



*Ruud 's Kookboek*

*Andijvierecepten / v2.6*

## **Inhoudsopgave.**

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Andijvie. ....                                           | 3  |
| Andijvie met aardappel en spekjes. ....                  | 4  |
| Andijvie-shoarmaschotel (airfryer). ....                 | 5  |
| Andijvierolletjes I. ....                                | 6  |
| Andijviesalade. ....                                     | 7  |
| Andijviestamppot I. ....                                 | 8  |
| Andijviestamppot II. ....                                | 9  |
| Andijviestamppot III. ....                               | 10 |
| Andijviestamppot met een Oosters tintje. ....            | 11 |
| Andijviestamppot met Indische frietjes. ....             | 12 |
| Andijviestamppot met kalfsworstjes. ....                 | 13 |
| Andijviestamppot met pittige pinda's. ....               | 14 |
| Andijviestamppot met zoete aardappel. ....               | 15 |
| Andijviestamppot met zongedroogde tomaat. ....           | 16 |
| Basisrecept - andijvie. ....                             | 17 |
| Gebraisseerde andijvie met spek. ....                    | 18 |
| Hamlappen in mosterdsaus met roergebakken andijvie. .... | 19 |
| Herfstpannenkoek met andijvie, spek en kaas. ....        | 20 |
| Indische andijvie. ....                                  | 21 |
| Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie. ....       | 22 |
| Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade. ....   | 23 |
| Salade van andijvie, appel en geitenkaas. ....           | 24 |
| Salade van andijvie, druiven en biefstuk. ....           | 25 |
| Stimpstamp met blauwe kaas. ....                         | 26 |
| Vegetarische andijviestamppot. ....                      | 27 |
| Zomerse andijviestamppot. ....                           | 28 |
| Gebruikte afkortingen. ....                              | 29 |

## Andijvie.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: C1000,  
GrassRoots.nl

### Ingrediënten

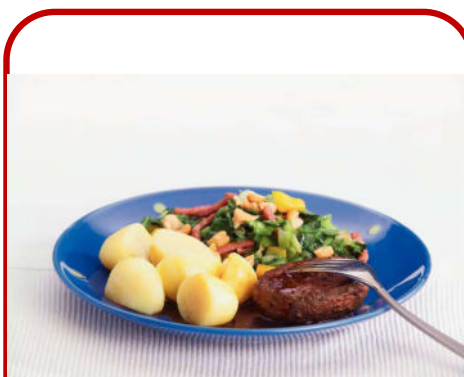
1½ kg andijvie  
15 g bloem  
12 g margarine  
1¼ dl melk of  
kookvocht  
- paneermeel

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 490  
Energie kcal: 117  
Eiwit: 9 g  
Koolhydraten: 27 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 22 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwijder lelijke bladeren van de andijviestruik.  
Was de andijvie heel goed in ruim koud water.  
Snijd de andijvie in repen van ongeveer een centimeter.  
Verwijder de stronkjes van de andijvie.  
Zet de andijvie op met heel weinig water.  
Breng het water aan de kook.  
Kook de andijvie in 10-12 min. beetgaar.  
Schep de andijvie tijdens het koken een keer om.  
Maak een roux van de margarine en de bloem (gebruik de melk en/of het kookvocht om een dikke saus te maken).  
Roer de saus door de andijvie.  
Strooi voor het serveren wat paneermeel op de andijvie.

## Andijvie met aardappel en spekjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2005, Carta

### Ingrediënten

800 g aardappelen  
800 g andijvie, panklare  
50 g boter  
50 g cashewnoten  
3 el olie, zonnebloem-  
1 paprika, gele  
- peper, versgemalen  
125 g spekreepjes, magere  
4 tartaartjes  
- zout

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 685  
**Eiwit:** 39 g  
**Koolhydraten:** 43 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 40 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de aardappelen.  
Hak de cashewnoten grof.  
Snipper de paprika.  
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tartaartjes rondom bruin en gaar.  
Bak de spekjes 1 min. in een droge wok op een hoog vuur.  
Voeg de olie toe en verhit de olie.  
Doe de paprika bij de spekjes en roerbak ze 5 min.  
Voeg de andijvie in gedeelten toe en roerbak tot de andijvie geslonken is.  
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.  
Haal de tartaartjes uit de pan en houd ze warm.  
Schenk 2 kopjes water bij het bakvet van de tartaartjes en roer de aanbaksels los.  
Verdeel de aardappels, de tartaartjes en de jus over 4 borden.  
Scheep de andijvie ernaast en bestrooi het geheel met de cashewnoten.

### Wijntip:

León Marzot Tempranillo

## Andijvie-shoarmaschotel (airfryer).



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryerboekje 2.0

### Ingrediënten

200 g aardappelpuree  
300 g andijvie  
- kaas, oude, geraspte  
- room, kook-, light  
200 g shoarma

**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.

Bak de shoarma in de airfryer XL (10 min./ 180°C).  
Doe de shoarma in een vuurvaste ovenschaal.  
Laat de andijvie in een vergiet slinken door hem te overgieten met gekookt water (goed het vocht eruit drukken).  
Doe de andijvie op de shoarma.  
Schenk over de andijvie een scheut kookroom gevolgd door een laag aardappelpuree (zelfgemaakt of pakje, wat je wilt).  
Bestrooi de aardappelpuree met wat geraspte oude kaas.  
Verwarm het geheel in de airfryer XL (20-25 min./175°C).



## Andijvierolletjes I.



Menugang: Bij-, hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Carmen Giskes

### Ingrediënten

1 kg andijvie  
- aroma of worcester-  
saus  
80 g boter.  
100 g kaas, pikante,  
geraspte  
1 tl kerrie, flinke (liefst  
garam massala)  
1 tn knoflook, gehakt  
- paprikapoeder  
- peper  
500 g tomaten, of een  
blik  
½  
tomatenbouillontablet  
1 ui, gesnipperd  
200 g (zilvervlies)rijst,  
gekookte  
- zout

### Bereiding.

Snijd het onderste gedeelte van de andijvie weg, maak de bladeren los en leg ze in een grote pan met kokend water (uiteraard eerst wassen).

Laat dit 6 min. koken.

Neem met de schuimspaan de bladeren eruit en leg ze over de rand van het vergiet.

Verwarm 40 g boter in de hapjespan en doe daar de ui en knoflook in.

Bak de ui glazig.

Voeg dan de kerriepoeder, paprikapoeder, aroma, peper, zout, rijst en kaas er aan toe. Roer tot het mooi compact is.

Doe het vuur uit.

Vul de andijviebladeren (16 st.) met het mengsel.

Smelt de rest van de boter.

Voeg daar de ontvelde tomaten, 1 dl water en naar smaak wat worcestersaus, peper en zout aan toe.

Breng de vloeistof aan de kook; leg daar de rolletjes in en laat het op een laag vuur ongeveer 10 min. door en door warm worden.

Bereidingstijd: 35-40 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

## Andijviesalade.



Menugang: Bijgerecht,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: Lunchrecepten

### Ingrediënten

100 g andijvie, rauwe  
½ el azijn  
1 el olie  
- peper, versgemalen  
50 g worteltjes  
100 g zalmfilet, in  
plakjes  
- 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 andijvie en snijd die in smalle reepjes.  
Schrap de worteltjes en rasp ze fijn.  
Snijd de zalmfilet in reepjes.  
Meng de groentes met de zalm.  
Meng de olie met de azijn, versgemalen peper  
en zout.  
Schenk deze dressing over de salade.

## Andijviestamppot I.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige  
2 str andijvie  
1 dl melk  
- nootmuskaat  
- peper  
125 g spekblokjes,  
magere  
1 Unox Magere  
Ambachtelijke  
Rookworst (220 g)  
- 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.  
Snijd de aardappelen in stukjes.  
Kook de aardappelen met een beetje zout in ca. 20 min. gaar.  
Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Maak de andijvie schoon.  
Verwijder de harde nerven uit de andijvie.  
Snijd het blad van de andijvie in smalle reepjes.  
Bak de spekjes uit.  
Verwarm de melk.  
Giet de aardappelen af.  
Stamp de aardappelen fijn met de melk.  
Scheep de spekblokjes, spekvet en andijvie door de puree.  
Voeg naar smaak peper, zout en nootmuskaat toe.  
Scheep de stamppot op voorverwarmde borden.  
Garneer de stamppot met stukjes/plakjes rookworst.

### Tip:

Serveer een lekkere jus bij de stamppot.



## Andijviestamppot II.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
600 g andijvie, rauwe, fijngesneden  
20 g boter  
350 g ham, magere, in blokjes  
2 dl melk, magere  
- peper  
- zout

### Voor de jus:

1 el bloem  
¾ bouillontablet, rundvlees-  
1 tomaatje  
1 uitje, gesnipperd  
5 dl water

### Bereiding.

Kook de aardappelen in weinig water met zout gaar.

Bak de blokjes ham in de boter in enkele min. krokant.

Giet de aardappelen af.

Maak van de aardappelen met de melk puree.

Meng de andijvie en de blokjes ham door de puree.

Breng de stamppot met zout en peper op smaak.

### Jus.

Fruit het uitje en het tomaatje ± 10 min.

Strooi de bloem over het uitje en laat het even meebakken.

Voeg het rundvleesbouillontablet en het water toe.

Breng de jus aan de kook.

Laat de jus tot ± 3½ dl inkoken.

Zeef de jus.

Bereidingstijd: 35-40 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

## Andijviestamppot III.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** LekkerMakkelijk.nl

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige  
1 krp andijvie  
25 mg boter  
1 zk kruidenmix voor  
andijviestamppot  
(Silvo - 25 g)  
150 ml melk

**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

### Bereiding.

Was de andijvie.  
Snijdt de andijvie in reepjes.  
Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Kook de aardappelen in 20-25 min. gaar.  
Giet de aardappelen af.  
Kook de melk.  
Stamp de gekookte aardappelen fijn.  
Stamp de boter door de gestampte  
aardappelen.  
Mix de helft van de melk door de gestampte  
aardappelen.  
Meng de andijvie in gedeelten door de puree,  
Voeg de kruidenmix toe aan de stamppot.  
Stamp de rest van de melk door de stamppot  
(wordt smeuïger).  
Laat de stamppot al roerend goed heet worden.

### Tip.

Lekker met uitgebakken spekblokjes of een  
balletje gehakt.

## Andijviestamppot met een Oosters tintje.



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

### Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige  
300 g andijvie, fijngesneden  
1 el azijn, natuur-  
50 g boter, room-  
1 el ketjap manis  
2 tl mosterd  
1 snf nootmuskaat  
100 g ontbijtspek  
1 peper, rode, kleine  
- peper, versgemalen (naar smaak)  
1 tl sambal badjak  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

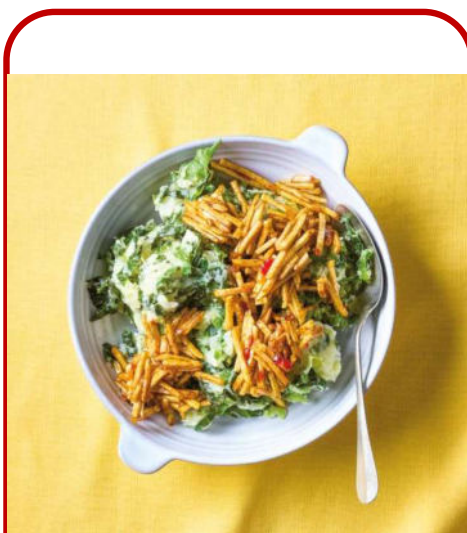
Schil de aardappelen, snijd ze in stukken snijden en kook ze gaar in ongeveer 20 min. Bak de ui, spek en rode peper samen tot alles mooi bruin is (let op dat peper heet is, dus naar smaak toevoegen). Giet de aardappelen af. Stamp ze samen met de ketjap, boter, azijn, mosterd en nootmuskaat tot een puree. Voeg de andijvie, het ui/peper en spekmengsel toe. Breng alles op smaak met de sambal en peper en zout naar smaak.

### Tip:

Een heerlijk gerecht gecombineerd met *spare ribs*, die zijn gemarineerd in een mengsel van ketjap, sambal, ui, koriander en kokosmelk en 30 min. gegaard in de oven (140°C).

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

## Andijviestamppot met Indische frietjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*\*

**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige  
400 g andijvie  
50 g boter, room-  
150 ml melk, halfvolle  
100 g Sticks Naturel Chips  
2 el suiker, basterd-, donkere  
4 el Sweet & Sour Sauce  
2 uien

1 pureestamper

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.

Snipper de uien.

Kook de aardappelen met de uien 25 min.

Giet de aardappelen en uien af en laat ze even uitstomen.

Doe intussen de Sweet & Sour Sauce en de basterdsuiker in een koekenpan en breng het aan de kook.

Laat het 2-3 min. karamelliseren op een middelhoog vuur.

Voeg de Sticks toe en blijf het omscheppen tot alle sticks bedekt zijn met een dun laagje van het mengsel.

Schep de Sticks uit de pan en laat ze afkoelen tot gebruik.

Verwarm de melk in een steelpan en voeg de melk samen met de boter toe aan de aardappelen.

Stamp de aardappelen fijn met de pureestamper.

Zet de pan op een laag vuur en meng hand voor hand de andijvie door de puree, tot alle andijvie door de puree zit.

Schep de andijviestamppot in een schaal, schep er de Indische frietjes op en serveer.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 565

**Eiwit:** 10 g

**Koolhydraten:** 84 g

**w/v suikers:** 21 g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 19 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 8 g

**Vezels:** 9 g

**Groente:** 150 g

**Zout:** 0,7 g

## Andijviestamppot met kalfsworstjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Astrid Veltman, Sjeef.nl

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
500 g andijvie, in reepjes  
½ tl kerriepoeder, milde  
1 paprika, rode, grofgeraspt  
2 par perzik, in blokjes  
2 worstjes, kalfs-  
- 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.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.

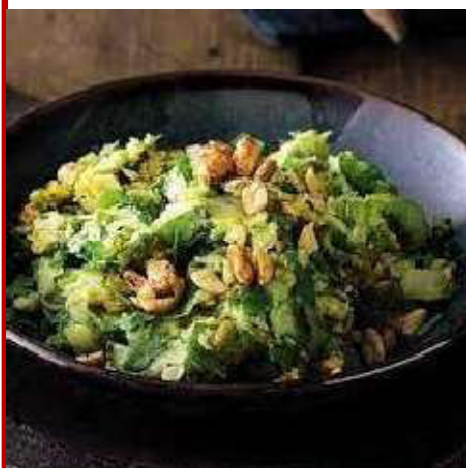
Laat de andijvie 5 min. voor het einde van de kooktijd bovenop de aardappelen meekoken.

Stamp de aardappelen en de andijvie grof.

Bak de kalfsworstjes, snijd ze in plakjes en schep de plakjes worst door de stampot.



## Andijviestamppot met pittige pinda's.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta-Dick,  
MijnReceptenboek.nl

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
400 g andijvie  
15 g koriander  
1 el massalapoeder  
150 g melk  
3 el olie  
- peper, versgemalen  
225 g Roasted Hot  
Pinda's Indonesian  
Herbs (Duijvis)  
250 g sjalotjes  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in 15-20 min.  
Verhit de olie in een pan en smoor hierin de sjalotjes met het massalapoeder afgedekt in 10 min. zachtjes gaar.  
Verwarm de melk.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.  
Voeg al roerende de melk toe zodat er een smeuïge puree ontstaat.  
Scheep het sjalotjesmengsel erdoor en voeg de rauwe andijvie beetje bij beetje toe.  
Verwarm de stamppot tot de andijvie begint te slinken.  
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.  
Scheep vlak voor het serveren de koriander en de pinda's erdoor.

14

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

## Andijviestamppot met zoete aardappel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Sharon de Miranda

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete  
400 g andijvie  
2 el azijn  
1 mp komijnzaadpoeder  
1 dl kookroom  
8 merguez-worstjes  
- peper  
- zout

### Ingrediënten saus:

1 bouillonblokje (naar keuze)  
1 tn knoflook  
- olie, kokos-  
1 paprika, gele  
1 tomaat  
1 el tomatenpuree  
1 ui  
- water

### Bereiding.

*Andijviestamppot met zoete aardappel, pittige merguez worstjes en een groentesaus.*

Schil en snijd de aardappelen in stukken.  
Kook ze gaar en giet ze af.  
Stamp de aardappelen tot puree samen met de kookroom, komijnzaadpoeder en de azijn.  
Snijd de andijvie fijn, was deze schoon en meng de andijvie in delen door de puree.  
Snijd alle ingrediënten voor de saus julienne.  
Plaats een koekenpan op het vuur en verhit hierin een klontje kokosolie.  
Fruit eerst de knoflook en het uitje 1 min., dan bak je de paprika 1 min. mee en als laatste voeg je de tomaten eraan toe.  
Bak alles nogmaals 1 min.  
Roer de tomatenpuree erdoor heen.  
Als laatste blus je het af met wat water, net zoveel dat alle ingrediënten onder het water liggen.  
Voeg er een bouillonblokje aan toe en laat dit op een laag vuurtje inkoken tot een mooie dikke saus.  
Bak de merguez-worstjes in een klein beetje kokosolie gaar.  
Bak ze rondom goud bruin op middelhoog vuur.  
Als het vuur te hoog staat dan krijg je zwarte worstjes die van binnen niet gaar zijn!



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

## Andijviestamppot met zongedroogde tomaat.



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

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,  
kruimige  
400 g andijvie,  
(grof)gesneden  
1 el crème fraîche  
ca. 12 tomaten,  
zongedroogde (potje)  
3 uitjes, bos-  
- 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, snijd ze doormidden en kook ze 15-20 min. in water tot ze gaar zijn. Snijd de bosuitjes in ringetjes en de zongedroogde tomaten in stukken.

Giet de aardappels af, maar laat een beetje kookwater in de pan, een kopje ongeveer. Stamp ze fijn met een snuf zout en meng met de crème fraîche en een lepel olie uit de pot van de tomaten.

Zet heel zacht het vuur aan onder de puree en roer er nu de rauwe gesneden andijvie door (die mag een heel klein beetje slinken door de warmte).

Meng de stamppot met de zongedroogde tomaten en de lente ui.

### Tip:

Serveer er een stukje vlees, vis of een gekookt ei bij.

## Basisrecept - andijvie.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken:  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: C1000

### Ingrediënten

1½ kg andijvie  
15 g bloem  
12 g margarine  
1¼ dl melk of  
kookvocht  
- paneermeel

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 490  
Energie kcal: 117  
Eiwit: 9 g  
Koolhydraten: 27 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 22 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwijder lelijke bladeren van de andijviestruik.  
Was de andijvie heel goed in ruim koud water.  
Snijd de andijvie in repen van ongeveer een centimeter.  
Verwijder de stronkjes van de andijvie.  
Zet de andijvie op met heel weinig water.  
Breng het water aan de kook.  
Kook de andijvie in 10-12 min. beetgaar.  
Schep de andijvie tijdens het koken een keer om.  
Maak een roux van de margarine en de bloem (gebruik de melk en/of het kookvocht om een dikke saus te maken).  
Roer de saus door de andijvie.  
Strooi voor het serveren wat paneermeel op de andijvie.

## Gebraisseerde andijvie met spek.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Kookschrijft van  
een kookgek

### Ingrediënten

1 kg andijvie  
50 g boter  
200 ml bouillon, kippen-  
- peper  
100 g spek, gerookt,  
blokjes  
- 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 andijvie zeer goed.  
Snijd de struikjes andijvie in vieren.  
Smelt de boter in een brede pan.  
Bak de blokjes spek uit in de boter.  
Schep de spek uit de pan.  
Wentel de struikjes andijvie door het vet tot ze  
rondom een laagje hebben.  
Bestrooi de andijvie met peper en zout.  
Giet de bouillon over de andijvie.  
Laat de andijvie op een laag vuur smoren tot ze  
donkergroen is.  
Meng de blokjes spek weer door de andijvie.

### Tip:

Serveer de andijvie met puree of een gewone  
kruimige aardappel.

## Hamlappen in mosterdsaus met roergebakken andijvie.



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

### Ingrediënten

700 g aardappelen,  
vastkokende, geschild  
600 g andijvie,  
gesneden  
500 g hamlappen  
1 dl room, kook-, light  
1 el mosterd  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 ui, gesnipperd  
- zout

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 447  
Eiwit: 34 g  
Koolhydraten: 36 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 17 g  
w/v onverzadigd: 4 g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 10 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kook de aardappelen gaar.  
Bestrooi de hamlappen met peper en zout.  
Verhit 2 el olie in een koekenpan.  
Braad de hamlappen bruin en gaar in de olie.  
Scheep de hamlappen uit de pan.  
Blus het braadvocht af met 1 dl water.  
Laat het braadvocht ca. 2 min. koken.  
Voeg de room en de mosterd toe aan het braadvocht.  
Roer het braadvocht tot een gladde saus.  
Voeg de hamlappen toe aan de saus.  
Laat de hamlappen op een laag vuur ca. 5 min. sudderen.  
Voeg evt. nog een scheutje water toe als de saus te dik wordt.  
Verhit 2 el olie in een wok.  
Bak de ui glazig in de wok.  
Voeg in delen de andijvie toe.  
Scheep de andijvie om tot alle andijvie is geslonken.  
Breng de andijvie op smaak met peper.  
Serveer de aardappelen en andijvie met de hamlappen in mosterdsaus.

### Tip:

Vervang het water door wat witte wijn.



## Herfstpannenkoek met andijvie, spek en kaas.



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

### Ingrediënten

500 g andijvie,  
gewassen, fijngesneden  
50 g boter, room-  
190 g kaas, jong  
belegen, plakken  
8 pannenkoeken,  
naturel  
250 g spekblokjes,  
gerookte  
4 el stroop, schenk-  
2 uien, gesnipperd

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 886  
Eiwit: 32 g  
Koolhydraten: 61 g  
w/v suikers: 26 g  
Natrium: - mg  
Vet: 56 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 28 g  
Vezels: 5 g  
Groente: 175 g  
Zout: 4,1 g

### Bereiding.

Smelt 15 g boter in een koekenpan.  
Bak het spek en de ui in 4 min. knapperig.  
Voeg de andijvie in porties toe en laat al omscheppend slinken.  
Besmeer intussen de pannenkoeken met stroop.  
Verdeel de andijvie met het spek en de kaas over de pannenkoeken.  
Rol ze los op.  
Smelt in 2 koekenpannen de rest van de boter.  
Leg de pannenkoeken in de boter.  
Bak de pannenkoeken, met een deksel op de pannen, 4-5 min. op een laag vuur, tot de pannenkoeken warm zijn en de kaas gesmolten is.  
Leg de pannenkoeken op 4 borden en serveer.

### Tip:

Liever geen vlees? Vervang de spekblokjes door plakjes gekookt ei.

## Indische andijvie.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Smulweb.nl

### Ingrediënten

1 kg andijvie  
½ bouillontablet, vlees,  
verkruid  
5 el ketjap manis  
2 tn knoflook,  
gesnipperd  
2 el olie, olijf-  
2 pepers, rode, Spaanse  
500 g speklappen,  
doorregen  
2 uien, grote

Bereidingstijd: 20-30  
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.

Was de andijvie en snijd ze in reepjes.  
Snijd de speklappen in blokjes.  
Pel de uien en snipper ze.  
Ontdoe de pepers van pitjes en zaadlijsten en  
snijd ze in kleine reepjes.  
Verhit de olie in een wok.  
Bak het vlees hierin snel rondom bruin.  
Bak de ui, Spaanse peper en knoflook plm. 2  
min. mee.  
Roer de ketjap en bouillontablet erdoor.  
Voeg de kleingesneden andijvie toe en bak even  
mee.  
Breng op smaak met peper, zout en evt. wat  
sambal.

### Tip:

Lekker met rijst of aardappelpuree.

## Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** GymJunkies.nl, VerseOogst.nl

### Ingrediënten

200 g andijvie, voor-  
gesneden  
150 g feta,  
gemarineerde  
50 g kaas, Parmezaanse  
10 g kappertjes  
1 paprika  
200 g pasta, verse  
- peper  
1 sjalot  
150 g tomaatjes,  
cherry-  
- zout

### Bereiding.

Breng een ½ l water aan de kook.  
Snijd de cherrytomaatjes in vieren.  
Halveer de paprika, verwijder de steel en de zaadlijsten en snipper het vruchtvlees.  
Snipper het sjalotje.  
Laat de feta uitlekken, vang de olie op.  
Strooi de pasta in een kookpan, schenk het kokende water er op, roer om en breng het water opnieuw aan de kook.  
Voeg desgewenst 1 tl zout toe en kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de pasta uitlekken in een vergiet en schep het terug in de pan.  
Verhit intussen 1 el olie (van de kaas) en fruit hierin de uisnippers lichtbruin.  
Schep de tomaten en paprika erbij en roerbak dit 2 min.  
Schep de andijvie erbij en roerbak het nog 1 min.  
Meng het gebakken mengsel met de kappertjes en de feta door de pasta.  
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en serveer het direct.  
Serveer er de geraspte kaas bij.

**Bereidingstijd:** 10-20 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

## Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: RTL4

### Ingrediënten

½ krp andijvie  
50 g ansjovis  
80 ml azijn, wijn-, rode  
1 tn knoflook  
150 ml olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
100 g rucola  
1 winterpeen

Bereidingstijd: 15 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 de knoflook en snijd deze grof.  
Mix vervolgens de knoflook met de olijfolie, de ansjovis en de rode wijnazijn in een hakmolentje of met de staafmixer tot een dressing.  
Breng deze op smaak met versgemalen peper.  
Snijd de wortel in dunne reepjes of gebruik een julienne dunschiller en voeg deze toe aan de kom met dressing.  
Scheur of snijd de andijvie in stukjes.  
Meng de andijvie, de wortel en de dressing door elkaar en laat het 10 min. staan.  
Meng dan de rucola erdoor.

### Tips:

- Gebruik bij voorkeur andijvie met veel 'jong' gelig blad.
- In plaats van andijvie kunt u ook frisee gebruiken.

## Salade van andijvie, appel en geitenkaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
LekkerVanBijOns.be

### Ingrediënten

½ citroen  
½ krp andijvie  
1 appel, grote (Jonagold)  
1 el honing  
80 g kaas, geiten-, harde  
- peper  
60 g walnoten  
- zout

### Voor de dressing:

½ citroen  
1 tl honing  
1 tl mosterd  
3 el olie, olijf-  
1 sjalot

### Voorbereiding.

*Zin in een salade maar wil je niet met honger van tafel? Deze salade van andijvie, appel en geitenkaas is fris, crunchy én geeft je urenlang energie.*

Rooster de walnoten in een droge pan en voeg 1 el honing toe, roer en laat zachtjes karamelliseren.

Giet ze uit de pan op bakpapier, laat even afkoelen en hak ze grof.

Hak de bladeren van de andijvie fijn.

Snijd de appel in heel fijne reepjes of blokjes en besprenkel met citroensap.

### Maak de dressing:

Pel en snipper de sjalot fijn en meng met 1 tl mosterd, 1 tl honing, 2 el citroensap en 3 el olijfolie.

Meng de andijvie met de walnoten, appelblokjes en de dressing.

### Afwerken:

Kruid alles met peper en zout en garneer met stukjes geitenkaas.

**Bereidingstijd:** 20-30 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

## Salade van andijvie, druiven en biefstuk.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Lidl**

### Ingrediënten

50 g amandelen,  
geroosterde, gehakte  
1 zk andijvie, voor-  
gesneden  
200 g biefstukreepjes  
4 el cranberries,  
gedroogde  
4 trs druiven  
- olie, olijf-  
½ peper, rode, in dunne  
reepjes

### Voor de dressing:

2 el azijn, balsamico-  
1 tl honing  
1 tl mosterd  
4 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Was de druiven, pluk en halveer ze.  
Meng de ingrediënten voor de dressing met elkaar en maak op smaak met zout en peper.  
Verhit olijfolie in een koekenpan en bak hierin de biefstukreepjes kort aan.  
Bestrooi de reepjes met zout en peper.  
Verdeel de andijvie en druiven over de borden.  
Scheep de dressing erover en garneer met de biefstukreepjes, rode peper, gedroogde cranberries en amandelen.

25

Bereidingstijd: 25 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



## Stimpstamp met blauwe kaas.



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

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,  
kruimige  
400 g andijvie,  
gesneden  
150 g kaas, blauwe  
1 dl melk  
1 tl nootmuskaat, vers-  
gemalen  
- peper, versgemalen  
- zout

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

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen, snijd ze in stukken en leg ze in een ruime pan met een laag water.

Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar, giet ze af en stamp er samen met de melk een dikke puree van.

Roer er beetje bij beetje de schoongemaakte en in reepjes gesneden andijvie door, terwijl je de pan op een heel laag vuurtje laat staan.

Verkruimel de blauwe kaas en roer deze als laatste door de stampapot, samen met wat versgeraspte nootmuskaat en zout en peper naar smaak.

## Vegetarische andijviestamppot.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\***

**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

1 kg aardappels,  
kruimige  
1 zk andijvie, gesneden,  
à 400 g  
2 sch balletjes, Tivall , à  
210 g  
50 g boter  
1 bk champignons  
1 el kerriepoeder  
250 ml melk  
- peper  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.

Was de aardappelen.

Snijd de aardappelen in kleine stukken.

Laat de aardappelen in 20 min. gaar koken.

Pel de ui.

Snipper de ui.

Maak de champignons schoon.

Snijd de champignons in plakjes.

Verhit de boter in een braadpan.

Fruit de ui en kerriepoeder 3 min.

Voeg de balletjes toe aan de ui en laat ze 3 min.  
meebakken.

Voeg de champignons toe aan de balletjes en  
laat ze 5 min. meebakken.

Verwarm de melk.

Voeg de aardappelen bij de melk.

Stamp de aardappelen en melk tot een puree.

Roer de andijvie door de puree.

Warm de andijviestamppot goed door.

Breng de stamppot op smaak met peper en  
zout.

Serveer de andijviestamppot met balletjes en  
champignons.

**Bereidingstijd: 30 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 490**

**Eiwit: 29 g**

**Koolhydraten: 50 g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 20 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Zomerse andijviestamppot.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Blue Band

### Ingrediënten

1¼ kg aardappelen  
600 g andijvie, panklare  
- Blue Band Vloeibaar  
1 dl melk  
6 tomaatjes,  
zongedroogde  
2 uitjes, lente-

### Voor de gehaktballetjes:

- Blue Band Vloeibaar  
2 el broodkruim, droog  
1 ei  
300 g gehakt  
1 el mosterd  
1 el peterselie, gehakte

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Kook de aardappelen.  
Snijd de lente-uitjes in ringetjes.  
Snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes.  
Stamp de aardappelen fijn.  
Meng een kneepje vloeibare margarine en melk met de aardappelen tot een gladde puree.  
Meng de panklare andijvie, ringetjes lente-ui en reepjes zongedroogde tomaatjes door de puree.

### Ghaktballetjes:

Maak het gehakt aan.  
Draai kleine balletjes van het gehakt.  
Bak de balletjes in ca. 15 min. in de vloeibare margarine.

28

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 290  
Eiwit: 8 g  
Koolhydraten: 51 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 4 g  
w/v onverzadigd: 1 g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gebruikte afkortingen.



v2.4

| 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                  |
| klmj      | Klontje                 |
| klnt      | Klont                   |
| km        | Kommetje                |
| knl       | Knol                    |
| kol       | Koffielepel (= 2 tl)    |
| kp        | Kopje                   |
| kpj       | Kuipje                  |



v2.4

| Afkorting  | Betekenis         |
|------------|-------------------|
| kpl        | Klein plukje      |
| kpt        | Klein potje       |
| krp        | Krop              |
| kst        | Klein stukje      |
| kstrk      | Kleine struik     |
| lgls       | Likeurglas        |
| m          | Moot              |
| mbi        | Miniblikje        |
| 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 |
| wgl        | Wijnglas          |
| zk         | Zak(je)           |

30



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



**Elephant  
Experience**

*..U ook???*

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

31

Compressed by

