



Ruud 's Kookboek

Aardappelrecepten III v1.9

Inhoudsopgave.

Aardappel stro-koekjes.....	3
Aardappelbroodjes.	4
Aardappelkaaskroketjes I.....	5
Aardappelpuree (magnetron).	6
Aardappelroerbak met champignons.	7
Aardappelsamosas.....	8
Aardappelsoufflés met ragout en gebakken padden-stoelen.	9
BBQ hasselback potato met cheddar en spek.....	10
Carang mas - zoete aardappel met gula djawa.	11
Dak bokkeum tang - Koreaanse stoofpot met kip en aardappelen.	12
Gamja jorim - Koreaans gestoofde aardappelen.	13
Gebakken zoete aardappelen (bataten) met komijn en ketoembar.	14
Huzarentartaar van biefstuk en aardappel.....	15
Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer).	16
Leffe stoof met gepofte krieltjes.....	17
Rettichsoep met zoete aardappel.....	18
Wändische Dopsche.....	19
Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.	20
Zoete-aardappelpartjes met feta, lente-ui & pinda's.....	22
Gebruikte afkortingen.	23

Aardappel stro-koekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2003

Ingrediënten

6 aardappelen, grote
150 g bacon, bak-
2 el boter
- peper, versgemalen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 350
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen.

Rasp de aardappelen in de keukenmachine tot fijne sliertjes.

Snijdt de bacon in dunne reepjes.

Meng in een schaal de aardappelrasp met de bacon en een vleugje versgemalen peper.

Verhit de boter in een koekenpan.

Vorm met behulp van 2 lepels op ruime afstand van elkaar 4 bergjes van het aardappelmengsel in de koekenpan.

Druk de bergjes plat en bak de aardappelkoekjes in 10 min. goudbruin (halverwege keren).

Neem de koekjes uit de koekenpan en houd ze warm. Bak op dezelfde wijze nog 4 koekjes.

Tip:

- De aardappelen pas vlak voor het bereiden van dit recept raspen, anders kleurt de rasp bruin.
- De koekjes kunnen ook gemaakt worden met rösti uit de diepvries. Kijk voor de juiste baktijd naar de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Aardappelbroodjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 g aardappelen, iets kruimige
550 g bloem, tarwe-
50 g boter, room-, ongezouten
2 eieren
7 g gist, droge
225 ml melk, halfvolle
2 el suiker, kristal-
1 tl zout

- bakkwast
- bakpapier
- pureestamper
- staande mixer met deeghaken

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 15-20 min. gaar.

Giet de aardappelen af, maar vang een kopje kookvocht op.

Stamp de aardappel met de boter en 50 ml kookvocht (per 12 stuks) met de pureestamper tot een gladde puree.

Verwarm de melk tot lauwwarm.

Meng de bloem, de suiker, het zout en de gist in de kom van de staande mixer.

Voeg de aardappelpuree, de helft van de eieren en de melk toe en kneed het in 12 min. tot een elastisch deeg.

Haal het deeg uit de kom en bol het deeg op door de zijkanen naar onderen te vouwen, het deeg een kwartslag te draaien en de handeling te herhalen.

Leg het deeg in een met roomboter ingevette kom, dek die af met een schone, vochtige theedoek en laat het 1 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het in volume is verdubbeld.

Leg het deeg op je werkblad en druk het platter.

Rek het uit tot een rechthoek van 30 x 40 cm en snijd die in 12 porties (per 12 stuks).

Bol elke portie op zoals eerder beschreven.

Draai de porties op je werkblad met je handpalm tot egale bolletjes.

Verdeel de bolletjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.

Bedek ze met een schone, vochtige theedoek en laat ze afgedekt 1 tot 1½ uur rijzen tot ze in volume zijn verdubbeld.

Verwarm ondertussen de oven voor op 190°C.

Splits het andere ei (het eiwit gebruik je niet).

Bestrijk de gerezen bolletjes met het eigeel en bak ze in het midden van de oven in 15-18 min. lichtbruin.

Laat ze vervolgens min. 1 uur afkoelen.

Tip:

Vries het overgebleven eiwit evt. in voor later gebruik.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 18 min.
Wachttijd: 190 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 230
Eiwit: 7 g

Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: 120 mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelkaaskroketjes I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jannekes.nl

Ingrediënten

400 g aardappelen,
gekookt
50 g boter
1 ei
100 g kaas, belegen
½ dl melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- peper
- 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.

Stamp de warme, gekookte aardappelen fijn met de melk, een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.

Maak er een stevige puree van.

Laat de puree afkoelen.

Rasp de kaas.

Meng de kaas door de puree.

Vorm hier kroketjes van.

Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).

Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

Aardappelpuree (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Jumbo

Ingrediënten

500 g aardappelen,
gekookte
20 g boter, room-
1 dl melk
1 snf peper, zwarte
1 snf zout

Bereidingstijd: 10 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.

Stamp de gekookte aardappelen.
Verwarm de melk 1 min. op HOOG (100%).
Meng de melk, boter, zout en peper door de gestampte aardappelen.

Aardappelroerbak met champignons.



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

Ingrediënten

900 g aardappelpartjes
250 g champignons , in plakjes
2 courgettes
100 g feta
- kruiden, aardappel-
- peterselie, verse, om te garneren
2 ui, rode

Bereidingstijd: 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

Bereiding.

Hak de ui fijn en fruit die aan in een grote pan.
Voeg de aardappelpartjes toe en bak deze 10 min. op middelhoog vuur.

Snijd de courgette in plakjes en halveer deze.
Voeg deze samen met de champignons toe aan de aardappelen.

Bak deze nog 7 min. mee.

Server de aardappelroerbak met wat feta en verse peterselie.

Aardappelsamosas.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aardappels.nl

Ingrediënten

2 aardappelen,
kruimige, middelgrote,
ongeschild
1 el citroensap
100 g garnalen
2 el koriander, verse,
gehakte
5 loempiavellen
- olie, frituur-
- peper, versgemalen
1 uitje, lente-
- zout

Bereiding.

Scrub de schil van de aardappelen schoon onder koud stromend water.

Prik met een satéprikker de aardappelen rondom een paar keer in.

Gaar ze in 2½-3 min. in de magnetron op vol vermogen.

Laat ze ca. 10 min. nagaren.

Maak intussen de lente-ui schoon en snijd deze in ringetjes.

Meng in een kom de lente-ui, de koriander, de garnaltjes en het citroensap.

Pel de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes. Schep ze door de rest in de kom en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Halveer de loempiavellen.

Doe op één uiteinde een lepel vulling.

Vouw de vulling een paar keer diagonaal in tot driehoekige pakketjes.

Frituur ze in hete olie (180°C) in ca. 3 min. gaar en goudbruin.

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

Aardappelsoufflés met ragout en gebakken paddenstoelen.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige
10 g bieslook, in ringetjes
50 g boter, zoute
100 g champignons, kastanje-
4 eieren
50 g granaatappelpitten
150 g kaas, oude, geraspt
1 tn knoflook, fijngesneden
100 g oesterzwammen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 ml melk
400 g ragout
- zout

- garde
- mixer, elektrische
- pureestamper
- soufflébakjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil en kook de aardappelen in 20 min. gaar, giet ze af en laat ze droogstomen in de pan.
Stamp de aardappelen vervolgens fijn met een pureestamper.
Splits de eieren.
Voeg de eidooiers toe aan de melk en verwarm het, al roerend, met een garde.
Draai vervolgens het vuur uit zodra de eidooiers iets beginnen te stollen (bewaar de eiwitten).
Meng het melkmengsel samen met de geraspte kaas door de gestampte aardappelen en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Boter de soufflébakjes royaal in met de boter.
Klop de eiwitten luchtig, schep ze door het aardappelmengsel en verdeel dit over de soufflébakjes.
Bak de soufflébakjes vervolgens 20 min. af in het midden van de voorverwarmde oven.
Verwarm de ragout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de oesterzwammen en kastanje-champignons.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de paddenstoelen 5 min. op een hoog vuur.
Schep de knoflook en bieslook door de paddenstoelen en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de aardappelsoufflés met de ragout en de gebakken paddenstoelen.
Garneer het gerecht met de granaatappelpitjes.

Tip:

Garneer het gerecht extra met wat basilicum.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 20 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

BBQ hasselback potato met cheddar en spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: PuurPatat.be

Ingrediënten

2 aardappelen, vastkokende, grote
- cheddar
2 tn knoflook, verse
- komijn
- olie, olijf-
- paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
- saus, BBQ-
2 pl spek
- ui, lente- of bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de BBQ.

Maak de aardappelen schoon.

Maak inkepingen in de aardappel tot op 1/3e van de onderkant.

Plet de teentjes knoflook en meng ze met wat olijfolie.

Smeer de aardappelen in met het mengsel en kruid ze met versgemalen peper, zout, gerookt paprikapoeder en komijn.

Plaats de aardappelen op de BBQ en gaar ze in ca 80-90 min. (afhankelijk van de dikte van de aardappelen).

Vul, als de aardappelen gaar zijn, de inkepingen op met de plakjes cheddar en spek. Plaats ze nog een 5-tal min. op de BBQ, zodat de kaas gesmolten is.

Snijdt ondertussen de ui in fijne ringen.

Werk deze heerlijke aardappelen af met BBQ-saus en ui.

Tip:

Als het slecht weer is, zijn deze *hasselback potatoes* ook lekker in de oven. Plaats hem opengesneden 50 min. in een oven van 180°C. Daarna gevuld nog een 5-10 min. onder de grill.

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

Carang mas - zoete aardappel met gula djawa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

250 g aardappel, zoete
(= bataat)
125 g gula djawa (of
palmsuiker)
1 lombok, rode
- olie, plantaardige

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.

Carang mas is een lekker pittig en toch zoet gerecht.

Schil de zoete aardappel en snijd deze in zeer dunne reepjes.

Frituur de reepjes in hete olie totdat ze lekker goudbruin zijn geworden.

Ontdoe de lombok van pitjes en snijd de peper vervolgens heel fijn.

Giet de olie weg en voeg de palmsuiker en de rode lombok toe.

Blijf de pan op een laag vuur verhitten totdat alle suiker gesmolten is.

Zet het vuur uit en roer dan de gefrituurde zoete aardappel er doorheen.

Laat de aardappelreepjes afkoelen op een bakplaat. Evt. kun je ze als ze heet zijn ook nog tot een soort van koekjes samenpersen.

Tips:

- Carang mas is een bijgerecht voor de Indonesische rijsttafel maar kan ook gewoon als snack bij de televisie worden gegeten.
- Evt. kun je ze als ze heet zijn ook nog tot een soort van koekjes samenpersen.

Dak bokkeum tang - Koreaanse stoofpot met kip en aardappelen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, Jumbo, Coöp

Ingrediënten

600 g aardappels, geschild, in blokjes
500 ml bouillon, kippen-
2 tl chilipepervlokken
1 kg kipdijfilet, in stukken
5 tn knoflook, geperst
2 pepers, groene (of rode)
3 el saus, soja-
2 el suiker
2 el tomatenpuree
3 uien, in stukken
2 uitjes, lente- of bos-, in dunne ringen

Bereiding.

Voeg de sojasaus, de knoflook, de chilipeper, de tomatenpuree en de suiker toe aan een stoofpan. Roer de kip en de uien erdoor en meng het geheel goed.

Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.

Kook het afgedekt ca. 20 min. op middelhoge stand. Voeg dan de aardappelen en pepers toe en kook het afgedekt weer ca. 20 min.

Zet de warmtebron iets hoger en kook het nog 5-10 min. zonder deksel op de pan, tot de stoof is ingedikt. Bestrooi het gerecht met de bosui.

Bereidingstijd: 10 min.

Stooftijd: 40 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 580

Eiwit: 53 g

Koolhydraten: 38 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 9 g

Vezels: 6 g

Groente: 80 g

Zout: 2,6 g

Gamja jorim - Koreaans gestoofde aardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
KokenMetMaarten.nl

Ingrediënten

3 el honing (of suiker)
500 g krieltjes, vast-
kokende
1 tl olie, sesam-
-olie, zonnebloem-
-sesamzaad, geroosterd
5 el sojasaus
250 ml water

Vorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 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

Bereiding.

Was de aardappels grondig zodat al het zand en vuil er af is.

Snijd grotere aardappelen in kleinere stukken zodat alle aardappels ongeveer 2 cm groot zijn.

Verwarm een koekenpan met wat olie op een middelmatig vuur.

Bak hierin de aardappels ca. 5 min. (totdat ze mooi bruin zijn gebakken).

Zet nu het vuur wat lager en voeg het water, de sojasaus en de honing toe.

Breng dit aan de kook en laat dit 15-20 min.

doorkoken (let de laatste 5 min. op dat de saus niet te ver inkookt en verbrandt).

Na 15-20 min. zal de saus bijna helemaal ingekookt en de aardappelen gaar zijn (je kunt testen of de aardappels gaar zijn als een satéprikker er zonder weerstand in en uit gaat).

Zet het vuur uit en voeg de sesamolie toe.

Strooi er ook het sesamzaad overheen en serveer ze meteen.

Tip:

Laat de saus niet te lang inkoken. De suiker in de honing kan dan verbranden en dan wordt de saus bitter.

Gebakken zoete aardappelen (bataten) met komijn en ketoembar.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Waldi,
Smakelijk eten

Ingrediënten

500 g aardappelen,
zoete
½ tl ketoembar
1 el komijn (zaad)
2 el olie, olijf-
- zout, naar smaak

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 dunne plakjes.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit het komijnzaad al omscheppend gedurende 1 min. Voeg de aardappelplakjes en de ketoembar toe en bak ze al omscheppend 5 min. op een hoog vuur.
Temper het vuur en laat de aardappel in ca. 15 min. goudbruin en knapperig gaar bakken (schep ze tussentijds enkele malen om). Bestrooi de aardappelen vlak voor het serveren met wat zout.

Tips:

- Lekker bij gebakken kabeljauwfilet en sperzieboontjes.
- Vervang de zoete aardappelen eens door eenzelfde hoeveelheid stevige gewone aardappelen.

Huzarentartaar van biefstuk en aardappel.



Menugang: Tussengerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Dirk Laureijs

Ingrediënten

4 aardappelen, middelgrote
1 appel (Granny Smith)
2 augurken, in stukjes
200 g biefstuk, Hollandse
½ bs bieslook
1 el citroenmayonaise
1 el crème fraîche
1 el dragon, fijn-gesneden
½ bs kervel
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 el piccalilly
2 sjalotjes, kleine, fijn-gesnipperd
- zout

Bereiding.

Vries de biefstuk licht aan.
Schil de aardappelen en snijd ze in piepkleine blokjes.
Breng water aan de kook en blancheer de aardappelblokjes 1 min. (niet te gaar).
Laat ze afkoelen nadat ze afgespoeld zijn.
Schil de appel en snijd deze in net zulke kleine blokjes als de aardappel.
Hak de bieslook fijn en meng dit met de aardappel- en appelblokjes.
Schep er vervolgens de stukjes augurk doorheen.
Roer de citroenmayonaise los met de crème fraîche, breng het op smaak met versgemalen peper en zout en meng dit door de aardappelsalade.
Verwarm de piccalilly en zeef er de groenten uit.
Roer er 2 el olijfolie doorheen en laat het afkoelen.
Snijd met een scherp mes kleine blokjes van de biefstuk.
Roer het vlees voorzichtig door een eetlepel olijfolie, versgemalen peper, zout, de sjalot en de fijngesneden dragon.
Vul een garneerring per persoon met eerst 2 el aardappelsalade en vervolgens 2 el biefstuktartaar.
Druk het geheel goed aan, voordat de ring wordt verwijderd.
Garneer elk timbaaltje met een pluk kervel en druppel er wat piccalilly-olie omheen.

Bereidingstijd: 20-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1405
Energie kcal: 335
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 27 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: 15 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AirfryerAanbieding.nl

Ingrediënten

700 g aardappelen,
vastkokende
- Airfryer bakspray
(olijf- of avocado-olie)
½ tl basilicum,
gedroogde
½ tl knoflookpoeder (of
knoflookgranulaat)
½ tl oregano,
gedroogde
¼ tl peper, versgemalen
½ tl zout (of meer naar
smaak)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 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.

Spray de binnenkant van het bakmandje van de Airfryer in met olie.
Snijdt de aardappelen in blokjes van ca. 2 cm.
Leg de aardappelblokjes in het Airfryermandje en spuit ze in met een beetje olie.
Voeg de knoflookpoeder, zout, peper, oregano en basilicum toe aan de aardappelen. Hussel alles goed door elkaar, zodat elk blokje bedekt is.
Bak de aardappels (zonder voorverwarmen) 20-25 min. op 200°C.
Schud de blokjes tijdens het bakken af en toe om, zodat ze allemaal even gaar worden.
Serveer de gebakken aardappelblokjes warm.

Tip:

Het is lekker om de schil om de aardappelen te laten zitten. Dit zorgt voor extra knapperigheid en ook extra vitamientjes.

Leffe stoof met gepofte krieltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: DekaMarkt, Eatertainment.nl

Ingrediënten

30 g boter, room-, ongezoeten
1 bouillonblokje, runder-
500 g krieltjes
400 ml Leffe bruin abdijbier
1 el mix voor rundvlees
3 el olie, olijf-
200 g pastinaak
900 g riblappen
2 tk rozemarijn
200 g shiitake
1 sjalot
400 ml water
150 g winterpenen

Bereiding.

Schil de winterpeen en de pastinaak en snijd ze in stukken van 2 cm.
Pel de sjalot en snijd die in halve ringen.
Snijd de riblappen in stukken van 2 cm.
Verhit de boter in een pan en bak de riblappen op een middelhoog vuur in 5 min. rondom goudbruin.
Voeg de winterpeen, pastinaak en sjalot toe en bak die 3 min. mee.
Blus het geheel af met het bier.
Voeg het runderbouillontablet, het water, de mix voor rundvlees en de helft van de rozemarijn toe.
Zorg dat het vlees helemaal onder het vocht staat, voeg evt. extra water toe.
Draai het vuur laag en stoof het geheel 3 uur met de deksel op de pan.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Ris de rozemarijn van het resterende takje en snijd die fijn.
Meng de rozemarijn met 2/3 van de olijfolie.
Verdeel de krieltjes over een ovenschaal en verdeel hier de rozemarijnolie over.
Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en plaats de schaal 25 min. in de oven.
Verhit een pan met de resterende olijfolie en bak de shiitake op hoog vuur in 5 min. goudbruin.
Serveer de stoof met de gepofte krieltjes en de shiitake.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 724
Eiwit: 51 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rettichsoep met zoete aardappel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Marianne Nijhuis,
MoeilijkeBuiken.nl

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
1 bouillonblokje (zonder
gistextract)
1 el honing
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
1 rettich (rammanas)
1 hv tijm
1 ui
1 l water, heet
4 wortelen, in kleine
stukjes

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.

Let op! Ui en knoflook kunnen bij overgevoeligheid voor histamine reactie geven. De ui en knoflook kun je vervangen door asafoetida (duivelsdrek), een geel kruid dat goed wordt verdragen in geval van histamine-intolerantie.

Snijd de ui, de knoflook en de wortel fijn.
Snijd de aardappel en de rettich in kleine blokjes.
Fruit de ui en knoflook in de hete olie.
Voeg de wortel toe en laat die een paar min. meegaren.
Voeg de aardappel en de rettich toe.
Voeg vervolgens (bijna) een liter heet water toe, totdat de groenten net onder water staan.
Voeg het bouillonblokje toe.
Laat het geheel 20 min. koken.
Voeg vervolgens de tijm en de honing toe en laat nog 5-10 min. zachtjes koken.
Pureer de soep en klaar is Kees (of Klara of...).

Wändische Dopsche.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Duitse, Berlijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

500 g aardappelen
- boter
1/8 l bouillon, vlees, hete
1 tl kummel
250 g kwark, room- (40%)
1 tl maïzena
1/8 l melk
- peper, zwarte
- peterselie
500 g uien, grofgehakte
750 g varkensvlees, in blokjes
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in schijven.
Hak de peterselie grof.
Bestrijk een hoge vuurvaste schaal goed in met boter.
Leg er eerst de uien, dan het vlees en tenslotte de aardappelen in en strooi op iedere laag wat zout en peper.
Strooi de peterselie erover.
Schenk er de bouillon op.
Smoor het gerecht zachtjes met het deksel erop gedurende 1½ uur (niet roeren).
Verwarm de oven voor op 220°C.
Roer de kwark los met de melk, de kummel en de maïzena en bestrijk de aardappelen in de vorm hiermee.
Gratineer het gerecht in de oven in 10 min. goudbruin.

Tip:

Lekker met een groentesalade.

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

Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.



Menugang: brunch-,
hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker recepten

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete
6-8 champignons,
gehakt
1 stj kaas, klein, geraspt
5 el kaas, room-
- olie, olijf-, om te koken
- peper, zwarte, naar
smaak
1 ui, gehakt
- uien, groene, gehakt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid en kook de zoete aardappelen:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de zoete aardappelen in met olijfolie en bestrooi ze met zout.
Leg ze op een bakplaat en bak ze in 30-40 min. gaar.

Bak de uien en champignons:

Verwarm, terwijl de zoete aardappelen koken, de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en bak die 5 min. Voeg de gehakte champignons toe, breng ze op smaak met zout en zwarte peper en kook ze tot de champignons gaar zijn (ca. 5-7 min.).

Bereid de vulling voor:

Meng in een kom de gebakken champignons en uien met 5 el roomkaas goed door elkaar.
Roer de gehakte groene uien erdoor.

Vul en kook de zoete aardappelen:

Zodra de zoete aardappelen gaar zijn, haal je ze uit de oven en laat je ze iets afkoelen.
Snijd ze doormidden en vul ze met het champignon-roomkaasmengsel.
Bestrooi ze indien gewenst met geraspte kaas.
Besprenkel ze met een beetje olijfolie en kook ze opnieuw gedurende 10-15 min. tot ze gaar zijn.

Presentatie suggesties:

Serveer ze met een frisse groene salade voor een evenwichtige maaltijd.
Voeg knapperig spek of gegrilde kip toe voor extra eiwitten.

Tips:

- Voor meer smaak kun je knoflook of tijm toevoegen tijdens het bakken van de champignons.
- Voeg, om de vulling romiger te maken, een beetje zure room of Griekse yoghurt toe bij de roomkaas.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45-55 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete-aardappelpartjes met feta, lente-ui & pinda's.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Caroline Brouwer, Rukmini Iyer

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete, grote, ongeschild, in partjes van 2½ cm
100 g feta, verkruimeld
2 el olie, olijf-
2 tl paprikapoeder, gerookte
1 ui, rode, in vieren
- zout, naar smaak

Voor de dressing:

1 limoen, geraspte schil en sap van
2 el olie, olijf-, extra vergine
1 hv pinda's, ongezouten 3 uitjes, lente-, in dunne ringen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.

Doe de zoete aardappel, de rode ui, de olijfolie, de gerookte paprikapoeder en wat zout in een braadslede die zo groot is dat alles er in één enkele laag in past.

Zet de braadslede 35-45 min. in de oven.

Roer intussen de olijfolie, de geraspte limoenschil, het limoensap, wat zout, de lente-uitjes en de pinda's door elkaar en zet dit apart.

Verdeel, als de zoete aardappels gaar zijn, de dressing en de feta erover en serveer het gerecht warm.

Tip:

Geef er wat Griekse yoghurt of zure room bij.

Bereidingstijd: 60 min.

Grill-/oventijd: 35-45 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

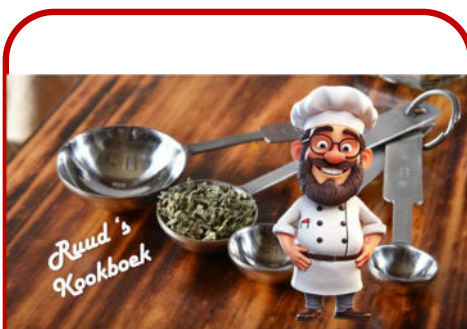
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.2

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



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
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	Voor­be­rei­dingstijd
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

