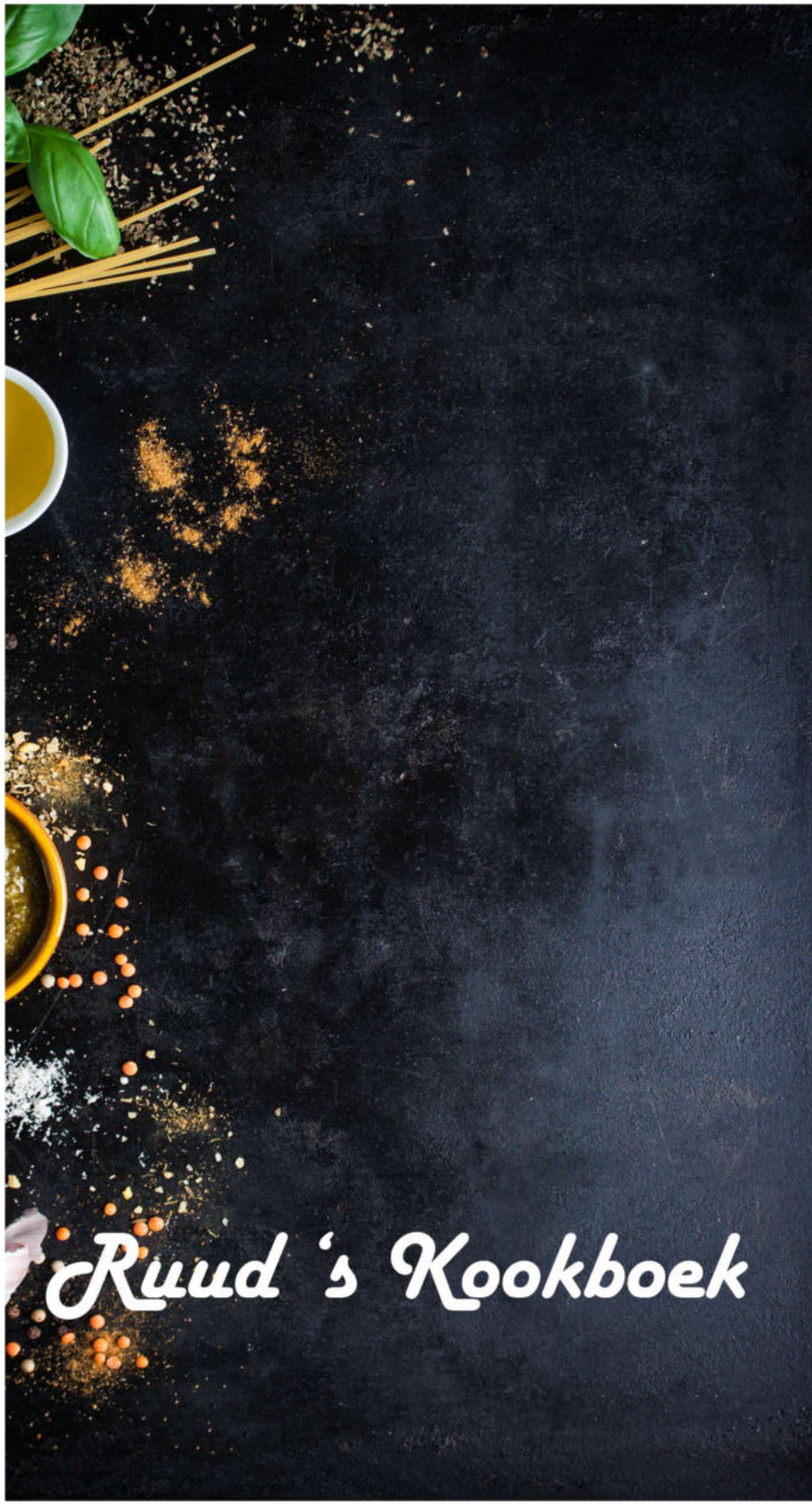




Stamppotrecepten-witlof / v0.3

Inhoudsopgave.

Gekarameliseerde witlofstamppot met rookworst.	3
Sweet & spicy witlofstamppot met kerrie-saus.	4
Witlofstamppot met visfrietjes en tuinerwten.	5
Gebruikte afkortingen (v2.6).....	6

Gekarameliseerde witlofstamppot met rookworst.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Verse oogst

Ingrediënten:

900 g aardappelen,
kruimige
25 hazelnoten, blanke
1 el honing
1 scht melk
- olie
1 peer
- peper, versgemalen
15 g peterselie, krul-
1 rookworst
6 strnk witlof
- zout

Bereidingstijd: 30-40
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

Bereiding.

Verwijder de stronk en de harde kern van de witlof.

Snijd de witlof in lange reepjes.

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.

Snijd de rookworst in de lengte doormidden en vervolgens in halve maantjes.

Hak de hazelnoten grof en rooster ze.

Leg ze vervolgens even apart op een bordje.

Was de peer en verwijder het klokhuis.

Snijd de peer in blokjes.

Verwarm een beetje olie in een pan en bak de rookworst stukjes op een hoog vuur aan.

Voeg de peterselie toe en bak alles op een hoog vuur krokant.

Schep het op een bordje en zet het even apart.

Kook de aardappelen in 10 min. gaar.

Verwarm intussen een scheutje olie in de pan van de rookworst en bak de witlofreepjes kort aan.

Schep de honing en de peer erdoor en warm het nog een minuutje door.

Giet de aardappelen af en doe ze terug in de warme pan.

Stamp ze met een scheutje melk tot een romige puree.

Schep het witlof en de peer erdoor.

Breng het flink op smaak met versgemalen peper en wat zout.

Verdeel de stamppot over 4 borden.

Garneer de borden met de rookworst, de geroosterde hazelnoten en evt. nog wat peterselie.

Sweet & spicy witlofstamppot met kerrie-saus.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
geschild, in blokjes
50 g boter
4 el ananasstukjes
(blikje)
1 dl melk
- peper
1 pepertje, groen, in
dunne reepjes
2 el rozijnen, blanke,
geweekt en uitgelekt
3-4 str witlof, in reepjes
- zout

Voor de kerrie-saus:

40 g bloem
45 g boter
3 dl bouillon, kippen-,
van tablet
1 el kerriepoeder
- tabasco of chilisaus

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.
Strooi de reepjes peper in kokend water en laat ze na 1 min. uitlekken.
Smelt de boter, voeg de bloem en het kerriepoeder toe en laat ze 2 min. garen.
Voeg de bouillon toe en breng die aan de kook.
Roer de saus glad en laat nog 2-3 min. zachtjes koken.
Breng de saus pittig op smaak met tabasco of chilisaus.
Stamp de aardappelen met de boter en de melk fijn en schep de witlof, ananas, rozijnen en reepjes peper door de puree.
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.
Serveer de stamppot met de kerrie-saus.

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

Witlofstamppot met visfrietjes en tuinerwten.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
30 g boter, room-,
ongezouten
450 g erwten, tuin-
(diepvries)
300 g frietjes, vis-
75 ml melk, volle
7½ g munt, verse
6 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
1 sjalot
4 strnk witlof
- zout

Bereiding.

Laat de tuinerwten ontdooien.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 20 min. gaar.

Snijd ondertussen het witlof in repen.

Verhit ⅓ van de olie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak het witlof 5 min.

Breng het witlof op smaak met peper en evt. zout.

Verhit de helft van de olie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de visfrietjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Pluk de blaadjes van de takjes munt.

Snipper ondertussen de sjalot en snijd de muntblaadjes fijn.

Verhit de rest van de olie in een steelpan op een middelhoog vuur en bak de sjalot 1 min. Voeg de tuinerwten en de munt toe en bak het geheel 6 min.

Prak het grof met een vork.

Giet de aardappelen af en stamp ze met de pureestamper samen met het witlof, de melk en boter tot stampot.

Breng de stampot op smaak met peper en evt. zout.

Verdeel de stampot met de tuinerwten en visfrietjes over 4 borden.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 695

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: 59 g

w/v suikers: 8 g

Natrium: 360 mg

Vet: 40 g

w/v onverzadigd: - g

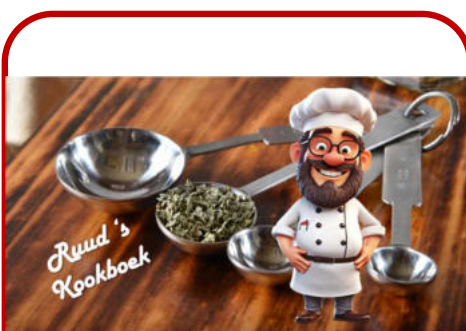
w/v verzadigd: 9 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

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



v2.6

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



Elephant
xperience

..U ook???

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

Compressed by

