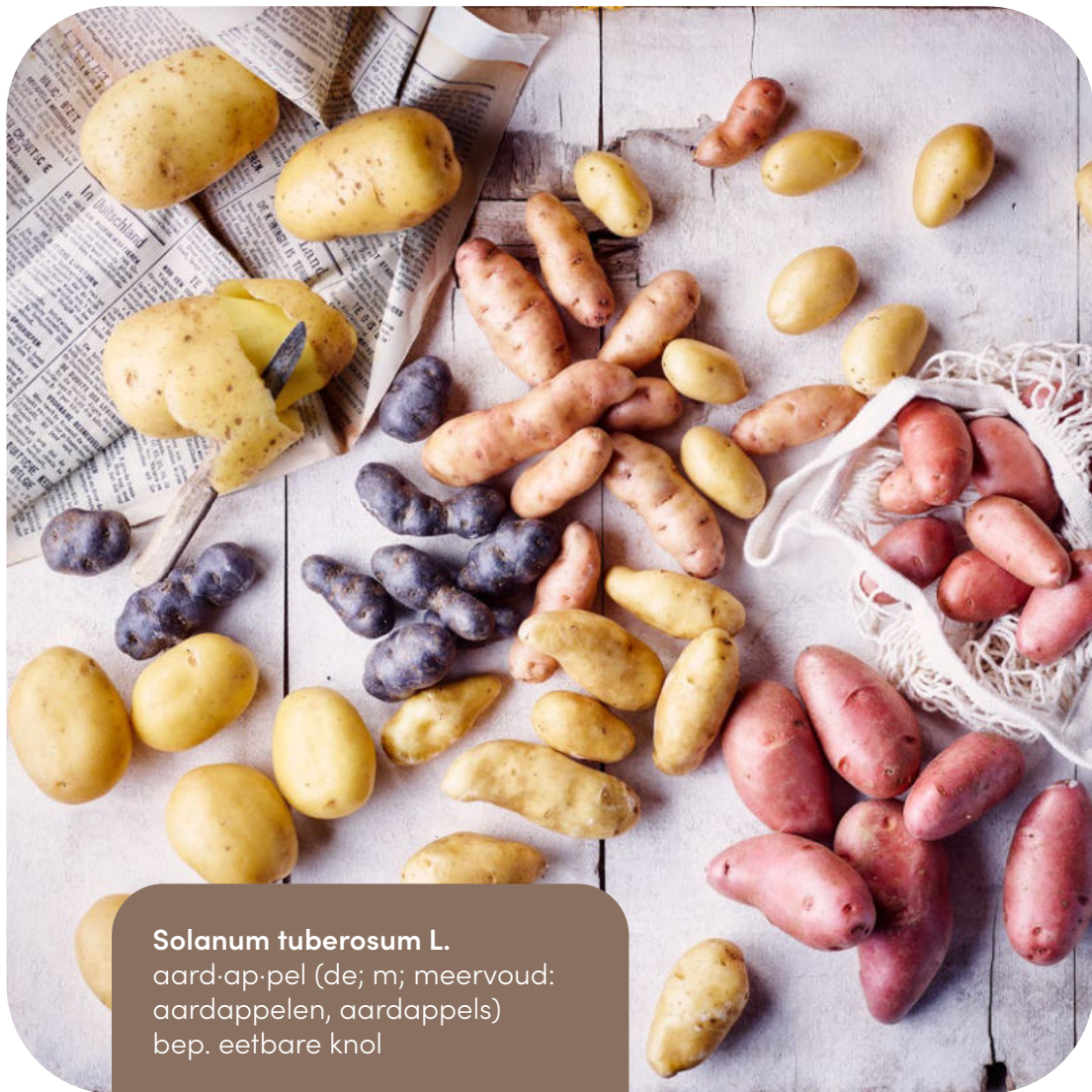


DE AARDAPPEL

THUIS IN ELKE KEUKEN

**LEKKER
VAN BIJ
ONS**





Solanum tuberosum L.

aard·ap·pel (de; m; meervoud:
aardappelen, aardappels)
bep. eetbare knol

Aardappelen bewaren: hoe moet dan nu?

De vitamines in aardappelen zijn gevoelig voor warmte, lucht, licht en water.

- Bewaar aardappelen daarom op een koele, donkere en droge plaats. Een temperatuur van 7°C is ideaal! Als je ze te koud bewaart, zullen ze sneller uitdrogen en het zetmeel omzetten in suiker.
- Bewaar je ze te warm, te lang of te veel in licht, dan kunnen ze uitlopers krijgen. Die maken de aardappel taaiër en verlagen het vitaminegehalte. Aardappelen met uitlopers zijn wel nog eetbaar. Snijd ze gewoon ruim weg.
- Als je aardappelen te vochtig bewaart, dan loop je meer risico op rotting en schimmelvorming.
- Wees voorzichtig met je aardappelen om blauwe stootplekken te vermijden. De stootplekken hebben geen invloed op de smaak en zijn niet schadelijk. Ze worden bij het koken wel bruin-zwart, wat minder aantrekkelijk is.



Aardappelen bereiden

Aardappelen bevatten veel essentiële voedingsstoffen voor weinig calorieën. Ze bevatten eveneens weinig vet en zijn een goede bron van vezels.

Dat je aardappelen kan koken, weet je natuurlijk wel, maar er zijn nog andere superlekkere bereidingen. Een ideaal vertrekpunt voor allerlei heerlijke recepten.



Microgolfoven, de snelste manier!

Leg de geschildte aardappelen in een schaal, voeg een beetje water toe en dek de schaal af. De gaartijd hangt af van de grootte en de soort. Reken ongeveer 7 minuten voor 500 g aardappelen op 1000 watt. Als je de aardappelen in kleinere stukken snijdt, garen ze sneller. Toch liever in de schil? Zorg dat de aardappelen even groot zijn en prik er eerst wat in om te voorkomen dat ze openbarsten.



Stomen, extra smaakvol!

Doe enkele centimeters water in een grote schotel. Was de aardappelen en leg ze in een stoommandje. Plaats het mandje boven het water. Bedek de aardappelen en breng het water aan de kook. Laat ze 20 tot 30 minuten stomen, afhankelijk van de grootte.





Wokken, lekker makkelijk!

Snijd de aardappelen in schijfjes van 3 mm of in blokjes van 1 cm. Laat ze in een goed verhitte wok in een beetje olijfolie garen met het deksel erop. Bak ze daarna, zonder deksel, goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.



In de oven, heerlijk krokant!

Borstel de ongeschilde aardappelen schoon en prik er meermaals in met een vork. Leg ze op een ovenplaat op een laagje grof zout. Dit zorgt voor een heerlijke smaak. Laat ze 50 minuten garen in een voorverwarmde oven van 180°C.

**Laat je inspireren door
deze heerlijke gerechten
met aardappelen.**





Aardappelen

in de wok met asperges,
spinazie en garnaltjes



4
PERSONEN



BEREIDING
20 min.

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappelen | 150 g grijze Noordzeegarnalen | 1 bussel witte asperges | 200 g jonge spinazie | 2 lente-uien | 2 eieren | 4 el olijfolie | Enkele takjes bieslook | Peper en zout

Bereiding

- Schil de aardappelen en asperges. Snijd de aardappelen in schijfjes en de asperges in gelijke stukken. Spoel de spinazie en zwier droog.
- Snipper de lente-uitjes fijn, houd wat apart voor de afwerking.
- Wok de aardappelen en asperges in olijfolie tot ze beetbaar zijn.
- Voeg de spinazie en de fijngesnipperde lente-ui toe en laat de spinazie slinken.
- Kluts de eieren, kruid met peper en zout en overgiet de wok ermee. Roer goed zodat het ei stolt.
- Snipper de bieslook fijn. Werk af met de overige lente-ui, bieslook en grijze garnalen.



Zomerse tortilla

met rode paprika



6
PERSONEN



BEREIDING
55 min.

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappelen | 1 rode paprika | 1 ui | 1 teentje knoflook | 5 eieren | 2 el olijfolie | Enkele takjes bieslook | Enkele takjes dille | Peper en zout

Bereiding

- Schil de aardappelen en snijd met een mandoline in dunne plakjes. Dep de aardappelschijfjes droog. Maak de paprika schoon en snijd in reepjes. Pel de ui en snijd in fijne plakjes.
- Zet een pan op het vuur met wat olijfolie en bak de ui en knoflook glazig. Voeg de aardappelschijfjes en reepjes paprika toe en bak even mee op. Draai het vuurtje lager en gaar gedurende 25 à 30 minuten.
- Breek de eieren in een kom, breng op smaak met peper en zout en klop los.
- Haal de pan van het vuur als de aardappelen gaar zijn. Voeg de eieren toe en bak het mengsel op lage temperatuur.
- Bak gedurende 20 minuten tot er geen 'nat' ei meer op ligt.
- Gebruik een spatel om de randjes los te maken. Serveer de tortilla in de pan of stort de pan op een groot bord en haal de tortilla eruit.
- Werk de tortilla af met fijngesnipperde bieslook en dille.



Rösti's

met gedroogde ham,
Flandrien Oud en frisse
roomdip



4
PERSONEN



(VOOR)
BEREIDING
(30) 20 min.

Ingrediënten

400 g bloemige aardappelen | 150 g oude Flandrien kaas | 60 g gedroogde ham |
Bosje verse bladpeterselie | 6 steeltjes bieslook | 3 takjes dragon | 1 el maïszetmeel |
Olijfolie | Boter | Peper en zout

Voor de dip:

1 teentje knoflook | 200 g zure room | 1 citroen | ½ kl gerookt paprikapoeder

Bereiding

- Maak eerst de dip. Pel en plet de knoflook. Rasp de schil van de citroen tot je 1 koffielepel citroenzeste hebt. Meng de zure room met de knoflook, citroenzeste, gerookt paprikapoeder en peper en zout. Plaats in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 185°C. Schil de aardappelen en rasp ze grof. Leg in een keukenhanddoek en wring er zoveel mogelijk vocht uit.
- Hak de bladpeterselie en de blaadjes van de dragon fijn. Snijd de gedroogde ham in heel fijne reepjes. Meng de geraspte aardappel met 1 eetlepel maïszetmeel, de reepjes gedroogde ham, bladpeterselie, dragon, peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie en een klontje boter in een antikleefpan en leg met een eetlepel 4 hoopjes van de aardappelmengeling in de pan. Duw ze plat en bak op een middelhoog vuur aan beide zijden goudbruin en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Herhaal tot alle rösti's gebakken zijn.
- Plaats de bakplaat in de oven en laat ongeveer 15 à 20 minuten verder garen.
- Serveer de rösti's met de zure roomdip als hapje of bij een slaatje.



Frisse stoemp

met gepaneerde rog



4
PERSONEN



BEREIDING
40 min.

Ingrediënten

600 g bloemige aardappelen | 4 stukken rogfilet | 200 g groene boontjes | 200 g erwttjes | 1 bussel waterkers | 1 el zure room | 40 g paneermeel | 1 el bloem | 1 ei | 1 citroen | 1 el boter | 1 el olijfolie | Peper en zout

Bereiding

- Schil de aardappelen en kook gaar in lichtgezouten water. Giet af en laat de aardappelen nog even drogen op het vuur.
- Breng een grote pot water aan de kook. Maak de boontjes schoon en blancheer ze samen met de erwttjes gedurende 7 minuten. Giet af en spoel onder ijskoud water.
- Pureer de aardappelen. Roer er de zure room onder en breng op smaak met peper en zout. Meng er de groene groenten door en voeg citroensap toe.
- Neem drie diepe borden en vul eentje met bloem, het tweede met losgeklopte ei en het laatste met paneermeel. Haal de rogfilets eerst door de bloem, daarna door het losgeklopte ei en tot slot door het bord paneermeel.
- Bak de vis goudbruin in warme boter en olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Serveer de gepaneerde rog met de puree en werk af met verse waterkers.



Aardappelsoufflé

met erwttjes en broccoli



4
PERSONEN



(VOOR)
BEREIDING
(30) 25 min.

Ingrediënten

750 g bloemige aardappelen | 200 g erwten | ¼ broccoli | 60 g boter | 2 eidooiers | 3 eiwitten | 100 ml melk | 5 g bieslook | Nootmuskaat | Peper en zout

Bereiding

- Schil de aardappelen en kook ze in lichtgezouten water gaar. Blancheer de erwten en de broccoli. Giet de groenten af en laat schrikken onder ijskoud water.
- Giet de aardappelen af en laat even 'drogen' op een zacht vuurtje. Haal ze door een passe-vite, zodat je een gladde puree krijgt. Roer de eigelen, boter en melk door de puree en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Laat afkoelen.
- Klop de eiwitten stijf met een snuifje zout. Spatel voorzichtig onder de puree.
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Vet 4 ovenvaste schaalpjes in met boter.
- Meng de groene groenten onder de puree en vul de ovenschaaltjes met de puree. Blijf ongeveer 1 à 2 cm van de rand.
- Plaats de ovenschaaltjes in een grote ovenschaal en vul deze met kokend water. Bak de soufflés 25 minuten in de hete oven tot ze goudbruin en gerezen zijn.
- Haal ze uit de oven, snipper er wat bieslook over en serveer meteen.



Gecrushte krieltjes

uit de oven met courgette en
Belgische kaas



4
PERSONEN



(VOOR)
BEREIDING
(25) 20 min.

Ingrediënten

800 g krielaardappelen | 2 courgettes | 1 granaatappel | 1 bussel waterkers | 200 g Brie belge nature | Sap van 1 citroen | 5 teentjes knoflook | 4 el olijfolie | Peper en zout

Bereiding

- Spoel de krieltjes en kook gaar in kokend gezouten water.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Spoel de courgette en snijd in kleine blokjes. Snijd een kruisje in de aardappelen en crush met de onderkant van een lepel.
- Verdeel de courgetteblokjes in de ovenschaal. Leg de gecrushte krieltjes bovenop de courgette. Overgiet met olijfolie en kruid met peper en zout. Halveer de teentjes look en leg tussen de aardappelen.
- Plaats de schotel gedurende 15 à 20 minuten in de oven. Verdeel er kleine blokjes brie over en schuif nog 5 minuten in de oven zodat de kaas smelt.
- Haal de schotel uit de oven en werk verder af met de granaatappel. Pers de citroen erboven uit, breng op smaak peper en zout en werk af met frisse waterkers.



Hippe waterzooi

in de wok met kip



4
PERSONEN



(VOOR)
BEREIDING
(15) 30 min.

Ingrediënten

400 g vastkokende aardappelen | 500 g kippenfilet | 2 preiwitten | 2 wortelen | 2 gele wortelen | 1 stengel selder | 1 kleine ui | 1 mespunt gemalen laurier | ½ kl gedroogde tijm | 1 kippenbouillonblokje | 150 g zure room | Boter | Peper en zout

Bereiding

- Schil de aardappelen en kook gaar in gezouten water. Laat afkoelen en snijd in schijfjes. Snijd de prei, wortelen, selder en ui in kleine blokjes.
- Snijd de kip in repen en bak ze krokant in een wokpan met weinig boter.
- Haal de kip uit de pan en zet aan de kant. Bak in dezelfde pan de aardappelschijfjes krokant. Haal ook uit de pan.
- Bak nu de ui, prei, selder en wortelen in wat extra boter. Verkruiemel het bouillonblokje over de groenten. Kruid met de tijm en laurier.
- Als de groenten beetgaar zijn, voeg je de kip en aardappelen opnieuw toe. Roerbak nog even verder.
- Serveer met zure room.



Puree

met gehaktballetjes
en krieken



4
PERSONEN



BEREIDING
35 min.

Ingrediënten

Voor de kervelpuree:

800 g bloemige aardappelen | 1 bussel kervel | Scheut melk | Nootmuskaat | Peper en zout

Voor de gehaktballetjes:

700 g gemengd gehakt | 1 ei | 60 g paneermeel | 1 el plantaardige olie

Voor de krieken:

500 g verse krieken op sap (ontpit) | 45 g witte suiker | 1 à 2 el maïzena

Bereiding

- Schil de aardappelen en kook ze beetgaar in lichtgezouten water.
- Meng het gehakt met het losgeklopt ei, paneermeel, peper en zout. Rol er balletjes van en bak ze in een pan met wat olie tot ze mooi goudbruin zijn.
- Doe een beetje van het krikensap in een kom en meng er de maïzena onder. Klop goed los. Doe de rest van de krieken met het sap in een steelpannetje. Voeg er de maïzena bij en roer voorzichtig tijdens het opwarmen zodat het sap mooi kan indikken.
- Hak de helft van de kervel fijn. Plet de aardappelen en meng er de kervel onder. Doe er wat melk bij en kruid met peper, zout en nootmuskaat. Pureer tot een mooi geheel en houd warm.
- Schep de kervelpuree op de borden. Schik er de gehaktballetjes bij en lepel er wat warme krieken op. Werk af met wat verse kervel.



Krieltjes

in een Zuiderse vispapillot
met Pieterman



4
PERSONEN



BEREIDING
25 min.

Ingrediënten

16 krielaardappelen | 500 g pietermanfilet of andere witte visfilet | 2 tomaten | 1 rode paprika | 1 kleine rode ui | 120 g feta | 1 teentje knoflook | 3 el olijfolie | 1 el oregano | 1 el peterselie | 1 el citroentijm | ½ kl gerookt paprikapoeder | Peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd de tomaten en paprika in blokjes. Snipper de rode ui en knoflook fijn. Halveer de gespoelde krieltjes en blancheer ze kort in gezouten water.
- Meng de tomaten- en paprikablokjes met de rode ui, knoflook, olijfolie en gerookt paprikapoeder en kruid verder af met peper en zout.
- Leg 4 vellen bakpapier of aluminiumfolie open voor de papillotten. Lepel wat van de tomaten- en paprikablokjes in het midden van het bakpapier/folie. Leg er een stuk vis op met daarop de krieltjes.
- Hak de oregano, peterselie en citroentijm fijn. Brokkel de feta over de vis en werk verder af met de verse kruiden.
- Vouw de papillot dicht en zet ze gedurende 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven. Serveer meteen.



Winterse stamppot met zachtgekookt eitje



4
PERSONEN



BEREIDING
30 min.

Ingrediënten

1 kg bloemige aardappelen | 300 g boerenkool | 300 g snijbiet | 1 bussel waterkers | 1 el ongezouten roomboter | Scheutje melk | Snuifje nootmuskaat | 4 eieren | 1 bakje kastanjechampignons | 100 g oud Brugge kaas | 1 el olijfolie | Peper en zout

Voor de gepekeldde ui:

2 rode uien | 4 el azijn | 1 klontje suiker

Bereiding

Maak de gepekeldde ui een dag op voorhand.

Snijd de rode ui in plakjes. Voeg de azijn en suiker toe, meng goed om. Dek af en plaats in de koelkast. Roer af en toe om.

- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Kook gaar in een grote pot lichtgezouten water. Spoel de boerenkool en de snijbiet, snijd in grove stukken en voeg de laatste 10 minuten bij de aardappelen.
- Giet af en laat even 'drogen' op het vuur.
- Kook de eieren zacht in 5 minuten.
- Stamp ondertussen de aardappelen met de groenten fijn. Roer er de boter en de melk door en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Roer de helft van de waterkers eronder en laat slinken.
- Zet een pan op het vuur met wat olijfolie en bak er de kastanjechampignons in.
- Serveer de winterstampot met een zacht gekookt eitje, wat grof zeezout en enkele partjes gepekeldde rode ui. Werk af met de gebakken champignons en een toefje verse waterkers.



Gegrilde aardappelen

met green goddess dressing



4
PERSONEN



BEREIDING
50 min.

Ingrediënten

800 g krielaardappelen | Olijfolie | Peper en zout

Voor de green goddess dressing:

4 el mayonaise | 4 el zure room | 10 g bieslook | 10 g platte peterselie | 10 g dragonblaadjes | 10 g dille + extra | 10 g basilicum + extra | 1 teen knoflook | Sap van 1 citroen | Scheutje water

Bereiding

- Maak de aardappelen schoon, schillen hoeft niet. Kook ze beetgaar. Giet af en laat afkoelen. Snijd in de helft.
- Zet een grillpan op het vuur en laat heet worden. Besprenkel de aardappelen met olijfolie en grill ze in de pan langs beide kanten. Kruid met peper en zout.
- Maak de green goddess dressing. Mix de mayonaise, zure room, bieslook, peterselie, dragonblaadjes, dille, basilicum en knoflook met een staafmixer tot een mooie, gladde groene saus. Breng op smaak met peper, zout en citroensap. Indien niet lopend genoeg, kan je er een klein scheutje water aan toevoegen.
- Serveer de gegrilde aardappelen met de green goddess dressing. Werk af met enkele plukjes kruiden.



Aardappelgratin

met aubergine, courgette en
tomatensaus



4
PERSONEN



BEREIDING
50 min.

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappelen | 1 aubergine | 1 courgette | 1 ui | 2 teentjes knoflook | 5 g verse tijm | 5 g verse oregano | 100 g geraspte kaas | 400 g gepelde tomaten | 70 g tomatenpuree | 2 dl groentebouillon | 2 el olijfolie | Peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd de aardappelen, aubergine en courgette in schijven van 5 mm dik.
- Bestrooi de aubergines zout. Laat ze 15 minuten rusten. Spoel af met water en dep droog.
- Hak de ui en de knoflook fijn en stoof ze in olijfolie. Voeg de tomatenpuree toe en bak even mee. Voeg de gepelde tomaten en groentebouillon toe. Laat even sudderen en breng op smaak met peper en zout.
- Zet een grillpan op het vuur met olijfolie en grill de aubergines en courgettes langs beide kanten.
- Leg een laag aardappelschijfjes in een ovenschaal en daarna een laag aubergines en courgettes. Bestrooi met de helft van de fijngehakte tijm en oregano. Overgiet met de helft van de tomatensaus. Herhaal nog een keer en werk af met een laagje geraspte kaas.
- Schuif de ovenschaal in de oven en gaar gedurende 50 minuten.
- Werk af met fijngesnipperde platte peterselie en serveer er een frisse groene sla en een stuk brood bij.



Ga voor meer recepten naar:
www.lekkervanbijons.be/aardappel





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756