2 L Groenten- of kippenbouillon
- 1 L Melk
- 4 st Laurierblad
- 250 g Zure room
- 1 st Peterselie/bieslook (zakje/pakje)
- 4 st Rauwe ham (plakken)



Bereiding

- Schil de aardappelen en snij in gelijke stukken.
- Pel en snipper de ui. Pel en snijd ook de knoflook.
- Snijd de prei in ringen fijn.
- Verhit enkele eetlepels olie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en prei circa 3 minuten glazig.
- Bak ondertussen in een koekenpan in een scheutje olie de ham.
- Ris de kruiden en voeg de aardappelen, bouillon, melk, laurier en kruiden toe en breng het geheel aan de kook.
- Laat de soep zachtjes koken tot de aardappelen gaar zijn.
- Haal het laurierblad uit de soep.
- Pureer de soep met de staafmixer en breng eventueel op smaak met een beetje zout of versgemalen peper.
- Tip: zeef de soep wanneer er te veel klontjes inzitten. Voeg extra bouillon toe wanneer de soep te dik is.

Afwerking

- Serveer de soep warm en garneer naar wens met een zure room, wat snippers uitgebakken ham en wat fijngesneden bieslook/peterselie

LOVING
POTATOES

AANGEKLEDE AARDAPPELHAPJES

BORRELHAPJES MET LUXE GARNERING

Ingrediënten voor 40 kleine borrelhapjes

20 st	Krieltjes
1 st	Gerookte forelfilet, in stukjes
1 el	Appelstroop
1 st	Rode appel, in partjes
100 g	Gerookte zalm, plakjes of snippers
3 el	Crème fraîche
1 tl	Dille, fijngesneden
100 g	Rauwe ham
100 g	Gorgonzola
1 st	Verse vijg, in stukjes gesneden
100 g	Rucola
20 g	Walnoten, gepeld
75 g	Hollandse garnalen
2 tl	Mayonaise
1 st	Citroen (sap)
5 st	Bieslooktakjes, fijngesneden

Voor de rucolapesto:

1 bs	Rucola
1 tn	Knoflook
1 el	Pijnboompitjes
1 el	Parmazaanse kaas
1 el	Olijfolie

Bereiding

- Kook de aardappeltjes in ca. 15-20 minuten beetgaar.
- Maak ondertussen de pesto.

Rucolapesto

- Maak zelf rucolapesto door de rucola met 1 eetlepel pijnboompitjes, 1 teen knoflook en 1 el geraspte Parmezaan met een flinke scheut olijfolie fijn te malen tot een dik vloeibaar mengsel. Breng op smaak met peper en zout.

- Giet de aardappelen af en laat ze afkoelen.
- Halveer de aardappeltjes en snij een dun 'kontje' van de achterzijde, zodat de aardappeltjes goed met de vlakke kant naar boven blijven liggen.

Aardappeltjes met forel

- Doe wat appelstroop op 8 halve aardappeltjes, verdeel de stukjes forel erover, garneer met een partje appel en bestrooi met wat peper.

Aardappeltjes met zalm

- Schep een halve theelepel crème fraîche op 8 halve aardappeltjes, leg op ieder aardappeltje een stukje gerookte zalm en garneer met dille.

Aardappeltjes met gorgonzola, vijg en ham

- Leg op 8 halve aardappeltjes wat gorgonzola, een stukje vijg, een blaadje rucola en een plakje rauwe ham.

Aardappeltjes met rucolapesto

- Verdeel de rucolapesto over 8 halve aardappeltjes en garneer met een halve walnoot.

Aardappeltjes met garnaaltjes

- Meng de garnalen met de mayonaise en wat citroensap. Verdeel de garnalen over 8 halve aardappeltjes en bestrooi met bieslook.

Afwerking

- Serveer de aardappeltjes op een lepel of prik de aardappeltjes met garnalen aan vorkjes of cocktailprikkers.



HASSELBACK AARDAPPEL

INGESNEDEN AARDAPPELEN UIT DE OVEN

Ingrediënten voor tien kleine porties

10 st	Kleine tot middelgrote pofaardappelen, bijv. Castle Grillers
1 el	Boter, gesmolten
1 el	Pecorino, fijn geraspt
1 el	Paneermeel
	Zout en peper

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220 °C.
- Boen de aardappelen onder koud water schoon, schillen mag maar hoeft niet.
- Maak met een scherp mes inkepingen in de aardappelen, ongeveer 2-3 mm van elkaar af, maar snij de aardappelen niet helemaal door (leg bijvoorbeeld houten pollepels aan weerszijde van de aardappel om te voorkomen dat je er helemaal doorheen snijdt!)
- Leg na het snijden de aardappelen in koud water tot je ze allemaal gedaan hebt.
- Leg de aardappelen met de gesneden kant naar boven in een ondiepe ovenschaal of kleine braadslee.
- Verspreid de helft van boter erover en breng op smaak met zout en peper.
- Bak de aardappelen in 35-40 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

Afwerking

- Haal de aardappelen uit de oven en verdeel de resterende boter er over.
- Strooi de kaas en het paneermeel over de aardappels en voeg nog wat zout en peper toe.
- Zet de aardappelen terug in de oven en bak nogmaals 20 minuten tot de aardappelen mooi bruin zijn.



GEVULDE CHAMPIGNON

GEVULDE CHAMPIGNON MET ANDIJVIESTAMP

Ingrediënten voor 10 kleine porties

1 kg	Kruimige aardappelen, bijv. Melody
125 g	Spekblokjes
250 g	Gehakt
1 st	Ui
	Melk
	Nootmuskaat,
	Peper en zout
50 g	Zongedroogde tomaatjes
50 g	Boter
200 g	Gesneden andijvie
100 g	Geraspte kaas
25 g	Pijnboompitjes
10	Grote champignons (of portobello's)

Bereiding

- Zet een grote pan met licht gezouten water op en kook hierin de aardappelen gaar en kruimig (ongeveer 20 tot 25 minuten).
- Giet de aardappelen af en zet opzij.
- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Bak ondertussen de spekjes goudbruin in een koekenpan met wat boter en zet opzij.
- Bak in dezelfde pan het gehakt met de ui rul en goudbruin.
- Snij de zongedroogde tomaatjes klein.
- Voeg een flinke scheut melk, nootmuskaat, zout en peper, en driekwart van de boter toe aan de pan met aardappelen. Pureer de aardappelen tot een gladde puree. Voeg naar smaak meer boter, zout en peper toe. Voeg meer melk toe als de puree te dik is.
- Voeg handjevol rauwe andijvie toe en stamp dit door de aardappelen.
- Herhaal dit telkens met een handje tegelijk.
- Voeg ook de spekblokjes, het gehaktmengsel, de zongedroogde tomaatje toe en een beetje van het bakvet toe.

Afwerking

- Haal het steeltje uit de champignon en besmeer ze met een kwastje met wat olie en bestrooi ze met peper en zout.
- Vul ze met de stampot en rasp er de kaas over en strooi er een wat pijnboompitjes over
- Zet ze in de voorverwarmde oven voor 15 à 20 minuten, tot de kaas bruin gekleurd is.

**LOVING
POTATOES**

AARDAPPELPARTJES

AARDAPPELPARTJES MET CITROEN UIT OVEN

Ingrediënten voor 10 kleine porties

- 1½ kg La Ratte aardappelen
- 1 st Citroen
- 3 st Tijm (vers, takjes)
- 3 st Rozemarijn (vers, takjes)
- 3 st Oregano (vers, takjes)
- 4 el Olijfolie
- 1 tl Peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Boen de aardappelen schoon en kook ze in licht gezouten water todat ze beetgaar zijn (ze mogen niet door en door gaar zijn).
- Ris de blaadjes van de oregano en tijm en de naaldjes van de rozemarijn en snijdt ze fijn.
- Boen de citroen schoon en rasp de gele schil.
- Snij de citroen vervolgens in partjes.
- Snij de aardappelen in partjes en meng in een kom met de olie, kruiden, peper, de citroenrasp (van 1 citroen) en zout.
- Verdeel de aardappelen samen met partjes van de citroen over een met bakpapier beklede bakplaat.
- Bak de aardappelen in ca. 30 minuten in de oven goudbruin en gaar.

Afwerking

- Serveer in een schaal of puntzak, samen met een beetje (truffel)mayonaise.



PREIROLLETJE MET GAMBA

STAMPPOTJE PREI MET GEPANEERDE GAMBA

Ingrediënten voor 30 kleine porties

- 1 kg Kruimige aardappelen, bijv. Eigenheimer
- 1 kg Prei
- 20 g Boter
- 40 ml Melk
- 30 st Garnalen
- 300 g Kroepoek (ongebakken)
- 2 st Eiwit
- Zout en peper
- Sojasaus



Bereiding

- Schil de aardappelen en kook ze in water met een beetje zout gaar.
- Verwijder de lelijke bladeren van de prei en snij de wortels eraf.
- Snij van de prei 4 stukken van ongeveer 10 cm lang.
- Blancheer deze stukken in een pan kokend water (ongeveer 6 a 8 minuten).
- Neem de stukken uit de pan en laat ze uitlekken en afkoelen.
- Snij de rest van de prei in dunne ringen en was ze goed schoon.
- Voeg de ringen aan de aardappelen toe als deze bijna gaar zijn.
- Giet ze af zodra ze gaar zijn en stamp het geheel fijn met de boter en de melk.
- Breng op smaak met zout en peper en laat de stamppot afkoelen.
- Verwarm de oven en de frituurpan beide voor op 180 °C.
- Haal de lange stukken prei uit elkaar, zodat het kokertjes worden.
- Kies de mooiste kokertjes en vul deze met de preistamppot. Snijd de rolletjes met stamppot voorzichtig schuin door.
- Leg ze op een stuk aluminiumfolie zodat deze straks nog verwarmd kunnen worden in de oven.
- Maak de ongebakken kroepoek fijn met staafmixer of vijzel.
- Dep de garnalen droog en haal deze door het eiwit en daarna door de kroepoek.

Afwerking

- Warm de stamppotrolletjes op in de oven en bak de garnalen in de frituurpan krokant en gaar.
- Serveer een warm stamppotrolletje en een gamba samen met wat sojasaus.

LOVING
POTATOES

Welke aardappel waar voor te gebruiken?!

Niet iedere aardappel is het zelfde. De ene blijft tijdens het koken stevig en heel en noemen we daarom: 'vast kokend'. De andere is bloemig en valt tijdens het koken uiteen. Deze aardappel noemen we 'kruimig kokend'. Zo zijn aardappelen in 4 categorieën op te delen en in de winkel zijn ze vaak te herkennen aan de kleur van de verpakking.

**Vast
kokend**

**Vrij vast
kokend**

**Vrij kruimig
kokend**

**Kruimig
kokend**

Koken of stomen

Wilt u de aardappel enkel koken of stomen? Dat kan met ieder type aardappel, maar kies naar gelang uw voorkeur voor een vast kokende of juist kruimig kokende aardappel.

Overige bereidingen

Voor de overige bereidingen is het kooptype van de aardappel wel van belang. De vastkokende typen zijn meer geschikt om te bakken, voor in ovenschotels of om te gebruiken in salades. De kruimige typen kunt u goed gebruiken voor stampapot of puree. Hieronder vindt u een beknopt, maar handig overzicht.

Kooktypen en bereidingen

Vast	bakken wokken oven salades
Vrij vast	bakken wokken oven poffen frituren*
Vrij kruimig	oven poffen frituren*
Kruimig	pureren stampapot
* Niet alle rassen zijn geschikt om te frituren, kijk daarom op de verpakking of vraag het de verkoper	



Meer recepten vindt u online op:



en op:

AARDAPPELS ♥ NL

The background of the entire image is a dark, textured wooden surface with horizontal planks. Three yellow potatoes are scattered across the middle and lower right. One potato is on the left, partially behind the text. Two others are on the right, one above the other. Thin green sprouts are growing from the potatoes and are scattered on the wooden surface, particularly around the potato on the right.

**LIFE IS A
COMBINATION
OF MAGIC AND
POTATOES.**

**LOVING
POTATOES**

JACVANDENOORD.NL

