



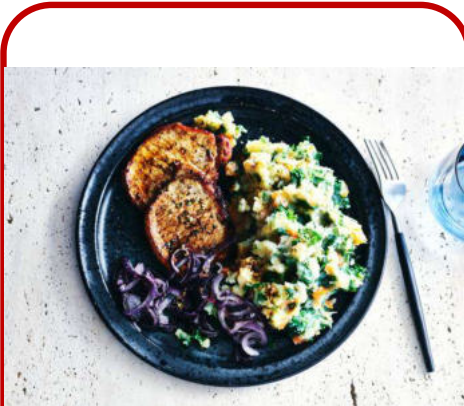
Ruud 's Kookboek

Stamppotrecepten-boerenkool I v2.2

Inhoudsopgave.

| | |
|--|----|
| Boerenhutspot met varkensfiletlapje..... | 3 |
| Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim. | 4 |
| Boerenkoolstamp met kaas. | 6 |
| Boerenkoolhutspot met shoarma..... | 7 |
| Boerenkoolstamp met rookworst I. | 8 |
| Boerenkoolstamp met rookworst II..... | 9 |
| Boerenkoolstampot I. | 10 |
| Boerenkoolstampot II..... | 11 |
| Boerenkoolstampot III. | 12 |
| Boerenkoolstampot met oesterzwammen..... | 13 |
| Boerenkoolstampot met ui en champignons. | 14 |
| Boerenkoolstampot met Vega-rookworst en Speckjes..... | 15 |
| Boerenkoolstampot met zoetzure rode ui. | 16 |
| Friese boerenkoolstamp. | 17 |
| Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje. | 18 |
| Optuge boerekoal - aangeklede boerenkool..... | 19 |
| Paarse boerenkoolstampot. | 20 |
| Pittige boerenkoolstampot met wokgarnalen en pecannoten. | 21 |
| Stampot gerookte makreel met pittige boerenkool en sambaljus. | 22 |
| Vegan boerenkoolstampot. | 23 |
| Winterkost met speklappen. | 24 |
| Zoete aardappel-boerenkoolstampot met gegrilde zalm. | 25 |
| Gebruikte afkortingen..... | 26 |

Boerenhutspot met varkensfiletlapje.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
300 g boerenkool, gesneden
4 filetlapjes, varkens- (à la minute naturel)
500 g hutspotgroenten
2 tl kruiden, gehakt-
1 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
300 g uien, rode (- zout)

- pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en doe ze in een ruime pan.
Voeg de hutspotgroenten, de boerenkool en 1½ l water (per 4 personen) toe.
Breng het met de deksel op de pan aan de kook. Leg de deksel schuin op de pan en kook de aardappelen en groente in 20 min. gaar.
Snijd ondertussen de uien in halve ringen. Verhit de olie in een koekenpan en bak de uien 15 min. op een middelhoog vuur.
Bestrooi de varkensfiletlapjes met de gehaktkruiden.
Schuif de uien na 11 min. aan de kant en leg de filetlapjes ernaast.
Bak alles nog 4 min. op een hoog vuur tot ze gaar zijn (keer de filetlapjes halverwege om).
Giet de aardappelen met de groente af, maar vang een kopje kookvocht op.
Stamp de aardappelen en de groente met de pureestamper tot stampot.
Voeg wat kookvocht toe als de stampot te droog wordt.
Breng de stampot op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.
Schep de stampot in een schaal en leg de filetlapjes erop.
Voeg de rest van het water toe aan de uien en bak ze al roerend op een hoog vuur nog 1 min. door.
Schep de gebakken uien over het vlees en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 410 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 11 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.



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

Ingrediënten

Boerenkoolstamp:

500 g aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, rauw
(- boter, klontje)
(- melk, scheut)
1 el mosterd
- peper
1 prei
1 ui
- zout

Rookworstschuim:

2 eidooiers
250 g melk
- peper
1 rookworst
250 g room
- zout

Zeeduivel:

1 zeeduivelstaart

Bereiding.

Boerenkoolstamp:

Kook de boerenkool met de aardappelen gaar. Stamp de boerenkool en de aardappelen fijn tot stampot. Snipper de prei en de ui. Stoof de prei en de ui gaar in een pannetje. Meng de stampot met de ui, prei en mosterd. Breng de boerenkoolstamp op smaak met zout en peper en evt. een beetje melk en een klontje boter.

Vleesjus:

Bak de botten ongeveer 45 min. op 180°C in de oven. Doe de botten met alle andere ingrediënten in een passende pan. Laat de fond ongeveer 12 uur laten trekken. Zeef de fond door een theedoek. Laat de fond tot de juiste dikte inkoken.

Rookworstschuim:

Snijd de rookworst klein. Kook de rookworst in de room en melk. Cutter de inhoud daarna met de staafmixer. Zeef de inhoud door een fijne zeef. Voeg de eidooiers toe. Sla de inhoud met de staafmixer tot een mooi schuim.

Zeeduivel:

Ontdoe de zeeduivel van vel en graat (niet de middengraat van de vis). Verdeel de vis in mooie moten. Bak de vis om en om in olijfolie. Laat de zeeduivel vervolgens ongeveer 6 min. in de oven op 180°C garen. Bestrooi de vis eventueel met zachte knoflookcrème en broodkruim..

Tip:

Maak het bord naar eigen inzicht op en garneer het eventueel af met een snijboon en worteltjes.

Ingrediënten (vervolg):**Vleesjus:**

250 g bouguet (prei, ui,
wortel, knol)
1 kg kalfsbotten
3 tn knoflook
2 bl laurier
- peper
1 tk rozemarijn
1 tk tijm
30 g tomatenpuree
6 l water
- 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

Boerenkoolstamp met kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Sonja Sprenkels

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen
650 g boerenkool,
panklaar
200 g kaas, belegen
1½ dl melk, halfvolle
2 el mosterd, grove
- peper
200 g spekreepjes
- 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 en was de aardappelen.
Snijd de kaas in kleine blokjes.
Bak de spek in een droge koekenpan knapperig.
Verkruimel de spek.
Kook de boerenkool en de aardappelen in weinig water met wat zout in ± 30 min. gaar.
Giet het kooknat van de aardappelen en boerenkool.
Verwarm de melk met de mosterd.
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een stampertje door elkaar.
Voeg al roerend de mosterdmelk toe aan de boerenkool.
Schep de kaasblokjes door de stampertje.
Breng de boerenkool op smaak met wat zout en peper.
Strooi het verkruimelde spek over de boerenkool.

Boerenkoolhutspot met shoarma.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamp-
pot-
300 g boerenkool,
gesneden
50 g boter, room-
500 g hutspotgroenten
1 tn knoflook
500 g shoarma,
varkens-
150 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Smelt in een grote pan 25 g boter.
Bak de hutspotgroenten 4 min.
Verdeel de aardappelen en boerenkool over de hutspot groenten.
Voeg voldoende warm water toe tot alles net is bedekt en breng aan de kook.
Sluit de pan en kook de aardappelen met de groenten in 15 min. gaar.
Smelt in een koekenpan de resterende 25 g boter.
Bak de shoarma in 10 min. bruin en gaar.
Doe intussen de yoghurt in een schaalje.
Pers de knoflook boven de yoghurt en meng goed.
Breng de knoflookyoghurt op smaak met peper.
Giet de aardappelen met de groenten af en vang een kop kookvocht op.
Stamp ze met voldoende kookvocht tot een smeùige stamp-
pot.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Schep de stamp-
pot op 4 borden.
Verdeel er de shoarma over.
Schep op elk bord een dot knoflookyoghurt.
Serveer de rest van de knoflookyoghurt apart erbij.

Vorbereidingstijd: 5 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 570
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolstamp met rookworst I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

750 g aardappelen
2 el azijn
1 pk boerenkool (diepvries)
1 el boter
2 el currysaus
¾ dl melk, halfvolle
- peper
1 rookworst
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in vieren.
Doe 2 dl water, boerenkool, aardappels en zout naar smaak in een pan.
Kook de boerenkool ca. 20 min. met het deksel op de pan.
Neem de rookworst uit de verpakking.
Leg de rookworst op aardappelen.
Kook de boerenkool en aardappelen nog ca. 10 min.
Neem de rookworst uit de pan.
Giet de boerenkool en aardappelen af.
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een stamper fijn en door elkaar.
Voeg al roerend de melk en de boter toe.
Roer de azijn en currysaus door de stamp.
Laat de stampot op een zacht vuur weer door en door heet worden.
Breng de stampot op smaak met zout en peper.
Snijd de rookworst in 4 stukken.
Leg de rookworst op de boerenkoolstamp.

Tip:

Lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

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

Boerenkoolstamp met rookworst II.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
40 g boter
½ kg kool, boeren-
- melk
4 saucijsjes
100 g spekjes, gerookte
1 worst, rook-
- 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.

Stroop de boerenkool en breng ze met weinig water vlug aan de kook.
Voeg zodra zij geslonken is de geschilde aardappelen toe.
Breng het aan de kook en laat het ca. 25 min. zachtjes koken.
Voeg nu de rookworst toe (zonder de binnen verpakking).
Laat het nog eens 8 min. zachtjes koken.
Bak intussen de spekjes krokant en mooi bruin.
Bak de saucijsje.
Neem de worst uit de pan als de aardappelen gaar zijn.
Giet het nog aanwezige vocht in een kom en stamp de aardappelen en de boerenkool goed fijn.
Voeg zoveel kooknat en melk toe als nodig is.
Snij de rookworst in dobbelsteentjes.
Roer die samen met de uitgebakken spekjes door de stampot.
Breng de stampot op smaak met zout en boter.
Serveer in een voorverwarmde schaal en schik de saucijsjes er op.

Boerenkoolstampot I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Unox.nl

Ingrediënten

750 g aardappelen
2 el azijn
1 pk boerenkool (diepvries)
1 el boter
2 el currysaus
¾ dl melk, halfvolle
- peper
1 rookworst
- 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.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in vieren.
Doe 2 dl water, boerenkool, aardappels en zout naar smaak in een pan.
Kook de boerenkool ca. 20 min. met het deksel op de pan.
Neem de rookworst uit de verpakking.
Leg de rookworst op aardappelen.
Kook de boerenkool en aardappelen nog ca. 10 min..
Neem de rookworst uit de pan.
Giet de boerenkool en aardappelen af.
Stamp de aardappelen en de bloemkool met een stamper fijn en door elkaar.
Voeg al roerend de melk en de boter toe.
Roer de azijn en currysaus door de stamp.
Laat de stampot op een zacht vuur weer door en door heet worden.
Breng de stampot op smaak met zout en peper.
Snijd de rookworst in 4 stukken.
Leg de rookworst op de boerenkoolstamp.

Tip:

Lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

Boerenkoolstamppot II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
1¼ kg boerenkool, gesneden
4 el boter
- bouillonpoeder
1 el mosterd, pittige
- peper
1 dl room
2 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.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine gelijke stukken.
Was de boerenkool.
Doe een laagje water in een grote pan (ongeveer 3 cm.).
Voeg de aardappelen toe.
Voeg het zout toe.
Leg de boerenkool er bovenop.
Breng het water aan de kook (met de deksel op de pan).
Kook het geheel in 25-30 min. gaar.
Schenk het kookvocht er af.
Stamp de aardappelen met de boerenkool fijn.
Roer de boter er door.
Maak de stamppot af met de room, mosterd, peper en bouillonpoeder.

Tip:

Voor de liefhebbers wordt deze stamppot natuurlijk geserveerd met rookworst, azijn en een kuiltje jus in het midden.
Wie van hartig houdt roert een gebakken uitje en wat sambal door de jus.

Boerenkoolstamppot III.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
1,2 kg boerenkool,
gesneden
4 el boter of margarine
- melk
- peper
500 g rookworst
- 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.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine gelijke stukken.
Was de boerenkool.
Doe een laagje water in een grote pan (ongeveer 3 cm.).
Voeg de aardappelen toe.
Voeg het zout toe.
Leg de boerenkool er bovenop.
Leg de rookworst er bovenop.
Breng het water aan de kook (met de deksel op de pan).
Kook het geheel in 25-30 min. gaar.
Haal de rookworst uit de pan.
Schenk het kookvocht er af.
Stamp de aardappelen met de boerenkool fijn.
Roer de boter en de melk er door.
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.

Boerenkoolstampot 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 stampot.
Breng de stampot op smaak met de nootmuskaat, de mosterd, zout en versgemalen peper.
Voeg nu de zongedroogde tomaatjes, toe.
Verdeel de stampot 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

Boerenkoolstamppot met ui en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 50plusser.nl

Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, schoongemaakt
30 g boter
400 g champignons, gehalveerd
2 tn knoflook
1 dl melk
3 el mosterd, grove
2 el olie, zonnebloem-
2 uien, in ringen

Vorb. tijd: - min.
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.

Kook in een grote pan de aardappelen met de boerenkool in weinig water met een snufje zout in ca. 20 min. gaar.

Voeg de melk en de boter toe en stamp het geheel tot stamppot.

Schep de mosterd erdoor.

Breng het op smaak met wat peper.

Verhit de olie in een wok en pers de knoflook erboven uit.

Bak hierin ca. 2 min. de uienringen.

Voeg de champignons toe en laat die nog ca. 3 min. meebakken.

Breng deze met zout en peper op smaak.

Verdeel de stamppot over 4 borden en schep de champignons met de uien erop.

Boerenkoolstamppot met Vega-rookworst en Speckjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 kg aardappelen, iets kruimig
600 g boerenkool, verse
50 g boter, room-, ongezouten
1 el mosterd, milde
250 g rookworst, vegetarisch (Unox)
125 g spekreepjes, vegetarische (Geroockte Speckjes)
2 uien, rode

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze samen met de boerenkool in een ruime pan in 20 min. gaar.

Bereid ondertussen de vega-rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de uien in halve ringen.

Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de ui 10 min. op matig vuur (roer regelmatig).

Voeg de vegetarische spekreepjes toe en bak ze 5 min. mee.

Giet de aardappelen en boerenkool af en vang een kopje kookvocht op.

Stamp met de rest van de boter, mosterd en wat kookvocht fijn tot een smeuïge stamppot.

Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Serveer de stamppot met de vega-rookworst, gebakken Speckjes en uien.

Lekker met extra mosterd.

15

Vorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 555

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 52 g

w/v suikers: 5 g

Natrium: - mg

Vet: 28 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 22 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: 2,9 g

Boerenkoolstamppot met zoetzure rode ui.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamppot-
200 ml azijn, wijn-, rode
500 g boerenkool, fijn-
gesneden
25 g boter, room-, ongezouten
1 Maggi Juspoeder Stamp-
pot
1 snf peper, vers-gemalen
1 el suiker
2 uien, rode
250 ml water
2 worsten, rook-, grof
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de rookworsten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Pel de rode uien en snijd ze in dunne ringen.
Verwarm de rode wijnazijn, de suiker en een snuf zout in een pan.
Zet het vuur uit, voeg de rode ui toe en laat het afkoelen.
Breng ondertussen ruim water in een pan aan de kook en kook de stamppotaardappelen en de boerenkool 15 min.
Giet ze af en bewaar wat kookvocht.
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een pureestamper tot een grove stamppot.
Voeg evt. wat kookvocht toe om het smeug te maken.
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.
Smelt de roomboter in een pan lichtbruin.
Voeg het juspoeder en het water toe en breng het al roerend aan de kook.
Snijd de rookworsten in plakken.
Verdeel de stamppot over de borden en maak met een lepel een kuiltje in het midden.
Schenk daar de jus in.
Leg de rookworst en de zoetzure rode ui op de stamppot.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 977
Eiwit: 28,9 g
Koolhydraten: 60,2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 66,2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 26,2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Friese boerenkoolstamp.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Life & Cooking

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen
1 el azijn
600 g boerenkool
- boter, bak-
200 g rookspek, mager
4 rundersaucijsjes
2 speklappen
2 uien
- 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.

Kook de boerenkool met 3 dl water 15 min. in een ruime pan.

Snipper de uien.

Snijd de rookspek in blokjes.

Leg de geschilde en in vieren gesneden aardappelen, de ui en de rookspek op de boerenkool.

Kook alles in 25 min. gaar.

Halveer de speklappen.

Bak de speklappen en rundersaucijsjes in bakboter zachtjes bruin en in 20 min. gaar.

Blus het bakvet af met de azijn en 2 dl water. Laat het aan de kook komen.

Stamp de boerenkool en de aardappelen door elkaar.

Serveer de speklapjes, de saucijsjes en de jus apart bij.

Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, gesneden
50 g boter, room-
4 eieren
1 tl kerriepoeder
200 ml melk
1 snf peper
2 uien, kleingesneden
330 g uien, Amsterdamse
1 snf zout

Bereiding.

Doe de boerenkool met de aardappelen in een pan.
Voeg zoveel water toe dat het geheel net is bedekt.
Breng aan de kook en kook de aardappelen en boerenkool in 20 min. gaar.
Smelt intussen in een ruime koekenpan 25 g boter.
Fruit de ui in 4-5 min. zacht en goudgeel.
Bestrooi de uien met de kerrie-poeder en bak nog 1 min.
Smelt de overige 25 g boter in een koekenpan. Breek de eieren in de koekenpan en bak in 2-3 min. tot 4 spiegeleieren.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen met de boerenkool af. Stamp ze met de melk tot een smeuijge stampot.
Schep er de kerrie-uitjes en peper en zout naar smaak door.
Schep de stampot op 4 borden.
Leg op elk bord een spiegelei.
Serveer de boerenkool met de Amsterdamse uien.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 540
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 81 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Optuge boerekoal - aangeklede boerenkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse, Friese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Annabee.net

Ingrediënten

1 kg boerenkool
250 g casselerrrib
30 g haveremout
250 g leverworst
- peper
- reuzel (of boter)
4 saucijsjes
250 g spek, doorregen, verse
2 uien
- 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.

Was de boerenkool goed.
Snijd de boerenkool klein.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien klein.
Kook de boerenkool met de uien en weinig water met zout, peper en een kluitje reuzel of boter.
Leg daarna de casselerrrib, spek en worstjes op de groente.
Laat het geheel op een kleine vlam gaarkoken.
Leg vlak voordat alles gaar is als laatste de leverworst erbij.
Laat de leverworst warm worden.
Haal de vleessoorten zodra ze klaar zijn uit de pan en houdt ze warm.
Strooi vervolgens de haveremout bij de groente en laat ze in 20 min. gaar worden.

Serveertip:

De boerenkool kan opgediend worden met het vlees en de worst als stampot of gewoon met gekookte aardappelen.

Paarse boerenkoolstampot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen
1 kg boerenkool,
paarse, verse
1 snf peper
1 rookworst
1 snf zout

Vorb. tijd: - min.
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 vieren.
Maak de boerenkool schoon, verwijder de harde nerven en snijd het blad fijn.
Leg de aardappelen in een ruime pan en bedek ze met een laag water.
Voeg zout naar smaak toe en leg de boerenkool en de worst boven op de aardappelen.
Laat het geheel zo'n 25 min. koken.
Giet de pan af en stamp de aardappelen en boerenkool tot een mooie stampot.
Voeg eventueel een scheut (warme) melk toe.
Serveer de stampot met de in plakjes gesneden rookworst en een schep mosterd.

Tip:

Paarse boerenkool is verkrijgbaar bij goede groenteboeren en streekwinkels waar men producten direct van het land verkoopt.
Je kunt de paarse boerenkool in dit recept natuurlijk ook vervangen door (gewone) groene boerenkool.
De paarse boerenkool van op de foto is afkomstig van het land van Hof van Twello.

Pittige boerenkoolstampot met wokgarnalen en pecannoten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

750 g aardappelen, stampot-
500 g boerenkool
50 boter
200 g garnalen, wok-
1 cm gember
1 tl honing
100 ml melk
100 g noten, pecan-
1 paprika
1 peper, rode
1 el sambal
300 g taugé
3 el tomatenpuree
1 ui, gepeld

Bereiding.

Snipper de ui en snijd de rode peper fijn. Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes. Kook de boerenkool samen met de stampotaardappelen, ui, rode peper en paprikablokjes 10 min. in een pan met ruim water. Giet af, voeg de boter en melk toe en stamp tot een fijne stampot. Rasp de gember. Verwarm de gember samen met de sambal, tomatenpuree, honing en 50 ml water in een steelpannetje. Bak intussen de wokgarnalen 5 min. op hoog vuur. Voeg de zelfgemaakte zoetzure saus toe en haal van het vuur. Warm de boerenkoolstampot op en schep de taugé erdoor. Serveer de boerenkoolstampot met de wokgarnalen en garneer met de pecannoten.

Bereidingstijd: 30 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 gerookte makreel met pittige boerenkool en sambaljus.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Lidl

Ingrediënten

1 kg aardappelen, iets kruimig
1 zk boerenkool
40 g boter
¼ blk bouillon, groente-
1 el ketjap
260 g makreelfilet, naturel
150 ml melk
1 el sambal (of naar smaak)
2 sjalotjes
1 tomaat
50 g uitjes, gebakken
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in een laag licht gezouten water in ca. 20 min. gaar.

Leg na 10 min. de boerenkool op de aardappelen; doe het deksel weer op de pan en laat de kool meekoken.

Maak intussen de sambaljus.

Pel en snipper de sjalotjes.

Verhit de boter en fruit de sjalotjes hierin voor 5 min.

Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe aan het sjalot-mengsel samen met 1 dl water, het verkruimelde bouillonblokje, de ketjap en de sambal.

Laat de jus 5 min. pruttelen.

Verwijder het vel van de makreel en breek de filets in stukjes.

Controleer de makreel op evt. graatjes en verwijder deze.

Verwarm de melk.

Giet het aardappelmengsel af en laat het 1 min. uitdampen.

Voeg de melk toe en stamp het tot een grove stamppot.

Leg de makreel op de stamppot en laat het gerecht met de deksel op de pan 1 min. opwarmen.

Serveer de stamppot met de sambaljus en de gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 35 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

Vegan boerenkoolstamppot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
VeganChallenge.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
500 g boerenkool
2 pk maaltijdblokjes (Proviand)
2 el margarine, vloeibare, plantaardige
150 ml melk, plantaardige
2 el mosterd
1 ui, in blokjes

Bereidingstijd: 15-30 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 aardappels, snijd ze doormidden en kook ze in ongeveer 20 min. gaar.
Voeg de boerenkool halverwege de kooktijd toe en kook nog 10 min. mee.
Verhit in een ruime koekenpan de vloeibare margarine en fruit hierin de ui 2-3 min.
Voeg de spekblokjes toe en bak 5-10 min. goed door.
Giet de aardappels en boerenkool af, voeg mosterd en plantaardige melk toe en maak er met de aardappelstamper een puree van.
Roer de maaltijdblokjes erdoor.

Tip:

Ook lekker met plantaardige worst, die vind je bij de biologische winkel of bij vegan webshops.

De maaltijdblokjes (spekblokjes) van Proviand blijken heerlijk in een stamppot! Je vindt ze bij Albert Heijn bij de vleesalternatieven, of bij verkooppunten met De Vegetarische Slager producten (bijvoorbeeld bij Jumbo).

Winterkost met speklappen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

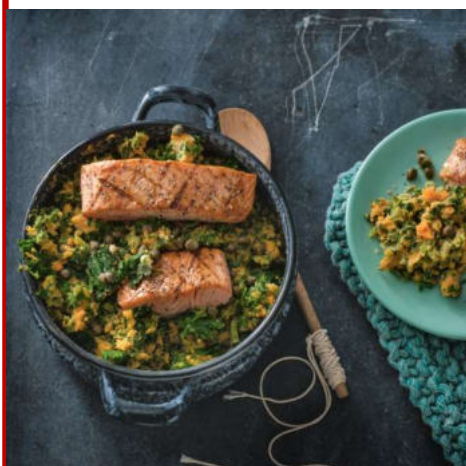
1 kg aardappelen,
stampot-
500 g boerenkool, verse
1 zk Knorr Jus voor
Stampot
500 g speklappen
1 ui

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 682
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Schenk een laag water van ca. 3 cm in een pan.
Voeg de aardappelen, de boerenkool en een ½ tl zout aan het water toe.
Breng het water aan de kook.
Kook het geheel op een laag vuur in ca. 20 min. gaar.
Snijd de ui in kleine stukjes.
Bak de speklappen in een droge koekenpan.
Voeg de gesneden ui toe aan de speklappen.
Laat het geheel goudbruin bakken.
Bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen en de boerenkool door elkaar met een pureestamper.
Schep de boerenkool op de borden.
Maak een kuiltje middenin de stampot.
Schenk een scheutje jus in het kuiltje.
Serveer de stampot met de gebakken speklappen en ui.

Zoete aardappel-boerenkoolstampot met gegrilde zalm.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, zoete
900 g boerenkool, gesneden boerenkool
2 el kappertjes
2 el kappertjesvocht
3 el olie, olijf-
1 snf peper
300 g zalmfilet met huid

Bereiding.

Breng de boerenkool met een bodem water aan de kook.

Kook 5 min.

Schep de zoete aardappelen door de boerenkool, voeg zo veel water toe dat alles is bedekt en breng opnieuw aan de kook.

Kook de aardappelen en boerenkool in 15 min. gaar.

Verhit de grillpan.

Bestrijk de zalmfilets met 1 el olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.

Grill de zalmfilets 4 min. op de huid, keer de vis met een spatel om en grill de andere kant nog 1 min.

Giet de aardappelen met de boerenkool af en stamp tot een grove puree.

Voeg de laatste 2 el olijfolie, de kappertjes en het kappertjesvocht toe.

Breng de stampot op smaak met peper.

Verdeel de stampot over 4 diepe borden en leg de zalmfilets erbij.

25

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 610

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 73 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 20 g

w/v onverzadigd: - g

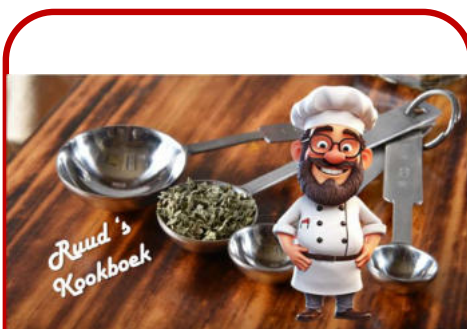
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

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 | Vorbereidingstijd |
| wgls | Wijnglas |
| zk | Zak(je) |



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24