



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

Stamppotrecepten
(Johan)

Inhoudsopgave.

Andijviestamppot I
Andijviestamppot II
Andijviestamppot III
Andijviestamppot IV
Andijviestamppot met bacon en tomaat
Andijviestamppot met cashewnoten
Andijviestamppot met casselerrrib-rolletjes
Andijviestamppot met gehaktballetjes
Andijviestamppot met gerookte schelvis
Andijviestamppot met kalfsworstjes
Andijviestamppot met rooktofu
Andijviestamppot V
Atjar van komkommer en tomaat
Bietenstampot
Bieten-veldslampot met vispakketjes
Bietjesstampot met bloedworst
Bietjesstampot met grillworst
Bietjesstampot met ui en tartaar
Bloemkoolstampot met walnotensaus
Blote billetjes in het gras (snijbonenstampot uit Brabant)
Blote kindertjes in het gras (uit Brabant)
Boeren andijviestampot
Boerenkool met worst
Boerenkoolstampot
Boerenkoolstampot met feta
Boerenkoolstampot met kaas
Boerenkoolstampot met rookworst
Boerenkoolstampot speciaal
Broccolistampot met gruyère
Broccolistampot met noten
Broccolistampot met pesto en tomaat
Cajunhutspot met gefrituurde uiringen
Chinese koolstampot met kip
Colcannon (Iers eenpanssavooiekoolgerecht)
Courgettestampot met paprika en chorizo
Drentse koolraapstampot
Elfstedenbliksem
Exotisch stampotje
Exotische hutspot
Franse boeren bonenpot
Friese boerenkool
Friese boerenkool met rookworst
Gebakken champignons met rozemarijn
Gebakken hamreepjes
Gebakken kerrie-uitjes
Gegratineerde groene koolstampot
Gegratineerde stampot met spruiten en prei
Gegrilde worstjes
Gelderse stimp-stamp
Gemengde olijven
Gevulde savooviekool
Groene koolstampot I
Groene koolstampot II
Groene koolstampot met een tomatendakje
Groentenstampot met ei
Groente-zoetzuur
Gyros-boerenkoolstampot
Hartige gebakken kaasplakken
Hete bliksem I
Hete bliksem II
Hete bliksem III
Hete bliksem met chorizo en paprika

Hete bliksem met pittige gehaktsaus
Hete bliksem met spek
Hollandse hutspot
Hutspot
Hutspot met klapstuk
Hutspot met salami
Indische hutspot met tartaarballetjes
Indische paksoistamppot met gehaktballetjes
Indonesische spruitjesstamppot
Italiaanse broccolistamppot
Italiaanse stamppot met verse worst
Jachtschotel
Kabeljauwstamppot met mosterdsaus
Knisperstamppot van knapperige bladspinazie
Knoflookstamppot met shoarma en paprikasaus
Knolselderijstamppot
Kokosgehaktballetjes
Koolraapstamppot met veldsla en shoarmavlees
Koolstamppot
Kruidige koolraapstamppot
Lamsstoofpot met bonen
Leidse hutspot I
Leidse hutspot II
Leidse hutspot ii
Lentestamppot met paksoi
Marokkaanse spinaziestamppot
Mediterrane boerenkoolstamppot
Noordhollandse perenstamppot (perehiet)
Oma's bietjes
Oosterse preistamppot
Oosterse speklapjes
Oosterse stamppot met paksoi en taugé
Paksoistamppot met garnalen
Paksoistamppot met kalkoen
Paksoistamppot met varkensvlees en garnalen
Paprika-rozijnensaus
Paprikastamppot met maïs en mozzarella met tomatensaus
Pittige speklapjes
Pompoen-aardappelstamppot met garnalen en tomatenjus
Pompoenstamppot met gember
Preistamppot met ei
Preistamppot met rookworst
Raapstelenpotje
Raapstelenstampot met gebakken appel
Radicchio-courgettestamppot met gerookte kip
Radicchiostamppot met geitenkaas en mango
Rode koolstamppot met kruidige jus
Rode ui-appelstamppot met tonijn en gefrituurde knoflook
Romige andijviestamppot met gehakt
Salami met knoflook
Schnitzelrolletjes met kaas
Selderij-linzenstamppot
Selderijstamppot met gorgonzola
Sipelpomp (uienstamppot uit Friesland)
Slastamppot met sesamkip en sjalotjes
Snelle bietjesstamppot
Snelle stamppot met Chinese kool en taugé
Spinaziestamppot met uitgebakken spekjes en kaas
Spitskoolstamppot met chorizo en rookworst
Spruitjesstamppot met appelhachee
Spruitjesstamppot met kruidenroomkaas
Stamppot andijvie speciaal
Stamppot boerenkool met veel gerechtjes
Stamppot friséesla met paprikarelish

Stampopot groene kool met komijnekaas
Stampopot koolraap
Stampopot met chorizo en komkommer
Stampopot met kerstomaatjes, ham en mozzarella
Stampopot met paddestoelen en groentencarrés
Stampopot met paksoi
Stampopot met zoete aardappel, paksoi en kip
Stampopot raapstelen met kaas
Stampopot rauwe andijvie
Stampopot rauwe postelein
Stampopot rode ui met rookworst
Stampopot van bladspinazie
Stampopot van bleekselderij en banaan
Stampopot van Chinese kool
Stampopot van frisée-sla met paprikarelish
Stampopot van kropsla
Stampopot van raapstelen en brandnetel
Stampopot van stokvis, rijst en uien
Stampopot witte kool met kerrie en ananas
Stampopot zoete aardappelen met seitan en gebakken banaan
Stampopot zuurkool
Sweet & spicy witlofstamppot met kerriesaus
Tomaten-basilicumstamppot met sjalottensaus
Uien-visstamppot
Vegetarische andijviestamppot met een Indonesisch tintje
Veldslastamppot met spekjes en geroosterde worst
Visstamppot
Visstamppot II
Waterkersstamppot
Westfriese stamppot
Witlofstamppot
Witlofstamppot in hamrolletjes
Witte bonenstamppot met knolselderij
Witte koolstamppot met seroendeng en pindasaus
Zalm-venkelstamppot met rouille
Zomerse groentenstamppot met runderworstjes
Zuurkool met salami, paprika en appel
Zuurkoolstamppot
Zuurkoolstamppot met stukjes ananas
Zuurkoolstamppot met viscurry

Andijviestamppot I

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

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

Bereiding

Kook de aardappelen in weinig water met zout gaar. Bak de hamblokjes in de boter in enkele minuten krokant. Giet de aardappelen af en maak er met de melk puree van. Meng de andijvie en de hamblokjes erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Wilt u bij de stamppot een lekkere jus?

Fruit 1 gesnipperd uitje en 1 tomaatje ± 10 minuten, strooi er 1 eetlepel bloem over en laat die even meebakken. Voeg 3/4 rundvleesbouillontablet en 5 dl water toe, breng het aan de kook, laat het tot ± 31/2 dl inkoken en zeef de jus.

Andijviestamppot II

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Astrid Veltman

Soort Vlees
Type Stampot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen
zout, peper
400 gr mager varkensvlees in blokjes
1 eetlepel olie
1 uitgeperst teentje knoflook
2 eetlepels tomatenpuree
500 gr gesneden andijvie
100 gr zure room

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze in water met zout in \pm 25 minuten gaar. Bestrooi intussen het vlees met zout en peper. Verhit de olie in een anti-aanbakpan en bak het vlees in \pm 5 minuten rondom bruin. Roer er de knoflook, de tomatenpuree en 2 dl water door en laat het vlees, met het deksel schuin op de pan, \pm 20 minuten stoven. Stamp de aardappelen met wat kookvocht fijn en roer er de rauwe andijvie, de zure room en wat peper en zout door. Serveer de stampot met het vlees en de saus.

Andijviestamppot III

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen

zout

50 gr boter

250 gr shoarmareepjes

100 gr ongezouten cashewnoten

1 dl melk

800 gr gesneden andijvie (koeling)

1 theelepel djintan (potje á 25 gr, Conimex)

pureestamper

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in kleine stukjes en kook ze in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar. Verhit intussen de helft van de boter in een koekenpan en bak de shoarmareepjes ± 4 minuten. Hak de cashewnoten grof. Verwarm de melk. Giet de aardappelen af, pureer ze en voeg de melk en de rest van de boter toe. Schep de andijvie, de shoarmareepjes, de cashewnoten en de djintan door de aardappelpuree. Lekker met atjar tjampoer.

Andijviestamppot IV

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen (Eigenheimers of Irene)

500 gr fijngesneden andijvie

2 bosuitjes

150 gr komijnekaas aan één stuk

250 gr ontbijtspek of bacon

peper, zout

25 gr boter

1 dl hete melk

2-3 eetlepels Zaanse mosterd

Bereiding

Snijd de geschilde aardappelen in stukken. Was de andijvie en laat deze goed uitlekken. Snijd de bosuitjes in ringetjes. Snijd de komijnekaas in heel kleine blokjes. Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar. Bak intussen het spek of de bacon in een droge koekenpan in 5 minuten goudbruin en knapperig. Giet de aardappelen af en stamp deze met het bakvet van het spek, de boter en de melk tot een puree. Schep de andijvie, de kaasblokjes en de mosterd erdoor en verwarm de stamppot al omscheppend tot deze door en door warm is. Breng op smaak met peper en zout. Garneer de stamppot met het uitgebakken spek.

Andijviestamppot met bacon en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

750 gr aardappelen

300 gr andijvie

1 ui

2 tomaten

100 gr bacon

zout

1 eetlepel boter

versgemalen peper

1 dl melk

1 pakje roomkaas met tuinkruiden (80 gr)

Bereiding

Schil en was de aardappelen en zet ze tot het gebruik onder water. Maak de andijvie schoon en snijd hem in smalle reepjes. Pel en snipper de ui. Was de tomaten en snijd ze in plakjes. Snijd de bacon in grove stukken. Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar. Verhit de boter in een koekepan.= en bak de ui en de bacon in ± 5 minuten knapperig. Schep de tomaat erdoor en bak nog ± 3 minuten. Maal er peper boven. Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en roer de melk en de roomkaas erdoor. Schep de andijvie door de puree en verwarm de stamppot nog even. Verdeel hem over 2 borden en schep het tomaat-baconmengsel erop. Lekker met schnitzelrolletjes met kaas.

Andijviestamppot met cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zakje aardappelpuree (135 gr)

3 dl melk

400 gr gesneden andijvie

zout en peper

150 gr gezouten cashewnoten

Bereiding

Maak puree van 1 zakje aardappelpuree (135 gr) en 3 dl melk en meng hier 400 gr gesneden andijvie door. Breng op smaak af met zout en peper. Schep er op het laatste moment 150 gr gezouten cashewnoten door, dan blijven ze lekker knapperig.

Andijviestamppot met casselerrib-rolletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kg kruimige aardappelen
4 schijven ananas (uit blik)
8 dikke plakken casselerrib á ± 25 gr
3 eetlepels Franse mosterd
75 gr boter
2 dl melk
400 gr gesneden andijvie (400 gr)
cocktailprikkers

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in vieren en kook ze in ± 20 minuten gaar. Laat intussen de ananas uitlekken, vang het sap op en halveer de schijven. Besmeer de plakken casselerrib aan één kant met 2 eetlepels mosterd. Rol in elke plak 1/2 schijf ananas en steek ze met een cocktailprikker vast. Verhit 50 gr boter in een koekenpan en bak de rolletjes om en om. Verdun het bakvet met het ananassap, de rest van de mosterd tot een jus. Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en klop ze met de melk en de rest van de boter tot een luchtige puree. Voeg de andijvie in gedeelten toe en breng op smaak met zout en peper. Serveer de stamppot met de casselerribrolletjes en de ananasjeus.

Andijviestamppot met gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

750 gr aardappelen

zout

1/2 struik andijvie (± 300 gr)

75 gr ontbijtspek

150 gr rundergehakt

1 beschuit

1 klein ei

2 theelepels grove mosterd

peper

1 kleine banaan

15 gr boter

3/4 dl melk

Bereiding

Schil en was de aardappelen en snijd ze in stukken. Was de andijvie en snijd hem fijn. Knip of snijd het ontbijtspek in stukjes. Vermeng het gehakt met de verkrumelde beschuit, het ei, de mosterd, zout en peper en vorm er kleine balletjes van. Kook de aardappelen in weinig water met zout in 20 minuten gaar. Bak in een droge koekepan het spek in ± 3 minuten bruin en knapperig. Schep het uit de pan. Pel intussen de banaan en snijd deze in plakjes. Verhit in dezelfde pan de boter en bak de gehaktballetjes in 10 minuten rondom bruin en gaar. Bak de banaan de laatste 3 minuten mee. Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en roer er zoveel melk door, dat een stevige puree ontstaat. Meng de andijvie en het spek door de puree en breng de stamppot op smaak met zout en peper. Verdeel de gehaktballetjes over het gerecht. Voeg aan het bakvet 1 dl water toe, breng het aan de kook en roer de aanbaksels los. Schenk de jus in een juskom.

Andijviestamppot met gerookte schelvis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Bereiding

Maak een lekkere en smeuïge stamppot van rauwe andijvie of postelein en gebruik in plaats van spekjes of rookworst kant-en-klare gerookte schelvis. Pocheer de vis in half water, half melk (leg de vis er pas in als dit mengsel aan de kook is), zet het vuur laag en laat het 10 minuten staan. Laat de vis daarna van het vuur af een kwartier in het vocht rusten. Verwarm de vis dan weer en snijd hem door de stamppot klein.

Tip: De gerookte schelvis heeft een sterke smaak. U heeft er daarom niet veel van nodig. Gebruik ongeveer net zoveel schelvis als u spekjes zou gebruiken.

Andijviestamppot met kalfsworstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 gr aardappelen

zout

500 gr andijvie in reepjes

1 grofgeraspte rode paprika

2 partjes perzik (blik) in blokjes

1/2 theelepel milde kerriepoeder

2 kalfsworstjes

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar. Laat de andijvie 5 minuten 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 stamppot.

Andijviestamppot met rooktofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

700 gr andijvie
2 kg aardappelen
2 dl (soja)melk of groentebouillon
100 gr boter
peper, zout
azijn
250 gr rooktofu
1 kleine fijngesneden ui

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze gaar. Stamp ze met de (soja)melk of bouillon en het vet fijn en breng op smaak met peper, zout en azijn. Snijd de rooktofu in blokjes en bestrooi die met zout. Bak de gezouten rooktofu samen met het uitje ± 5 minuten. Werk de rooktofu en de fijngesneden andijvie door de stamppot en dien direct op.

Andijviestamppot V

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen

zout

50 gr boter

250 gr shoarmareepjes

100 gr ongezouten cashewnoten

1 dl melk

800 gr gesneden andijvie

1 theelepel djinten

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in kleine stukjes. Kook ze in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar. Verhit intussen de helft van de boter in een koekenpan en bak de shoarmareepjes ± 4 minuten. Hak de cashewnoten grof. Verwarm de melk. Giet de aardappelen af en pureer ze. Voeg de melk en de rest van de boter toe en schep de andijvie, de shoarmareepjes, de cashewnoten en de djintan door de aardappelpuree. Lekker met atjar tjampoer.

Atjar van komkommer en tomaat

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Zoetzuur

Slank Nee

Bron Astrid Veltman

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 komkommer

250 gr kerstomaatjes

1 kleine ui

1 rood pepertje

6 eetlepels azijn

50 gr bruine suiker

peper, zout

3 eetlepels zilveruitjes

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Was de komkommer en de kerstomaatjes. Snijd de komkommer in de lengte in parten, schrap de zaadjes eruit en snijd de parten in stukjes. Halveer de tomaatjes. Pel en snipper de ui. Maak het pepertje schoon en snijd het in schuine ringetjes. Breng de azijn met de suiker aan de kook en laat de suiker helemaal oplossen. Schep alle ingrediënten in een kom door elkaar en laat de atjar minstens 1 uur op smaak komen. In tegenstelling tot de meeste atjars is deze atjar beperkt houdbaar. bewaar de atjar niet langer dan 3 dagen in de koelkast.

Bietenstampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg gekookte en geschaafde bieten
7 grote aardappelen
300 gr bacon of een blok gerookte tofu
1 ui
300 gr komijnekaas in blokjes
het sap van 1 grote citroen
peper, zout of bouillon naar smaak

Bereiding

Kook de aardappelen gaar. Verwarm de geschaafde bieten (giet de bieten niet af!). Stamp de aardappelen en roer de bieten erdoor. Voeg eventueel nog een beetje water of melk toe, zodat een smeùige massa ontstaat. Bak de bacon knapperig uit, of snijd de gerookte tofu in dobbelsteentjes en bak ze in een beetje olie goudbruin. Snijd de ui fijn en roer die door de stampot, evenals het citroensap en de komijnekaas. Laat de afgesloten pan op laag vuur 5 minuten staan, zodat de kaas smelt. Breng de stampot op smaak met peper en zout of bouillon. Roer op het laatste moment de bacon of tofu door de bietenstampot.

Bieten-veldslammpot met vispakketjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 gr kabeljauw
50 gr boter
1 bosje dille
50 gr boter
zwarte peper en zout uit de molen
1 dl droge witte wijn
500 gr kruimige aardappelen
1 kg voorgekookte bieten
4 lente-uitjes
1/8 liter demi-crème fraîche
150 gr veldsla

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170°C. Knip voor de vispakketjes uit bakpapier 4 vierkante vellen, verdeel de vis in 4 gelijke stukken en leg ze midden op elk vel. Hak de dille grof, verdeel de helft ervan, samen met wat vlokjes boter over de vis en maal er peper en zout boven. Vouw de pakketjes dicht, maar giet door de laatste opening eerst nog een piepklein scheutje witte wijn. Bind de pakketjes met een touwtje dicht, leg ze op een bakplaat en laat de vis in de oven in ± 15 minuten gaar worden. Kook intussen de aardappelen in gezouten water in 20 minuten gaar. Breng in een andere pan ruim water aan de kook, wrijf de schil van de bieten en kook ze 3 minuten. Snijd de lente-ui in ringetjes. Verwarm de crème fraîche op laag vuur, voeg de rest van de gehakte dille toe en breng op smaak met peper en zout. Snijd de bieten grof en stamp ze met de aardappelen tot een grove stamppot. Roer de warme room erdoor en schep er daarna snel de veldsla en de lente-ui door. Serveer direct met de vispakketjes.

Variatietips:

- Vervang de veldsla door kleinbladige spinazie of gesneden andijvie.
- Vervang het vispakketje door een pakketje met een plak feta van 50 gr, besprenkeld met olijfolie en 2 eetlepels versgehakte tuinkruiden. Zet vervolgens 12 minuten in de oven.

Bietjesstampot met bloedworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

750 gr aardappelen

300 gr gekookte bietjes

zout

1 grote appel

2 plakken bakbloedworst

1 eetlepel bloem

25 gr boter

4 eetlepels zilveruitjes

3 eetlepels slasaus

peper

Bereiding

Schil en was de aardappelen. Ontvel de bietjes en rasp ze grof. Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar. Kook de geraspte bietjes de laatste 10 minuten mee. Schil de appel en boor het klokhuis eruit. Snijd 2 plakken van ± 1 cm dik uit het middelste deel van de appel en snijd de rest in stukjes. Wentel de bloedworst door de bloem. Verhit de boter in een grote koekepan en bak de plakken bloedworst en de plakken appel in ± 7 minuten aan beide kanten bruin en gaar. Giet de aardappelen en de bietjes af en stamp ze door elkaar. Roer de stukjes appel, de zilveruitjes en de slasaus erdoor. Breng de stampot op smaak met zout en peper en verdeel hem over 2 borden. Leg de plakken appel en de plakken bloedworst erop.

Bietjesstamppot met grillworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 dunne prei
500 gr gekookte bietjes
1 takje tijm
3 dl melk
1 pakje aardappelpuree (135 gr Maggi)
25 gr boter
300 gr grillworst

Bereiding

Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in flinterdunne ringetjes. Maak de bietjes schoon en snijd ze in kleine blokjes. Ris de tijmblaadjes boven een kopje van het takje. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Maak met de melk aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Schep er de preiringetjes, de bietjes de boter en de tijm door en warm het geheel al omscheppend op matig vuur 5 minuten goed door. Snijd de grillworst in plakken en leg die op de grillplaat. Schuif de plaat 10 cm onder de hete grill en grill de worst in 3 minuten goudbruin; keer de plakjes halverwege. Schep de stamppot op 4 borden en leg de plakjes worst er dakpansgewijs op.

Bietjesstampot met ui en tartaar

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr aardappelen

300 gr koolrabi

zout

1 geraspte appel

3 eetlepels umer

1 theelepel kaneel

2 uien

2 eetlepels olie

4 tartaartjes

peper

400 gr gekookte bietjes in blokjes of geraspt

Bereiding

Schil de aardappelen en de koolrabi, snijd ze in stukken en kook ze in wat water met zout in ± 25 minuten gaar. Stamp ze fijn en schep er de appel, umer en kaneel door. Pel de uien, snijd ze in ringen en bak die in een anti-aanbakpan in 1 eetlepel olie glazig. Schep ze uit de pan en bak hierin de tartaartjes in 1 eetlepel olie aan beide zijden bruin; bestrooi de tartaar met peper en zout. Schep de bietjes door de puree en laat alles goed doorwarmen. Serveer de stampot met de gebakken ui en de tartaartjes.

Bloemkoolstampot met walnotensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/4 kg geschilde aardappelen in blokjes
zout, peper
1 bloemkool in roosjes
80 gr boter
75 gr grofgehakte en 4 hele walnoten
30 gr bloem
2 1/2 dl kruidenbouillon (van tablet)
1/2 eetlepel zoete sojasaus (ketjap manis)
1/2 theelepel ketoembar (gemalen koriander)
1 eetlepel fijngesneden selderij

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar. Kook de bloemkool in ruim water met zout in 4 minuten beetgaar en laat ze uitlekken. Verhit 15 gr boter en bak de gehakte walnoten. Smelt 30 gr boter, roer de bloem erdoor en laat die 3 minuten garen. Voeg de bouillon toe en breng de saus aan de kook. Roer de saus glad en laat nog 2 minuten koken. Roer de gebakken walnoten door de saus en breng de saus met peper en de sojasaus op smaak. Stamp de aardappelen met de bloemkool en 25 gr boter fijn en breng de stampot met de ketoembar en de selderij op smaak. Verdeel de stampot over het midden van 4 borden en vorm hem met behulp van 2 messen tot een driehoek. Garneer met de hele walnoten en serveer met de walnotensaus.

Blote billetjes in het gras (snijbonenstampot uit Brabant)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr kruimige aardappelen

zout

300 gr panklare snijbonen

2 braadworstjes

25 gr boter

1 potje witte bonen (350 gr)

1/4 dl melk

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes. Kook de aardappelen en de snijbonen in een pan met weinig water en zout in ± 15 minuten gaar. Prik de braadworstjes met een vork hier en daar in. Verhit de boter in een koekepan en bak de braadworstjes in ± 10 minuten bruin en gaar. Spoel de witte bonen in een zeef onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken. Giet de aardappelen en de snijbonen af en stamp ze met een pureestamper fijn. Roer er zoveel melk door dat een smeuijge puree ontstaat. Schep het bakvet van de braadworstjes en de witte bonen erdoor en breng op smaak met zout en peper. Schep de stampot op 2 borden en leg de braadworstjes erop.

Het originele recept is met gezouten snijbonen en de verse worst wordt meegekookt. Als smaakmaker wordt een rest rundvleesjus gebruikt.

Blote kindertjes in het gras (uit Brabant)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr gedroogde witte bonen

750 gr á 1 kg snijbonen, liefst uit het zout, anders uit blik of pot

peper, zout

1 kook- of rookworst

25 gr boter

Bereiding

Blote kindertjes, naakte kindertjes of blote billetjes in het gras is de naam van een stamppot snijbonen en witte bonen, die respectievelijk staan voor het gras en de billetjes of kindertjes. Voor dit gerecht werden snijbonen uit het zout gebruikt.

Week de witte bonen 1 nacht in water, breng ze de volgende dag in het weekwater aan de kook en laat ze 45-60 minuten zachtjes koken. Gebruikt u snijbonen uit het zout, spoel deze dan eerst af of laat ze een half uurtje in wat water staan. Doe de snijbonen bij de witte bonen en leg de worst erop. Sluit de pan met een deksel af en laat alles ± 20 minuten doorkoken. Neem de worst uit de pan en snijd hem in stukken. Giet het overtollige vocht af en roer een klontje boter door de 'stamppot'. Kruid naar smaak met zout (niet als u snijbonen uit het zout heeft gebruikt) en peper. Serveer de in plakken gesneden worst erbij.

Boeren andijviestamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg geschilde aardappelen

75 gr boter

1/8 liter Bulgaarse yoghurt

zout, peper

250 gr ontbijtspek in dobbelsteentjes

450 gr gesneden andijvie

200 gr ongekookte Casselerrrib in plakken van 1 cm 50 gr gefruite gefruite uitjes (Conimex)

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 25 minuten gaar en giet ze af. Stamp ze met de boter, de yoghurt, weinig zout en peper fijn. Bak intussen in een droge koekepan de spekjes uit en meng de andijvie en de spekjes

door de aardappelpuree. Laat de Casselerrrib in water ± 15 minuten zachtjes koken. Leg de Casselerrrib op de stamppot en warm het gerecht met het deksel op de pan op zacht vuur nog ± 10 minuten door.

Garneer met gefruite uitjes en serveer met grove mosterd.

Boerenkool met worst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote struiken boerenkool

1/2 kg aardappelen

1 ambachtelijk gemaakte rookworst

30 gr reuzel

zout, peper

Bereiding

Stroop het groen van de nerven en was dit. Kook de kool vervolgens enkele minuten in water en giet af.

Hak de kool daarna fijn. Leg de aardappelen in een pan met zoveel water dat ze bijna onder staan.

Breng dit aan de kook, leg de helft van de boerenkool op de aardappelen, leg daarop de worst en tot slot de rest van de boerenkool. Strooi er een snufje zout over en laat het geheel 45 minuten koken.

Controleer af en toe of er nog genoeg water in de pan zit. Neem zodra alles gaar is de worst uit de pan.

Stamp de rest met de reuzel goed door elkaar. Breng de boerenkool op smaak met peper en zout.

Boerenkoolstampot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Astrid Veltman

Soort -
Type Stampot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg kruimige aardappelen
zout
600 gr boerenkool
1 ui
1 bakje oesterzwammen
1 bakje kastanjechampignons
150 gr gezouten cashewnoten
1 eetlepel boter
1 dl melk
1 eetlepel mosterd
peper
50 gr geraspte oude kaas

Bereiding

Kook de aardappelen met de boerenkool in weinig water met zout in ± 30 minuten gaar. Snipper intussen de ui en roerbak hem 5 minuten in de boter met de oesterzwammen en de kastanjechampignons. Hak 2/3 deel van de cashewnoten fijn. Giet de boerenkool met de aardappelen af en stamp ze fijn. Voeg melk toe tot een smeuijge stampot ontstaat. Schep de ui met de paddestoelen, de noten, de mosterd en de kaas erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Boerenkoolstamppot met feta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

700 gr aardappelen

250 gr boerenkool

150-200 gr feta

1 ui

melk

zout

Bereiding

Kook de aardappelen met de boerenkool en wat zout gaar. Pel de ui, snijd hem in dunne ringen en bak de uiringen in wat boter lichtbruin. Snijd de feta in blokjes. Maak van de boerenkool met aardappelen en wat melk een stamppot en roer de uiringen en de blokjes feta erdoor.

Boerenkoolstampot met kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/4 kg aardappelen
200 gr belegen kaas
200 gr spekreepjes
650 gr panklare boerenkool
1 1/2 dl halfvolle melk
2 eetlepels grove mosterd
zout, peper

Bereiding

Schil en was de aardappelen. Snijd de kaas in kleine blokjes. Bak het spek in een droge koekepan knapperig en verkruimel het. Kook de boerenkool en de aardappelen in weinig water met wat zout in ± 30 minuten gaar en giet het kooknat af. Verwarm de melk met de mosterd. Stamp de aardappelen en de boerenkool met een stamper door elkaar en voeg al roerend de melk toe. Schep de kaasblokjes door de stampot. Breng eventueel op smaak met wat zout en peper en strooi er het verkruimelde spek over.

Boerenkoolstampot met rookworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr aardappelen

1 zak panklare boerenkool

zout

1 magere rookworst

3/4 dl halfvolle melk

1 eetlepel boter

2 eetlepels azijn

2 eetlepels currysaus

peper

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in vieren. Doe 2 dl water, de boerenkool, de aardappelen en zout in een pan en laat het geheel, met het deksel op de pan, ± 20 minuten koken. Neem de rookworst uit de verpakking en leg hem op de aardappelen. Kook de boerenkool en de aardappelen in nog eens ± 10 minuten gaar. Neem de rookworst uit de pan. Giet de boerenkool en de aardappelen af en stamp ze met een stamper fijn. Voeg al roerend de melk en de boter toe en roer er de azijn en de currysaus door. Laat de stampot op zacht vuur weer door en door heet worden en breng de stampot op smaak met zout en peper. Snijd de rookworst in gelijke stukken en leg die erop. lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

Boerenkoolstamppot speciaal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 grote ui
50 gr boter
750 gr panklare boerenkool
1 1/2 kg geschilde aardappelen
1 dl melk
1 potje pesto
zout, peper

Bereiding

Pel en snipper de ui. Verhit de boter in een ruime pan en fruit de ui daarin 5 minuten. Voeg de gewassen boerenkool toe en laat die al omscheppend slinken. Leg de aardappelen erop, voeg wat zout toe en laat alles in ± 25 minuten gaar koken. Voeg de melk en de pesto toe en tamp alles door elkaar. Breng op smaak met wat peper en zout. Geef er de volgende bijgerechten bij. (Gebakken hamreepjes, Groentezoetzuur, Gebakken champignons met rozemarijn, Salami met knoflook, Gemengde olijven)

Broccolistamppot met gruyère

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kg kruimige aardappelen
zout, peper
1 liter frituurolie
100 gr mager gerookt spek
1 eetlepel (zonnebloem)olie
500 gr broccoliroosjes
1 rode paprika in blokjes
1 blikje maïskorrels (inh. 150 gr), uitgelekt
250 gr grof geraspte gruyère
1 1/2 dl zure room

Bereiding

Boen de aardappelen schoon en schil ze dun (bewaar de schillen). Snijd de aardappelen in stukken en kook die in 2 1/2 cm water met zout in 20 minuten gaar. Verhit de frituurolie, frituur de aardappelschillen goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken. Bak het spek in een anti-aanbakpan uit, verkruimel het en meng het door de aardappelschillen. Verhit de (zonnebloem)olie, roerbak de broccoli en de paprikablokjes 5 minuten en meng er de maïs door. Giet de aardappelen af en stamp ze met de zure room, de geraspte kaas, zout en peper tot puree. Schep de puree op een schaal, verdeel er het roerbakmengsel omheen en schep het aardappelschil-spekmengsel erop.

Brocolistamppot met noten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

750 gr aardappelen
zout
750 gr broccoli
4 eetlepels zure room
1 klein ei
peper, nootmuskaat
1 theelepel mosterd
worcestershiresaus
100 gr geraspte oude kaas
200 gr grof gehakte gemengde noten

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze op matig vuur in ± 20 minuten gaar. Maak intussen de broccoli schoon, verdeel hem in roosjes en snijd de stronk in dunne plakjes. Kook de broccoli in een laagje kokend water met een snufje zout in ± 10 minuten gaar. Giet de aardappelen en de broccoli af. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Stamp de broccoli met de aardappelen fijn. Roer de zure room, het ei, een snufje peper, een snufje nootmuskaat, een scheutje worcestershiresauce, de helft van de kaas en de helft van de noten door de stamppot. Schep de stamppot in een ovenschaal, strooi er de rest van de noten en de kaas over en laat het gerecht onder de hete grill snel bruin worden.

Brocolistamppot met pesto en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr aardappelen

zout

500 gr broccoli

4 tomaten

100 gr rauwe ham in iets dikkere plakjes

100 gr gekookte ham

3 eetlepels rode pesto

1 dl melk

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook de aardappelen in weinig water met zout in \pm 25 minuten gaar. Snijd de brocoliroosjes van de stronk en snijd de stronk in blokjes. Kook de broccoli in weinig water met zout in \pm 5 minuten gaar en spoel hem in een zeef onder koud water af. Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in reepjes. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Roer er de pesto en zoveel melk door dat een smeulige puree ontstaat. Schep de broccoli erdoor en warm de stamppot even goed door. Schep er op het laatst de tomaat en de hamreepjes door en breng de stamppot op smaak met zout en peper.

Cajunhutspot met gefrituurde uiringen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels zelfrijzend bakmeel
zout, peper, cajunkruiden
1 ei
1 dl pils
2 liter frituurolie
2 uien in ringen van 1 cm
2 kg kruimige aardappelen
150 gr winterwortelen in blokjes
150 gr uien in halve ringen
het hart van een bleekselderij in reepjes
2 1/2 dl vleesbouillon (van tablet)
1 eetlepel boter
1 theelepel piment

Bereiding

Maak een beslag van het bakmeel, zout, peper, cajunkruiden, het ei en de pils. Verhit de olie. Haal de uiringen door het beslag en laat ze in de hete olie glijden. Frituur ze goudbruin en laat ze uitlekken. Kook de aardappelen met de wortelen, de uien en de bleekselderij in de bouillon in 20 minuten gaar en stamp ze met de boter, zout, peper en de piment tot stamppot. Serveer de stamppot met de uiringen erop.

Chinese koolstampot met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 eetlepel roerbakolie

350 gr kipfilet in reepjes

4 teentjes knoflook in plakjes

peper en zout

1 zakje aardappelpureepoeder, met magere melk en water volgens

de aanwijzingen op de verpakking

1 fijngesneden struik Chinese kool

1 kleine gesneden rode paprika

2 eetlepels mosterd

peper en zout

Bereiding

Verhit 1/2 eetlepel roerbakolie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak hierin 350 gr kipfilet in reepjes en 4 teentjes knoflook in plakjes in ± 7 minuten bruin en gaar. Bestrooi naar smaak met peper en zout. Bereid intussen aardappelpuree van 1 zakje aardappelpureepoeder met magere melk en water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep er 1 fijngesneden struik Chinese kool, 1 in kleine stukjes gesneden rode paprika, 2 eetlepels mosterd en naar smaak peper en zout door en warm goed door. Serveer met de kipfilet.

Colcannon (Iers eenpanssavooiekoolgerecht)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg bloemige aardappelen
750 gr savooiekool
2 middelgrote uien
2 eetlepels reuzel
zout, versgemalen zwarte peper
3/8 liter vleesbouillon
2 dl room
50 gr boter
200 gr rookspek zonder zwoerd, in plakken
30 gr verse bieslook

Bereiding

Kook de aardappelen gaar. Maak intussen de kool schoon en snijd deze in dunne reepjes. Maak de uien schoon en snijd ze in ringen. Verhit de reuzel in een ruime pan, fruit daarin op laag vuur de koolreepjes en de ui ± 2 minuten en strooi er zout en peper over. Druk de aardappelen door de pureeknijper en voeg ze bij de groenten in de pan. Voeg de room en de boter toe en meng alles. Breng op smaak met zout en peper. Rol de spekplakjes op, zet ze met een cocktailprikker vast en bak ze in een pan met anti-aanbaklaag op matig vuur krokant. Was de bieslook en snijd deze fijn. Schep het koolgerecht in een schaal, strooi er de bieslook over en leg de spekrolletjes erop.

Courgettestamppot met paprika en chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr aardappelen

zout

1 grote ui

1 grote courgette of 2 kleine courgettes

1 rode en 1 gele paprika

200 gr chorizo aan een stuk

25 gr boter

1 theelepel Italiaanse kruiden

2 theelepels bouillonpoeder

100 gr geraspte oude kaas

1/2 dl melk

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook die in weinig water met zout in ± 25 minuten gaar. Pel en snipper de ui. Snijd de courgette, de paprika's en de chorizo in stukjes. Bak de stukjes chorizo in een steelpan zachtjes uit tot ze knapperig zijn. Verhit de boter in een pan en fruit de ui even aan. Schep de courgette, de Italiaanse kruiden en het bouillonpoeder erdoor en smoor de courgette ± 5 minuten. Giet de aardappelen af, schep ze door de courgette en stamp dit mengsel. Roer de kaas erdoor en voeg eventueel wat melk toe om de stamppot smeūiger te maken. Schep de stukjes paprika en de chorizo erdoor en warm de stamppot nog even goed door. Breng de courgettestamppot op smaak met zout en peper.

Drentse koolraapstampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr aardappelen
1 koolraap (± 700 gr)
zout
1/2 potje verse bieslook
250 gr kastanjechampignons
2 eetlepels kruidenboter
1 bekertje Bulgaarse yoghurt (125 ml)
versgemalen peper
100 gr geraspte boeren Leidse 20+ kaas

Bereiding

Schil de aardappelen en de koolraap, snijd ze in stukken en kook ze met weinig water en zout in ± 20 minuten gaar. Knip intussen de bieslook fijn en snij de champignons in vieren. Verhit de kruidenboter in een koekenpan en bak de champignons ± 5 minuten tot al het vocht is verdampt. Maal er peper over. Giet de aardappelen en de koolraap af en stamp ze fijn. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Roer de yoghurt, 3/4 deel van de kaas en 3/4 deel van de bieslook door de stampot, breng op smaak met zout en peper en doe de stampot in een schaal. Strooi de rest van kaas erover en laat onder de grill gratineren. Schep de champignons erop en strooi er de rest van de bieslook over.

Elfstedenbliksem

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg stoofperen
1 theelepel kaneel
1 eetlepel suiker
1 kg aardappelen
600 gr doorregen rookspek
2 eetlepels azijn
peper, zout

Bereiding

Schil de peren, snijd ze in partjes en verwijder de klokhuizen. Breng in een pan op hoog vuur 2 dl water met de kaneel, de suiker en de partjes peer aan de kook, sluit de pan en stoof de peertjes ± 1/2 uur op laag vuur. Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in vieren. Voeg ze, zo nodig met wat water, aan de peertjes toe en stoof zachtjes door tot de aardappelen en de peren gaar zijn. Snijd het spek in plakken van 1/2 cm dik en bak die op matig vuur aan beide kanten goudgeel. Neem ze uit de pan en houd ze warm. Schep de azijn, peper, en het spekvet door het gare peer-aardappelmengsel. breng het geheel op smaak en leg de gebakken plakjes spek erop. Serveer met roggebrood, boter en met mosterd, om het spek mee te besmeren.

Exotisch stampotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen
2 uien
2 teentjes knoflook
3 cm gemberwortel
1 winterwortel
1 struik paksoi
50 gr hazelnoten met vlies
40 gr boter
1 eetlepel ketoembar
1 dl melk
peper
2 eetlepels fijngehakte koriander

Bereiding

Kook 1 kg aardappelen gaar. Snipper 2 uien en 2 teentjes knoflook. Schil 3 cm gemberwortel en rasp hem fijn. Snijd 1 winterwortel en 1 struik paksoi in dunne reepjes. Rooster 50 gr hazelnoten met vlies in een droge koekenpan en hak ze grof. Smelt 40 gr boter in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook op laag vuur in ± 3 minuten glazig. Voeg de geraspte gember, de wortelreepjes en 1 eetlepel ketoembar toe en bak ze omscheppend 5 minuten mee. Breng 1 dl melk aan de kook. Giet de aardappels af en stamp ze met de melk en peper naar smaak tot een luchtige puree. Schep er het uimengsel, de paksoi en 3 eetlepels gesneden gember door en warm alles omscheppend goed door. Garneer met de achtergehouden hazelnoten en 2 eetlepels fijngehakte koriander.

Exotische hutspot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen (Eigenheimers of Irene)

1 kruidenbouillontablet

750 gr panklare hutspotgroenten

1 zakje mix voor nasi goreng

100 gr taugé

25 gr boter

sambal oelek

peper, zout

3 eetlepels seroendeng

atjar tjampoer

Bereiding

Snijd de geschilde aardappelen in stukken. Los het kruidenbouillontablet op in 4 dl water en kook de hutspotgroenten hierin 10 minuten. Voeg de aardappelen toe en breng het, met het deksel op de pan, op hoog vuur aan de kook. Temper het vuur en kook de groenten in ± 20 minuten gaar. Wel intussen de nasimix volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de taugé. Giet de groenten af en bewaar de bouillon. Stamp de groenten met de boter en een scheutje bouillon fijn. Schep de geweldde nasimix en de taugé door de hutspot en breng hem op smaak met sambal, peper en zout. Doe de hutspot in een schaal en strooi de seroendeng erover. Serveer met atjar tjampoer en oosterse speklapjes.

Franse boeren bonenpot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje geweekte bruine bonen
1 grote aardappel, in kleine blokjes
1 stukje prei
1 ui
1 rookworst
2 kopjes rundvleesbouillon
100 gr katenspek in dobbelsteentjes
zout en peper

Bereiding

Zet een grote soeppan of braadpan op het vuur en kook daarin 1 kopje geweekte bruine bonen met het aanhangende weekwater gaar. Schil 1 grote aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Maak 1 stukje prei en 1 ui schoon en zet ze met de aardappel in weinig water op. Laat 1 rookworst in heet water wellen en snijd deze in onregelmatige plakken. Prak 1/4 van de bruine bonen met een vork fijn en doe ze met de rest van de bonen bij de aardappel, prei en ui. Giet er 2 kopjes rundvleesbouillon bij. Snijd 100 gr katenspek in dobbelsteentjes en doe die samen met de rookworst in de pan. Strooi er royaal peper over, leg een deksel op de pan en laat de inhoud goed warm worden. Voeg eventueel nog wat zout en/of peper toe en serveer het gerecht heet.

Friese boerenkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 gr schoongemaakte boerenkool

1 1/4 kg aardappelen

2 uien

200 gr mager rookspek

2 speklappen

4 rundersaucijsjes

1 eetlepel azijn

Bereiding

Kook de boerenkool met 3 dl water 15 minuten in een ruime pan. Leg er dan de geschilde en in vieren gesneden aardappelen, de gesnipperde uien en het in blokjes gesneden rookspek op en kook alles het in 25 minuten gaar. Bak intussen de gehalveerde speklappen en de rundersaucijsjes in 50 gr bakboter zachtjes bruin en in 20 minuten gaar. Blus het bakvet af met de azijn en 2 dl water en laat het aan de kook komen. Stamp de boerenkool en de aardappelen door elkaar en serveer de speklapjes, de saucijsjes en de jus er apart bij.

Friese boerenkool met rookworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappelen
450 gr gesneden boerenkool
1 runderrookworst á ± 250 gr
200 gr Friese nagelkaas
2 goudrenetten
1/2 pakje koksroom á 200 ml (Friesche Vlag)

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in vieren. Doe de aardappelen in een grote pan en leg de boerenkool erop. Voeg een laagje water en wat zout toe en kook het geheel in ± 20 minuten gaar. Haal de rookworst uit de verpakking en verwarm hem bovenop de boerenkool ± 15 minuten mee. Snijd de kaas in kleine blokjes. Schil de appels en rasp ze grof. Verwarm de koksroom. Neem de worst uit de pan. Giet de boerenkool en aardappelen af en stamp ze fijn. Schenk de koksroom erbij en stamp het tot een smeūige stamppot. Meng de kaasblokjes en de appel erdoor en warm nog ± 1 minuut goed door. Serveer de stamppot met de rookworst.

Gebakken champignons met rozemarijn

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakjes kleine champignons (á 250 gr)

1 eetlepel olijfolie

1 gepelde en gesnipperde ui

2 theelepels rozemarijnblaadjes

peper en zout

1 eetlepel citroensap

Bereiding

Maak 2 bakjes kleine champignons (á 250 gr) schoon. Verhit in een koekepan 1 eetlepel olijfolie en bak hierin 1 gepelde en gesnipperde ui al omscheppend goudbruin. Voeg de champignons toe en bak ze in ± 3 minuten gaar. Schep er 2 theelepels rozemarijnblaadjes en naar smaak peper en zout door. Druppel er 1 eetlepel citroensap over. Serveer de champignons koud of warm.

Gebakken hamreepjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 gr schouderham en 125 gr rauwe ham (beide in iets dikkere plakken) in lange reepjes

1 eetlepel olie

1/2 eetlepel grove mosterd

Bereiding

Snijd 125 gr schouderham en 125 gr rauwe ham (beide in iets dikkere plakken) in lange reepjes. Verhit in een koekepan met anti-aanbaklaag 1 eetlepel olie en bak de hamreepjes al omscheppend 3 minuten. Schep er 1/2 eetlepel grove mosterd door.

Gebakken kerrie-uitjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 gr sjalotten

2 teentjes knoflook

1 eetlepel olie

1/2 eetlepel pittige kerriepoeder

1 1/2 eetlepel grofgehakt korianderblad of peterselie

Bereiding

Pel de sjalotten en de knoflook. Halveer de sjalotten en snijd de knoflook in plakjes. Verhit de olie en fruit de sjalotten met de knoflook op halfhoog vuur in ± 5 minuten glazig. Voeg het kerriepoeder toe en fruit dit 2 minuten mee. Bak de sjalotten in ± 10 minuten gaar. Bestrooi ze vlak voor het serveren met de koriander.

Gegratineerde groene koolstampot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Astrid Veltman

Soort -
Type Stampot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 gr aardappelen
2 eetlepels olie
250 gr panklare groene kool
2 theelepels shoarmakruiden
1 dl appelsap
1 ei
100 gr oude geraspte kaas

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes. Verhit de olie in een braadpan en bak de aardappelblokjes en de kool met de shoarmakruiden \pm 3 minuten op hoog vuur tot de kool is geslonken. Voeg het appelsap toe en smoor de aardappelen en de kool in een gesloten pan in \pm 10 minuten gaar. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Stamp de aardappelen en de kool fijn en roer er het ei en 50 gr kaas door. Doe de stampot over in een kleine wijde ovenschaal en strooi er de rest van de kaas rover. Zet de schaal onder de grill en laat de schotel in \pm 5 minuten goudbruin worden.

Gegratineerde stampot met spruiten en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr aardappelen (afkokers)

400 gr spruiten

2 preien

peper, zout

1 teen knoflook

± 4 eetlepels olijfolie (extra vergine)

100 gr geraspte extra belegen kaas

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukjes. Maak de spruiten schoon. Snijd de prei in ringen van 1 cm breed en was ze. Kook de aardappelstukjes ± 10 minuten in iets gezouten water. Voeg dan de hele spruiten, de preiringen en de knoflook uit de knijper toe en laat de aardappelen en de groenten nog eens ± 5 minuten zachtjes koken. Controleer of de aardappelen gaar zijn. Giet de aardappelen en de groenten af en laat alles nog even droogstomen. Schep de olijfolie voorzichtig door het mengsel; de aardappelstukjes moeten heel blijven. Schep de stampot in een voorverwarmde schaal en strooi er royaal versgemalen peper over. Bestrooi de stampot met de geraspte kaas en zet de schaal enkele minuten onder de ovengrill. Serveer zodra de kaas is gesmolten en bubbelt.

Gegrilde worstjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik knakworstjes

1 eetlepel roerbakolie

Bereiding

Laat de worstjes goed uitlekken en dep ze met keukenpapier droog. Leg ze op een ingevet rooster of bak ze in een pan; verhit dan eerst de olie. Bestrijk ze met olie als ze op een rooster worden bereid.

Warm de worstjes ± 5 minuten onder de grill en laat ze bruin kleuren.

Gelderse stimp-stamp

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen
zout
2 1/2-3 dl melk
500 gr andijvie
350 gr mager spek

Bereiding

Deze stamppot heeft zijn oorsprong in de Betuwe en werd zowel in de winter als in de zomer gegeten.

Kook de aardappelen in water met zout gaar en bereid hiervan met de melk een gladde puree. Was de andijvie enkele malen en snijd hem fijn. Snijd het spek in dobbelsteentjes en bak die uit. Roer de kleingesneden en goed uitgelekte andijvie door de aardappelpuree en voeg wat spekvet toe. Serveer de stimp-stamp met het uitgebakken spek. Soms wordt ook nog een scheutje azijn aan de stamppot toegevoegd.

Gemengde olijven

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 gr ontpitte knoflookolijven

75 gr ontpitte kruidige zwarte olijven

75 gr met ansjovis gevulde olijven

Bereiding

Schep 75 gr ontpitte knoflookolijven, 75 gr ontpitte kruidige zwarte olijven en 75 gr met ansjovis gevulde olijven door elkaar, of serveer elke soort apart.

Gevulde savooviekool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje aardappelpuree (Maggi)
3 dl melk
zout, peper
1 savooviekool
250 gr oesterzwammen
1 pakje kruidenkaas (150 gr, Boursin)
100 gr gezouten cashewnoten
1 eetlepel boter
een kom (inhoud ± 1 liter)

Bereiding

Verwarm de oven voorop 180°C. Bereid de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing met de melk, 3 dl water en 1/2 theelepel zout. Haal 6 mooie bladeren van de kool en was die. Bekleed de kom met de koolbladeren en laat ze ruim over de rand hangen. Was de rest van de kool en snijd hem in reepjes. Veeg de oesterzwammen schoon en snijd de helft in repen. Meng de kruidenkaas, de kool, de oesterzwamrepen en 75 gr cashewnoten door de aardappelpuree en breng op smaak met zout en peper. Schep de stamppot in de kom en sla de overhangende bladeren over de puree. Laat het gerecht midden in de oven in ± 20 minuten goed heet worden. Verhit de boter in een koekepan en bak de rest van de oesterzwammen ± 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met zout. Stort de gevulde savooviekool op een schaal en garneer met de rest van de cashewnoten en de oesterzwammen.

Groene koolstamppot I

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr geschilde kruimige aardappelen

zout, peper

500 gr groene savoieekool

150 gr boter

1,5 dl kokende melk

Bereiding

Kook de aardappelen met water en zout in 20 minuten gaar. Haal de bladeren van de kool los, verwijder de nerven en scheur de bladeren in grove stukken. Smelt in een steelpan 100 gr boter. Leg de groene koolbladeren in een pan en sprenkel er de boter over. Smoor de savoieekool afgedekt op zacht vuur in 25 minuten gaar. Giet de aardappelen af en kook ze droog. Pureer ze met een stamper of pureeknijper en klop scheutje voor scheutje de melk door de puree. Klop de rest van de boter erdoor. Roer tenslotte de savoieekool met het stoomvocht door de puree. Lekker met kalfsoesters.

Groene koolstampot II

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr rundergehakt

3 gesnipperde uien

500 gr kleingesneden groene kool

1 kg aardappelen

1 eetlepel kerrie (of naar smaak meer)

Bereiding

Kook de aardappelen gaar. Bak het gehakt rul, voeg de gesnipperde uien toe en doe er, als die glazig zijn, de kerrie bij. Breng water met wat zout aan de kook, blancheer de groene kool ± 5 minuten en laat uitlekken. Doe de aardappelen, de groente en het gehakt-uimengsel bij elkaar en stamp er met een pureestamper een stampot van. Voeg, als de stampot wat te droog is, een beetje gekookte melk toe.

Groene koolstampot met een tomatendakje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen

zout

1 ui

300 gr groene kool

3 stevige tomaten

1 rookworst van 350 gr

1 blikje tomatenpuree

3 eetlepels rode wijn

1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden

1-2 dl volle melk

30 gr grofgehakte walnoten

peper

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar. Pel en snipper de ui. Snijd de kool in reepjes en de ontvelde tomaten in plakjes. Snijd de rookworst in plakjes. Fruit de ui in de olie in een ruime pan glazig en bak de tomatenpuree even mee. Voeg de kool toe en bak die 5 minuten mee. Voeg de wijn, peper, zout en de helft van de kruiden toe en stoof het gerecht in ± 15 minuten gaar. Stamp de aardappelen met de melk fijn en schep het koolmengsel erdoor. Schep alles in een ovenschaal en verdeel de tomaat en de worst erover. Bestrooi met de rest van de kruiden, de walnoten en wat peper en zout en zet de schotel 7 minuten onder de hete grill.

Groentenstampot met ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje maïs
1 kg aardappelen
zout, peper, nootmuskaat
1/4 liter melk
1 groentebouillontablet
2 pakjes gemengde pangroenten á 300 gr (Auberge)
50 gr boter
1/2 bieslookplantje
4 eieren
2 eetlepels paneermeel
50 gr geraspte oude kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Laat de maïs in een zeef uitlekken. Schil en was de aardappelen en kook ze in een pan met weinig water en zout in ± 20 minuten gaar. Breng intussen in een andere pan de melk en het groentebouillontablet al roerend aan de kook, voeg de pangroenten toe en laat die in ± 5 minuten gaar worden. Laat ze in een zeef boven een grote pan uitlekken en doe ze over in een schaal. Voeg de boter aan het melkmengsel toe en laat die al roerend smelten. Giet de aardappelen af en laat ze droog stomen. Voeg ze aan het melkmengsel toe en klop ze met een mixer tot een luchtige puree. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Roer er de pangroenten en de maïs door en knip de bieslook erboven fijn. Vet een oven schaal in en schep de stampot erin. Druk met een juslepel 4 kuiltjes in de stampot en breek in ieder kuiltje een ei. Bestrooi de stampot met het paneermeel en de geraspte kaas. Laat in het midden van de oven de eieren in ± 25 minuten stollen en de bovenkant mooi goudbruin worden.

Groente-zoetzuur

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 bosuitjes in ringetjes
1 kropje radicchio, Blaadjes in dunne reepjes
2 worteltjes, schaaf ze in plakjes
sap van 1 citroen
2 theelepels suiker
1 theelepel tijmblaadjes
peper en zout
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Snijd 5 bosuitjes in ringetjes, snijd de blaadjes van 1 kropje radicchio in dunne reepjes, schil 2 worteltjes en schaaf ze in plakjes. Schep de groenten om met het sap van 1 citroen, 2 theelepels suiker, 1 theelepel tijmblaadjes, peper en zout en laat dit ± 30 minuten intrekken. Druppel vlak voor het serveren 2 eetlepels olijfolie over de groenten.

Gyros-boerenkoolstampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
750 gr panklare boerenkool
zout
1 1/2 kg aardappelen
30 gr boter
4 plakken casselerrib á 50 gr
2 eetlepels jusverdikker
1 zakje mix voor gyros
peper
1/2 theelepel Provençaalse kruiden

Bereiding

Pel de ui en snijd hem in ringen. Kook de boerenkool met de ui in weinig water met wat zout in ± 25 minuten gaar. Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar. Bak intussen de plakken casselerrib in de boter aan beide kanten bruin. Neem het vlees uit de pan. Schenk 1 1/2 dl water bij het bakvet, roer de aanbaksels los en maak de jus af met de jusverdikker. Stamp de aardappelen met de boerenkool, de aangemaakte gyrosmix en wat peper door elkaar. Leg de casselerrib op de stampot en bestrooi met de kruiden.

Hartige gebakken kaasplakken

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels pijnboompitten
4 plakken jongbelegen boerenkaas van 1 cm dik (\pm 125 gr per plak) zonder korst
1 ei (M)
1 eetlepel koffiemelk
2 theelepels fijne Franse mosterd
1 eetlepel fijngeknipte peterselie
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
zout, peper
bloem
royaal paneermeel voor het wentelen
50 gr boter

Bereiding

Druk de pijnboompitten mooi verdeeld in de kaasplakken. Klop het ei los met de koffiemelk, de mosterd, de peterselie, de bieslook, een snufje zout en wat peper. Wentel elke kaasplak door de bloem (klop de overtollige bloem eraf) en dan door het ei en het paneermeel. Zorg dat de plakken een egaal paneerlaagje hebben. Laat ze een half uur in de koelkast opstijven. Laat in een grote koekenpan het schuim van de boter net wegtrekken en bak de kaasplakken op matig vuur aan beide kanten goudbruin. Serveer ze bij andijviestamppot.

Hete bliksem I

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gr licht gerookt, doorregen spek

750 gr zoete appels

750 gr zure appels

1-1/2 kg aardappelen

peper

Bereiding

Zet het spek met water op en kook het 30 minuten voor. Schil de appels en snijd de klokhuizen eruit. Schil en was de aardappelen en leg ze met het spek in de pan. Leg de appels erop en kook alles 25 minuten. Haal het spek uit de pan en stamp de aardappelen en de appels samen fijn. Voeg naar smaak peper toe. Snijd het spek in plakken en leg die op de stamppot.

Variatie:

Deze stamppot wordt ook wel gemaakt van half appels en half peren. Wordt ze gemaakt met alleen stoofperen (kook de stoofperen eerst voor), dan heet deze stamppot 'blauwe bliksem'; deze komt uit Noord-Holland.

Bij hete bliksem smaakt een plak gebakken bloedworst of rolpens met daarop een gebakken plak appel goed.

Hete bliksem II

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Astrid Veltman

Soort -
Type Stamppot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kg aardappelen
750 gr zoete appels
1 kg zure appels
water
zout, peper
50-80 gr boter of vet

Bereiding

Breng de geschilde, gewassen aardappelen en de geschilde, gewassen en in vieren gesneden appels met weinig water aan de kook, zet het vuur laag en kook alles in de gesloten pan in ± 25 minuten gaar. Giet het kookvocht af, maar bewaar het. Stamp de aardappelen en de appels door elkaar en roer er de boter of het vet en zo nodig wat van het kookvocht door. Breng op smaak af met wat versgemalen peper. Geef er gebakken rolpens of bloedworst bij.

Hete bliksem III

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg geschilde, gepitte en in stukjes gesneden aardappelen

zout

1 1/2 kg geschilde en in partjes gesneden zure appels

75-100 gr boter

versgemalen peper

Bereiding

Breng in een grote pan een bodem water met wat zout aan de kook. Doe de aardappelen in de pan, leg de parten appel erop en breng het geheel weer aan de kook. Zet het vuur laag en leg, zodra het water weer kookt, het deksel op de pan. Laat het geheel in ± 30 minuten gaar koken (controleer de gaarheid door met de punt van een mesje in de aardappelen te prikken). Leg het deksel schuin op de pan en giet het kookvocht af; houd dit apart. Pureer de aardappelen en de appels met een stamper en werk er bij gedeelten het kookvocht en de boter door. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Hete bliksem met chorizo en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen
3 goudrenetten
3 stevige appels, bijvoorbeeld Elstar of Jonagold
2 theelepels tijm
zout, peper
1 grote ui
1 rode paprika
200 gr chorizo aan een stukje
2-3 eetlepels olijfolie
± 1/4 dl melk

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes. Schil de appels en snijd ze in stukjes. Breng de aardappelen met de appels en de tijm in een pan met weinig water en zout aan de kook en kook ze in 15 minuten zachtjes gaar. Laat zo veel mogelijk vocht verdampen, maar pas op voor aanbranden. Pel en snipper de ui. Maak de paprika schoon en snijd hem in reepjes. Snijd de chorizo in blokjes en bak die in een koekenpan zachtjes uit. Schep de paprika en de ui erdoor en bak ze ± 3 minuten zachtjes mee. Stamp de aardappelen grof en roer het geheel tot een smeuijge stamppot. Roer er de olijfolie en eventueel ook een scheutje melk door en breng de hete bliksem op smaak met zout en peper. Schep de hete bliksem op 4 warme borden en verdeel er het chorizomengsel erover.

Hete bliksem met pittige gehaktsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

115 gr boter
4 fijngesneden uien
5 zure appels, waarvan 4 in plakjes en 1 geraspt
1 pakje aardappelpuree (inh. 130 gr)
2 dl melk
zout, peper
1 ei
400 gr rundergehakt
1 kruidenbouillonblokje
2 theelepels groene peperkorrels (potje)
1/4 theelepel gemalen jeneverbessen
3 eetlepels paneermeel
een ovenschaal

Bereiding

Bak 3/4 deel van de uien 5 minuten zachtjes in 50 gr boter. Voeg de plakjes appel toe en bak ze 3 minuten mee. Bereid de aardappelpuree met de melk en wat water volgens de aanwijzing op de verpakking en roer er het ei en 25 gr boter door. Bak de rest van de uien 5 minuten zachtjes in 25 gr boter, voeg het gehakt toe, bak het in 10 minuten rul en breng op smaak met zout en peper. Voeg 11/2 dl water en het verkruidde bouillonblokje toe en laat met het deksel op de pan 5 minuten stoven. Roer de peperkorrels erdoor. Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de gebakken ui met de plakjes appel, de geraspte appel, zout, peper en de jeneverbessen door de aardappelpuree en schep de helft van de stamppot in de ovenschaal. Verdeel het gehaktmengsel erover en dek af met de rest van de stamppot. Strooi er paneermeel over en verdeel er 15 gr boter in vlokjes over. Laat de stamppot in het midden van de oven in 10 minuten goudbruin worden.

Hete bliksem met spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg appels
2 kg aardappelen
600 gr mager spek
water
zout

Bereiding

Was en schil de aardappelen en de appels, snijd ze in stukken, zet ze met het spek en een beetje water op en kook alles samen gaar. Haal het spek uit de pan, stamp alles door elkaar en breng het gerecht op smaak.

Hollandse hutspot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Astrid Veltman

Soort Vlees
Type Stampot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr klapstuk
750 gr winterwortel
250 gr uien
1 kg aardappelen
zout, peper

Bereiding

Dit gerecht wordt in het algemeen op 3 oktober in Leiden en omgeving gegeten.

Laat het klapstuk in ± 1 1/2 uur in krap 1 liter water bijna gaar trekken. Voeg er de in plakjes gesneden peen en uien aan toe (door de uien eerst licht aan te fruiten wordt de smaak wat pittiger) en de in vieren gesneden aardappelen. Doe er naar smaak wat zout bij en laat alles 3 kwartier zachtjes stoven, tot het gaar is. Roer de aardappelen en de groenten door elkaar en voeg royaal versgemalen peper toe. Snijd het vlees in plakken en leg die op de hutspot.

Tip: Geef er in bouillon geweekt geroosterd witbrood bij, met wat appelmoes erop.

Hutspot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg winterwortelen

1/2 kg aardappelen

500 gr klapstuk (of 75 boter of vet)

400 gr uien

10 gr zout

Bereiding

Was het vlees assen en zet het op met zoveel water dat het onder staat. Voeg het zout toe en laat het geheel ± 1 uur opstaan. Laat het niet hard koken, maar lekker zachtjes laten sudderen. Schil intussen de winterwortels, snijd ze in snippers en was ze. Leg de aardappelen in de pan bij het vlees, leg de uien hierop en daarbovenop de wortelen en laat het geheel op laag vuur zachtjes stoven. Neem na 5 minuten het vlees uit de pan. Stamp de aardappelen, de wortelen en de uien fijn en breng het geheel op smaak met peper en zout.

U kunt de hutspot ook zonder vlees bereiden. Stoof dan de groenten en de aardappelen met een klontje boter en een beetje water.

Hutspot met klapstuk

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 gr klapstuk
1 liter groentebouillon
1/2 theelepel zout
1 kg aardappelen
8 witte uien
8 winterwortelen
1/4 theelepel peper
4 theelepels mosterd

Bereiding

Kook het klapstuk in minstens 1 1/2 uur in een krachtige groentebouillon gaar (voeg zo nodig zout toe). Laat het klapstuk wat afkoelen en snijd het in niet te dunne plakken. Schil en was de aardappelen. Snijd de uien in ringen. Was de wortelen. Kook de wortelen en de uien in 30 minuten gaar. Kook de aardappelen in ruim water in 20 minuten gaar. Giet de wortelen, de uien en de aardappelen af, stamp ze door elkaar en voeg naar smaak zout en peper toe. Serveer met de mosterd.

Klapstuk is rundvlees dat gesneden is van de borst. Het vlees is doorregen met kleine vetrandjes die het vlees een karakteristieke smaak geven. Klapstuk kan goed worden gecombineerd met tijm, rozemarijn, foelie, laurier of kruidnagel.

Bereiding: stoven: 120 minuten. smoren: 140-160 minuten. koken/trekken: 140-160 minuten.

Hutspot met salami

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr kruimige aardappelen
1 kg schoongemaakte hutspotgroente
1 goudsalami van 250 gr
1 rode peper
50 gr boter
1 zakje jus (16 gr)
1 eetlepel ketchup

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in 4 stukken. Zet de aardappelen en de hutspotgroente op in een grote pan met een laagje water, breng het aan kook en kook het geheel, half afgedekt, in ± 20 minuten gaar. Verwijder het velletje van de salami snijd hem in blokjes en warm die de laatste 4-5 minuten mee. Maak intussen de peper schoon, verwijder de zaadjes en snipper het vruchtvlees heel fijn. Verhit de boter in een pan en fruit de peper zachtjes. Voeg al roerend het juspoeder en 1/4 liter water toe. Voeg de ketchup toe en laat de jus zachtjes koken. Giet de hutspot af, stamp hem fijn en breng op smaak met zout en peper. Serveer met de jus.

Indische hutspot met tartaarballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 gr tartaar
1 teentje knoflook
2 eetlepels ketjap manis
1 theelepel sambal oelek
750 gr aardappelen
1 pakket panklare hutspotgroenten (inh. 1 kg)
2 kippebouillontabletten
1 zakje boemboe nasi goreng (gedroogde nasigroente Conimex)
1 eetlepel boter
zout, peper
aluminiumfolie

Bereiding

Doe de tartaar in een kom. Pel de knoflook en pers die erboven uit. Voeg de ketjap en de sambal toe en meng alles goed door elkaar. Vorm van de tartaar 24 kleine balletjes en zet die tot het gebruik in de koelkast. Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in stukjes en bewaar ze tot het gebruik onder water. Verwarm de schaal voor. Doe de hutspotgroenten, de aardappelen, de bouillontabletten en water in een pan, breng het geheel aan de kook en laat het \pm 25 minuten koken. Laat intussen de boemboe nasi goreng volgens gebruiksaanwijzing op verpakking weken. Verhit de boter in een koekepan en bak de tartaarballetjes op matig vuur in \pm 4 minuten rondom bruin. Schep ze met een schuimspaan uit de pan op een bord en dek dat met aluminiumfolie af. Roer de geweekte boemboe nasi goreng door het bakvet in de koekepan en laat het \pm 3 minuten zachtjes bakken. Giet het aardappelen-groentenmengsel af en stamp het met een stamper door elkaar. Roer er de boemboe nasi goreng door en laat alles al roerend nog \pm 2 minuten door en door warm worden. Breng op smaak met zout en peper. Schep de stamppot in een warme schaal en serveer met seroendeng (gebakken kokos met pinda's).

Indische paksoistamppot met gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de balletjes:

300 gr rundergehakt

1 eidooier

2 eetlepels ketjap

1 eetlepel mosterd

1 theelepel komijnpoeder

1 theelepel gemberpoeder

een snufje kaneel

1 theelepel sambal

zout en peper uit de molen

1 eetlepel boter

Voor de stamppot:

1 1/2 kg kruimige aardappelen

1 grote ui

2 preien

1 struik paksoi

1 eetlepel zonnebloemolie

1-2 eetlepels sambal badjak

1/2 dl magere melk

100 gr taugé

25 gr boter

peper en zout uit de molen

Bereiding

Kneed alle ingrediënten voor de gehaktballen, behalve de boter door elkaar en vorm er 4 balletjes van.

Bak ze in een pan met dikke bodem in de boter rondom bruin, blus af met een scheutje water en laat ze, met het deksel half op de pan, in ± 15 minuten garen. Kook intussen de aardappelen in gezouten water gaar. Snipper de ui en snijd de prei en de paksoi in heel dunne reepjes. Fruit de ui in de olie glazig, voeg de sambal toe en bak de prei hierin omscheppend 2 minuten. Roer de melk erdoor, warm goed door, zodat alle vocht verdamppt en schep de taugé erbij. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Schep het preimengsel en de boter erdoor en op het laatst ook de rauwe reepjes paksoi. Serveer direct met het gehakt.

Variatietips:

- Bak de prei met een geperst teentje knoflook en 1 theelepel kerriepoeder.

-Vervang voor een vegetarische variant de gehaktballetjes door een handje emping.

- Maak er atjar ketimoen bij:

Snijd 1/2 komkommer in maantjes en 1/2 rood pepertje in reepjes en roer er 5 eetlepels azijn, 2 eetlepels gembersiroop en een snufje komijn door. Zwak eventueel af met een scheutje water en laat het een uurtje intrekken.

Indonesische spruitjesstamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen
zout
1 zakje nasigroenten
30 gr boter
700 gr spruitjes
3 eetlepels ketjap
2 eetlepels melk
50 gr dry roasted pinda's
100 gr taugé
1/2 zakje cassave kroepoek (Conimex)

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar. Wel de nasigroenten volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de boter en roerbak de schoongemaakte spruitjes 5 minuten. Voeg de gewelde kruiden en de ketjap toe en stoof ze in ± 5 minuten gaar. Stamp de aardappelen met de melk, de spruitjes, de pinda's en de taugé door elkaar. Garneer met de cassave kroepoek.

Italiaanse broccolistamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1200 gr kruimige aardappelen

750 gr broccoli

200 gr kerstomaten

150 gr rauwe ham

2 dl magere melk

3 eetlepels rode pesto

peper en zout uit de molen

Bereiding

Kook de aardappelen in gezouten water gaar en giet ze af. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze in 10 minuten gaar. Snijd de tomaatjes in vieren en de ham in brede repen. Verwarm de melk, zonder ze te koken. Stamp de aardappelen fijn en stamp de broccoli er grof doorheen. Giet er tijdens het stampen de warme melk bij. Schep de partjes tomaat en de pesto door de stamppot en breng op smaak met peper en eventueel met zout. Verdeel het gerecht over vier borden, garneer met de hamrepen en serveer direct.

Variatietips:

-Vervang de pesto door een tapenade van zwarte olijven of tomaat.

- Schep de stamppot in een ovenschaal, vervang de ham door 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas, strooi die over de stamppot en gratineer in ± 15 minuten onder een hete grill.

Italiaanse stampot met verse worst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg geschilde aardappelen

1 dl warme melk

3 eetlepels groene pesto

500 gr panklare andijvie

2 vleestomaten

peper en zout

4 runderbraadworstjes

30 gr boter

1 rode en 1 gele paprika

Bereiding

Kook 1 1/2 kg geschilde aardappelen in ± 20 minuten gaar en stamp ze met 1 dl warme melk en 3 eetlepels groene pesto fijn. Schep er 500 gr panklare andijvie, 2 in stukjes gesneden vleestomaten en naar smaakpeper en zout door. Bak intussen 4 runderbraadworstjes in 30 gr boter gaar. Voeg halverwege de baktijd 1 in repen gesneden rode en 1 in repen gesneden gele paprika toe en laat ze mee stoven. Schep de worstjes en de paprikarepen op de stampot.

Jachtschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 gr sukadelappen (of magere runderlappen) in dobbelstenen
bloem
100 gr boter
1 eetlepel spekvet
1 grote gesnipperde ui
1 geschilde en gesnipperde zure appel
3 kruidnagels
2 laurierbladen
zout, versgemalen peper
10 gekneusde jeneverbessen
10 zilveruitjes uit het zuur
2 dl jonge rode wijn
aardappelpuree
2 verkrumelde beschuiten

Bereiding

Bestrooi de stukjes vlees met bloem. Laat in een braadpan 50 gr boter en het spekvet heet worden, bak de stukjes vlees hierin snel aan alle kanten goudbruin, voeg dan de ui en de appel toe en laat ook deze wat kleur aannemen. Voeg dan de kruidnagels, de laurierbladen, zout, royaal peper, de jeneverbessen en de zilveruitjes toe en giet over dit alles de voorverwarmde wijn. Roer een keer door, leg een deksel op de pan en laat het geheel op laag vuur 3 uur stoven. Giet er, als het te droog wordt, wat heet water bij. Schep het vlees, de uien en het stoofvocht over in een vuurvaste schotel en bedek het geheel met een laagje aardappelpuree. Strooi er het beschuutkruim over en leg er hier en daar een klontje boter op. Zet de schotel ± 15 minuten boven in een op 250 °C voorverwarmde oven tot hij een goudbruin korstje heeft gekregen.

Kabeljauwstampot met mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gr kabeljauw- of koolvisfilet (diepvries)

1 1/2 kg geschilde aardappelen in blokjes

zout, peper

1 krop ijsbergsla

30 gr boter

1 dl melk

2 eetlepels fijngehakte peterselie

1 1/2 eetlepel fijngehakte dille (diepvries)

Voor de mosterdsaus:

2 1/2 dl kippebouillon (van tablet)

1 dl slagroom

3 eetlepels grove mosterd

allesbinder

1 eidooier

Bereiding

Laat de kabeljauw in 5 minuten in water tegen de kook aan gaar worden en laat de vis afkoelen. Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar. Houd 4 mooie buitenste bladeren van de sla apart en snijd de rest in dunne reepjes. Breng de bouillon met de slagroom en de mosterd aan de kook en laat dit zonder deksel 4 minuten zachtjes koken. Bind eventueel met allesbinder. Roer er van het vuur af de eidooier door. Stamp de aardappelen met de boter en de melk tot een gladde puree en meng er de vis, de reepjes sla, de peterselie, de dille, zout en peper door. Verdeel de stampot over de 4 slabladeren en leg die op de borden. Schep de saus eromheen.

Knisperstampot van knapperige bladspinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg bloemige aardappelen
zout
300 gr bladspinazie
1 rode paprika
100 gr magere spekreepjes
2 eetlepels pijnboompitten
1 dl warme melk
peper
1 blik kidneybonen in chilisaus (420 gr)
1 potje fetablokjes met kruiden (± 200 gr)

Bereiding

Snijd de geschilde aardappelen in stukken en kook ze in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar. Was intussen de spinazie en pluk stugge steeltjes van de blaadjes. Snijd de paprika in kleine blokjes. Bak de spekreepjes in een koekenpan met anti-aanbaklaag knapperig uit. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin. Stamp de afgegoten aardappelen met de warme melk fijn. Schep de spinazie, de paprika en de spekreepjes erdoor en warm alles omscheppend goed door, eventueel met wat peper en zout. Verwarm intussen de kidneybonen in een aparte pan. Schep de hete bonen met de uitgelekte fetablokjes op de stampot en garneer met de pijnboompitten.

Variatietip: Ook lekker met Chinese kool. Vervang dan de spinazie door een gelijke hoeveelheid Chinese kool.

Knoflookstampot met shoarma en paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg geschilde aardappelen in blokjes

zout, peper

8-10 teentjes knoflook

1 1/2 dl olijfolie

3 groene paprika's in blokjes

1 1/2 dl runderbouillon (van tablet)

30 gr boter

400 gr reepjes shoarmavlees

2 bosjes lente-ui in schuine ringen

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout en de knoflook in 20 minuten gaar. Bak de paprika 2 minuten zachtjes in 2 eetlepels olie en breng op smaak met zout en peper. Voeg de bouillon toe en laat het met het deksel op de pan 10 minuten zachtjes koken. Pureer de paprika met het kookvocht en zeef het. Roerbak de shoarmareepjes 5 minuten in de boter. Bak de lente-ui 2 minuten in 2 eetlepels olie. Stamp de aardappelen en de knoflook met de rest van de olie tot een gladde puree. Schep de lente-ui erdoor en breng de stampot met peper op smaak. Schep de shoarmareepjes op de stampot en serveer de paprikasaus erbij.

Knolselderijstampot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Astrid Veltman

Soort -
Type Stampot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen
zout, peper
400 gr panklare knolselderij
2 eetlepels grove mosterd
1 dl zure room
1 rode paprika
1 courgette van 250 gr
2 eetlepels olie
1 theelepel sambal
2 eetlepels melk
4 eieren
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen en de knolselderij in water met zout gaar. Giet ze af en stamp ze met de mosterd, peper en zure room door elkaar. Snijd intussen de paprika in stukjes en de courgette in plakjes. Verhit de olie in een ruime pan en roerbak de paprika met de sambal 2 minuten. Voeg de courgette toe en bak die 3 minuten mee. Voeg de met de melk losgeklopte eieren toe en laat het ei al roerend stollen. Breng op smaak met bieslook, peper en zout en verdeel het eimengsel over de stampot.

Kokosgehaktballetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 gr rundergehakt

1 eetlepel paneermeel

1 ei

1/2 zakje nassikruiden

2 eetlepels geraspte kokos

30 gr boter

2 bosuitjes

4 eetlepels hot satésaus (pot)

2 1/2 dl runderbouillon (tablet)

Bereiding

Meng het gehakt met het paneermeel, het ei, de nassikruiden en de kokos en vorm er kleine balletjes van. Verhit de boter en bak de balletjes in ± 10 minuten rondom bruin en gaar. Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Neem de balletjes uit het bakvet, voeg de satésaus, de bouillon en de bosuitjes toe en breng de saus al roerend aan de kook. Serveer de saus met de balletjes bij de stamppot.

Koolraapstampot met veldsla en shoarmavlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr aardappelen

500 gr koolraap

zout, peper

4 bosuitjes

200 gr veldsla

25 gr boter

300 gr shoarmavlees

3/4 dl gezeefde tomaten

1 theelepel bouillonpoeder

Bereiding

Maak de aardappelen en de koolraap schoon, snijd ze in stukken en kook ze in weinig water met zout in ± 25 minuten gaar. Snijd de bosuitjes in ringetjes. Was de veldsla en laat de blaadjes goed uitlekken.

Verhit de boter in een koekepan en bak het shoarmavlees al omscheppend in ± 5 minuten bruin en gaar.

Giet de aardappelen en de koolraap af en stamp ze fijn. Roer de gezeefde tomaten en het bouillonpoeder erdoor en blijf roeren tot een smeuijge puree ontstaat. Schep de uiringetjes, de veldsla en het vlees erdoor en warm de stampot al roerend nog even goed door. Breng op smaak met zout en peper.

Koolstampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1-11/2 kg kruimige aardappelen
1 kg witte of groene kool
2 uien
200 gr salami, cervelaatworst of chorizo (ongesneden)
3 theelepels Provençaalse kruiden
1 theelepel bouillonpoeder
250 gr verse worst of 1 (runder)rookworst á 250 gr

Bereiding

Schil en was de aardappelen en snijd ze in 2 of 4 stukken. Maak de kool schoon en snijd hem in repen. Pel de uien en snijd ze klein. Snijd de gekozen worstsoort in blokjes. Bak de blokjes salami of worst in een grote braadpan zachtjes uit en neem ze uit de pan zodra het vet eruit is gelopen. Bak in dit achtergebleven vet de uien 1 minuut aan. Voeg de aardappelen, de kool en de Provençaalse kruiden toe en bak deze al roerend op hoog vuur aan. Voeg het bouillonpoeder en ± 2 dl water toe, breng alles, afgedekt, aan de kook en kook het gerecht in ± 20 minuten gaar. Bak of grilleer intussen de verse worst bruin en gaar of wel de rookworst. Stamp de aardappelen, de kool en de uien door elkaar. Leg de verse worst of de in plakjes gesneden rookworst erop en warm de stampot zo nodig nog even goed door.

Variaties:

- Neem prei in plaats van ui.
- Bestrooi de stampot met geraspte kaas in plaats van met worst en zet hem voor het serveren onder een hete grill of in een hete oven.

Kruidige koolraapstampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 gr koolraap

2 aardappelen

25 gr boter

1/2 eetlepel nasi kruidenmix

1 dl melk

zout, peper

1/2 eetlepel verse tijmblaadjes

1 eetlepel gefruite uitjes

Bereiding

Schil de koolraap en de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes. Smelt de boter in een pan en roer de nasikruiden erdoor. Schep de koolraap en de aardappelen erdoor. Voeg de melk toe en smoor de koolraap en de aardappelen in 15-20 minuten zachtjes gaar. Stamp alles fijn en klop het geheel met een handmixer tot een smeūige puree. Breng op smaak met zout en peper en roer de tijmblaadjes erdoor. Strooi de gefruite uitjes erover.

Lamsstoofpot met bonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr lamsschouderlappen
2 1/2 literblikken reuzen- of boterbonen
2 uien
1 kg aardappelen
1 blikje tomatenpuree
paneermeel
zout, peper
melk
verse tijm
laurier
1 bouillontablet
boter
olijfolie

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes en bak die, in delen, in wat olie met een klontje boter goudbruin. Snipper de uien en schep ze met de tomatenpuree bij het vlees. Bak het al omscheppend nog 5 minuten. Verkruiemel er het bouillontablet over, voeg 3 dl water, 1 laurierblad en 1 takje tijm toe en stoof het vlees afgedekt in 30 minuten gaar. Kook de aardappelen gaar, giet ze af en stamp ze fijn. Verwarm 1 1/2-2 dl melk en roer die met een klont boter door de puree. Breng deze op smaak met zout en peper. Laat de bonen uitlekken. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een ovenschaal in en vul deze in lagen met de bonen, het lamsvlees met stoofvocht en de puree. Leg bovenop klontjes boter, strooi er een dun laagje paneermeel over en zet de schotel 30 minuten in de oven.

Leidse hutspot I

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr witte bonen

zout

1 1/2 kg winterwortelen

750 gr pastinaken

500 gr uien

500 gr mager spek

500 gr klapstuk

Bereiding

De derde oktober 1574 begaf de jongeling Schaelk zich buiten de wallen om te onderzoeken waarom het zo merkwaardig stil was op de bezette schans. De Spanjaarden bleken gevlucht te zijn! En wel zo haastig dat hij ter plekke nog een pot met een niet geheel verorberde Spaanse stoofpot met vlees vond. Als herinnering aan het einde van dit zware beleg wordt daarom in Leiden traditioneel op 3 oktober hutspot en wittebrood met haring gegeten. De wittebroden met haring werden door de eerste schepen, die na het beleg Leiden in voeren, gebracht. De hutspot die wij nu maken, lijkt niet meer op de originele Spaanse stoofpot en aardappelen hebben er zeker niet ingezeten, want de aardappel was in die tijd in Europa nog niet bekend.

Week de witte bonen een nacht in water. Breng ze in het weekwater met wat zout aan de kook en voeg het spek en de klapstuk toe. Schrap de wortelen en de pastinaken en snijd ze in blokjes. Snipper de uien. Voeg dit alles bij de bonen en het vlees en laat de hutspot nog 45-60 minuten zachtjes koken. Let op dat de inhoud niet droog kookt en aanbrandt; voeg zo nodig wat water toe. Neem de stukken vlees uit de hutspot en snijd ze in plakken. Roer de hutspot met een houten lepel door (niet stampen) en kruid met versgemalen peper. Serveer het in plakken gesneden vlees erbij.

Leidse hutspot II

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 gr mager vers spek
2 varkenspootjes (hoefjes)
300 gr klapstuk
400 gr witte bonen
1 kg winterwortel
500 gr pastinaken*
500 gr uien
zout, peper

Bereiding

De echte Leidse hutspot, zoals die bij Leidens ontzet in het verlaten Spaanse kamp werd gevonden, bevatte geen aardappelen, om de eenvoudige reden, dat er toen in Europa nog geen aardappelen werden gegeten. In het volgende recept proberen we het originele Spaanse recept zoveel mogelijk te benaderen.

Zet de bonen een nacht van tevoren in de week en laat ze in het weekwater bijna gaar koken met het spek, de varkenspootjes en het klapstuk. Zorg dat er niet al te veel water meer op staat. Voeg dan de kleingesneden wortelen, pastinaken en uien toe en laat alles met elkaar zachtjes gaar koken. Roer het losjes door elkaar (hutsen, niet stampen!) en breng het op smaak met wat zout en royaal versgemalen peper.

(*) Pastinaken zijn een soort witte penen. In Nederland worden ze vrijwel alleen nog als veevoer of als delicatessen verkocht. In België zijn ze nog wat vaker in de groentewinkels te vinden. Zijn ze echt niet te krijgen, dan kunt u ze door schorseneren vervangen, of helemaal weglaten.

Leidse hutspot ii

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr kruimige aardappelen

zout

1 kg panklare hutspotgroenten

250 gr spekblokjes

1 pot witte bonen (720 gr)

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes. Kook de aardappelen en de hutspotgroenten zachtjes ± 15 minuten in een pan met weinig water en zout, schep af en toe om. Bak in een andere pan de spekblokjes in ± 4 minuten zachtjes uit. Giet de aardappelen en de hutspotgroenten af. Schep er de witte bonen met het vocht en het spek met het vet door en warm de hutspot al omscheppend nog ± 5 minuten zachtjes door. Breng op smaak met zout en peper.

Lentestamppot met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 struik paksoi
1 Portie smeūige aardappelpuree
blokjes tomaat
fijngeknipte koriander

Bereiding

Snijd 1 gewassen struik paksoi in reepjes en schep deze door een smeūige aardappelpuree. Warm de stamppot al omscheppend goed door. Met blokjes tomaat en fijngeknipte koriander erdoor geroerd, geeft u de stamppot een fris lente-accent.

Marokkaanse spinaziestamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg kruimige aardappelen
800 gr wilde spinazie
3 tomaten
1 bosje verse munt
1 bosje verse koriander
2 dl groentebouillon
3 eetlepels olijfolie
1/2 theelepel kaneel
1 theelepel komijn
150 gr zachte geitenkaas
zwarte peper en zout uit de molen

Bereiding

Kook de aardappelen in gezouten water gaar. Was de spinazie twee keer, verwijder de harde stelen en hak de bladeren fijn. Snijd de tomaten in kwarten, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes. Snijd de munt en de koriander fijn. Giet de aardappelen af, stamp ze fijn met de hete bouillon, de olie, de kaneel en de komijn en breng op smaak met zout en peper. Schep de kruiden, de spinazie en de tomaatreepjes erdoor, verkruimel de geitenkaas erboven en maal er royaal zwarte peper over.

Variatietips:

- Schep 2 eetlepels uitgelekte kikkererwten en eventueel 1 theelepel harissa door de stamppot.
- Vervang de tomaatreepjes door dobbelsteentjes courgette.

Mediterrane boerenkoolstampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen (Eigenheimers of Irene)

1 grote ui

1 teentje knoflook

500 gr gesneden boerenkool

175 gr salami in dikke plakken

1 mozzarellakaasje

50 gr zwarte olijven zonder pit

zout, peper

3 eetlepels olijfolie

1 dl hete melk

3 eetlepels pijnboompitten

Bereiding

Snijd de geschilde aardappelen in stukken. Snipper de ui en de knoflook. Was de boerenkool. Snijd de salami in dobbelsteentjes. Snijd het mozzarellakaasje in plakken. Snijd de olijven in vieren. Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar. Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 5

minuten. Voeg de boerenkool toe en bak die al omscheppend 5 minuten mee. Schenk $\pm 1 1/2$ dl heet water in de pan en voeg naar smaak zout toe. Kook de boerenkool op laag vuur in ± 20 minuten gaar. Giet de aardappelen af en stamp ze met de melk en de boerenkool fijn. Schep de salami erdoor en doe de stampot over in een ovenschaal. Verdeel er de plakjes mozzarella, de olijven en de pijnboompitten over en laat de kaas onder de hete grill in ± 5 minuten smelten en de pijnboompitten lichtbruin kleuren.

Noordhollandse perenstampot (perehiet)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg stoofperen

3 dl water

3/4 kg aardappelen

300 gr mager rookspek

30 gr bakboter

1 literblik of -pot witte bonen

Bereiding

Kook 1 kg geschilde en in stukken gesneden stoofperen 1 uur in een ruime pan met 3 dl water. Leg er na 30 minuten 3/4 kg geschilde en in stukken gesneden aardappelen bij en kook ze samen gaar. Snijd een stukje mager rookspek van ± 300 gr in plakken en bak ze in 30 gr bakboter zachtjes uit. Giet het vocht af en stamp de aardappelen en de peren door elkaar. Schep er 1 literblik of -pot verwarmde en uitgelekte witte bonen door en leg het spek erop. Roer wat kookvocht van de aardappelen en peren bij het spekvat, breng het aan de kook en serveer dit er apart bij.

Oma's bietjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr rauwe bietjes
1 theelepel grof zeezout
6 grote tenen knoflook
zwarte peper uit de molen
4 takjes verse tijm
1 dl olijfolie
1 dl donkere sherryazijn
1 ui
1 frisure appel
4 hardgekookte eieren
200 gr versnipperd ontbijtspek
klontjes boter (of één grote klont boter)
1 kg aardappelen

Bereiding

Doe de schoongeboende bietjes (laat 1 cm van het groen zitten, zodat ze niet 'leegbloeden') en alle ingrediënten tot en met de azijn in een ovenschaal. Dek de schaal goed af met aluminiumfolie, leg het deksel daarop en zet hem 1-1 1/2 uur (afhankelijk van het formaat van de bietjes) in een op 160°C voorverwarmde oven. Kook de aardappelen gaar. Bak intussen het ontbijtspek in de boter uit (of laat alleen de boter smelten). Hak de appel en de ui in de foodprocessor tot bijna moezig en roerbak ze in het vet tot ze zacht zijn. Pel de gare bieten en rasp ze in de foodprocessor. Wip de nu heel zachte tenen knoflook uit hun vel en stamp ze, met de aardappelen fijn. Roer of stamp alles door elkaar. Maak de stamppot smeug met het (gezeefde) stoofvocht van de bietjes en roer er de in kleine stukjes gesneden hardgekookte eieren door.

Oosterse preistamppot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Astrid Veltman

Soort -
Type Stamppot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

700 gr prei
1 kg aardappelen
zout
1 rode paprika
1 blikje ananasstukjes (567 gr)
1 zakje boemboe nasi goreng
1 dl melk
3 eetlepels gebakken uitjes

Bereiding

Snijd de prei in dunne ringen en was ze goed. Schil de aardappelen en kook ze in water met wat zout gaar. Maak de paprika schoon en snijd het vruchtvlees in stukjes. Giet de ananas af, maar vang het sap op. Halveer de stukjes ananas. Verwarm het sap en schenk het over de boemboe nasi goreng. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn met de melk. Schep er de prei, de paprika, de ananas en de gewelde nasigroente door en garneer met de gebakken uitjes.

Oosterse speklapjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 speklapjes

1 prei

marinade van:

4 eetlepels ketjap manis

1 eetlepel honing

2 eetlepels olie

1 gesnipperd rood pepertje

Bereiding

Leg 4 speklapjes 15 minuten in een marinade van 4 eetlepels ketjap manis, 1 eetlepel honing, 2 eetlepels olie en 1 gesnipperd rood pepertje. Bak de speklapjes in een koekenpan met anti-aanbaklaag in ± 25 minuten bruin en gaar. Bak de laatste 2 minuten 1 in ringen gesneden prei mee. Serveer de speklapjes met de prei bij de hutspot.

Oosterse stampot met paksoi en taugé

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen
2 dl melk
40 gr boter
zout, peper
1 eetlepel ketjap manis
1/2-1 theelepel sambal oelek
1 gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 eetlepels olie
350 gr winterwortel in halve plakjes
1/2 struik paksoi in dunne repen
1 theelepel gemalen koriander
2 eetlepels pindakaas
8 stokjes saté (slager)
25 gr taugé
2 eetlepels seroendeng

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Kook de aardappelen gaar, giet ze af en stamp ze fijn. Roer er de melk, de boter, zout, peper, de ketjap en de sambal door tot een stevige, pittige puree ontstaat. Bak de ui en de knoflook zachtjes 3 minuten in de olie. Voeg de wortel toe en ban omscheppend 7 minuten. Voeg de paksoi bij het wortel-uimengsel en bak die omscheppend 2 minuten mee. Roer de koriander en de pindakaas erdoor en laat alles op laag vuur 5 minuten garen; voeg eventueel een scheutje water toe. Rooster de saté intussen onder de hete grill in 10 minuten rondom gaar. Schep het groentemengsel door de aardappelpuree en warm alles goed door. Schep vlak voor het serveren de taugé door de stampot en strooi er de seroendeng over. Leg de satéstokjes op de stampot. Lekker met komkommer-zoetzuur.

Paksoistamppot met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2-3 Stuks.

1 struik paksoi in kleine stukjes
± 500 gr geschilde aardappelen
150 gr gepelde garnalen
150 gr varkensfilet in blokjes
2 geperste teentjes knoflook
olijfolie
ketjap manis
seroendeng naar smaak
Peper, zout

Bereiding

Kook de aardappelen. Roerbak het varkensfilet met de knoflook en de olijfolie ± 5 minuten in een wok. Voeg de paksoi toe en bak die ± 3 minuten mee. Giet het overtollige vocht in een schaaltje af (dit kunt u eventueel later gebruiken om de stamppot smeüiger te maken). Roer naar smaak ketjap door het vlees-paksoimengsel en warm het even op. Voeg de garnalen toe en roer alles even door. Maak de aardappelen fijn en roer ze erdoor. Serveer met seroendeng.

Paksoistamppot met kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr kruimige aardappelen

zout

2 laurierblaadjes

1 stukje foelie

500 gr kalkoenpoelet

1/4 theelepel kruidnagelpoeder

50 gr boter

1 eetlepel tomatenpuree

1 struik paksoi

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes. Doe 2 dl water, de laurierblaadjes en de foelie in een pan, voeg de aardappelen toe en kook ze in ± 15 minuten gaar. Bestrooi het vlees intussen met het kruidnagelpoeder. Verhit de helft van de boter in een koekepan en bak het vlees hierin al omscheppend in ± 4 minuten bruin. Roer er de tomatenpuree, 1 1/2 dl water en zout door en laat het vlees, afgedekt, ± 5 minuten sudderen. Maak de paksoi schoon, snijd hem in reepjes en was die. Giet de aardappelen boven een kom af en verwijder de laurierblaadjes. Stamp de aardappelen met een aardappelstamper fijn en roer er de rest van de boter en zoveel kookvocht door, dat een smeùige puree ontstaat. Schep er de paksoireepjes door en warm de stamppot nog ± 2 minuten door. Breng het gerecht zo nodig met wat zout op smaak. Schep de stamppot op 4 borden, maak in het midden een kuiltje en schep daar het vlees met de jus in.

Paksoistamppot met varkensvlees en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kg kruimige aardappelen
zout
2 eetlepels olie
1 kleine fijngesneden ui
1 fijngesneden teentje knoflook
2 1/2 cm gemberwortel
250 gr magere hamlappen in blokjes
2 struiken paksoi in reepjes
150 gr kreeftgarnalen
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel sambal
1 eetlepel boter
zout
4 eetlepels seroendeng

Bereiding

Kook de aardappelen in 20 minuten gaar met 2 1/2 cm water en zout. Verhit intussen de olie in een wok en roerbak de ui, knoflook en gemberwortel 1 minuut. Voeg het vlees toe en bak het 5 minuten. Voeg de reepjes paksoi toe en bak ze 2 minuten. Meng de garnalen, sojasaus en sambal door het roerbakmengsel en houd het warm. Giet de aardappelen af en schud ze om. Maak van de aardappelen met het vrijgekomen vocht van het roerbakmengsel en de boter een puree. Meng het roerbakmengsel erdoor en breng de stamppot op smaak met zout. Doe de stamppot in een schaal en strooi er de seroendeng over.

Paprika-rozijnensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui
1 rode paprika
1 eetlepel olijfolie
2 theelepels chilipoeder
1 dl tomaten-groentesap
2 eetlepels rozijnen
zout, peper

Bereiding

Pel en snipper de ui. Maak de paprika schoon en snijd hem in heel kleine stukjes. Verhit de olie in een steelpan en fruit de ui en de paprika even aan. Bak het chilipoeder even mee. Voeg het tomaten-groentesap toe en laat de saus ± 10 minuten heel zachtjes sudderen. Was de rozijnen en laat ze in de saus nog ± 5 minuten zachtjes sudderen. Breng de saus op smaak met zout en peper en doe haar over in een sauskom. Geef de saus apart bij de stampot.

Paprikastamppot met maïs en mozzarella met tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg geschilde aardappelen in blokjes
zout, peper
4 eetlepels olijfolie
1 grote fijngesneden ui
1 groene, 1 rode en 1 gele paprika in blokjes
4 dl gezeefde tomaten (pak)
2 theelepels Italiaanse knoflookkruiden (Mc Cormick)
tijm
1/2 theelepel suiker
4 eetlepels melk
4 eetlepels maïskorrels (blik), uitgelekt
1 bolletje mozzarella in plakjes
de ring van een springvorm, doorsnee 24 cm
een ovenschaal

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar. Bak de ui en de paprika 5 minuten zachtjes in 3 eetlepels olie. Breng de gezeefde tomaten met de knoflookkruiden, een mespunt tijm en de suiker aan de kook. Zet het vuur laag en laat de saus zonder deksel 10 minuten zachtjes koken. Stamp de aardappelen met de melk fijn en roer er de ui, paprika, maïs, zout en peper door. Zet de ring in de ovenschaal, schep de stamppot in de ring en verdeel de mozzarella erover. Bedruppel met 1 eetlepel olie en bestrooi met de tijm. Laat de kaas onder de grill in 10 minuten smelten. Verwijder de ring en schep een deel van de saus rond de stamppot. Serveer de rest van de saus erbij.

Pittige speklapjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 gr speklapjes

1 eetlepel ketjap manis

1/2 eetlepel honing

1 1/2 eetlepel olie

1/2 theelepel gemberpoeder

1 rood pepertje

Bereiding

Snijd de speklapjes in reepjes en voeg het gemberpoeder, de ketjap manis en 1 eetlepel olie toe. Laat het vlees 15 minuten marinieren. Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in ringetjes. Verhit de rest van de olie en fruit het pepertje 1 minuut op halfhoog vuur. Voeg het vlees met de marinade toe (pas op voor spatten) en bak het vlees 5 minuten op hoog vuur. Temper het vuur, voeg 1 dl heet water toe en laat het vlees in ± 15 minuten helemaal gaar worden.

Pompoen-aardappelstampot met garnalen en tomatenjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor de tomatenjus:

1 klein blikje tomatenpuree
1 theelepel kerriepoeder
1/2 theelepel komijn
2 tenen knoflook
peper en zout uit de molen

Voor de stampot:

750 gr zoete aardappelen
750 gr pompoen
500 gr gemengde bonen, zoals sperziebonen, peultjes en
snijbonen
4 eieren
1 pepertje
250 gr cocktailgarnalen

Bereiding

Bak voor de jus de tomatenpuree in een pan met anti-aanbaklaag uit tot ze zoetig gaat ruiken. Voeg de kerrie, de komijn en de knoflook uit de pers toe en blus af met zoveel water dat een mooie jus ontstaat. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de aardappelen en de pompoen in grove stukken en kook ze samen ± 25 minuten in gezouten water. Snijd de bonen grof. Blancheer ze 2 minuten in ruim gezouten water en spoel ze koud af. Kook de eieren hard, laat ze schrikken, pel ze en snijd ze in vieren. Snijd het pepertje fijn, verwijder de zaadjes. Rijg de garnalen aan satéstokjes. Giet het pompoen-aardappelmengsel af en laat, zonder deksel, op laag vuur alle vocht verdampen. Stamp alles dan schel fijn. Schep de bonen en de rode peper erdoor en roer een lepel jus door de stampot. Giet de rest van de jus in een kommetje. Bak de garnalenspiesen in dezelfde pan in het restje van de jus aan beide kanten ± 2 minuten en serveer ze bij de stampot. Leg de eieren erbij en schep de jus erover.

Variatietips:

- Vervang de gemengde bonen door kousenband.
- Gebruik geen zoete aardappelen, maar 375 gr gewone aardappelen en 375 gr knolselderij en stamp die met de pompoen fijn. Roer er 1 theelepel kerriepoeder door.

Pompoenstampot met gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook
400 gr oranje pompoen
2 preien
1 1/2 kg aardappelen
zout
40 gr boter
75 gr rozijnen
1 (vlees)bouillontablet
1 dl Griekse yoghurt (op kamertemperatuur)
1/2 theelepel gemberpoeder
1 theelepel ketoembar
1/4 theelepel kaneelpoeder
peper
3 takjes korianderblad
4 hamburgers

Bereiding

Pel en snipper de knoflook. Maak de pompoen schoon en snijd het vruchtvlees in stukjes. Snijd de prei in dunne ringen. Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar. Fruit de knoflook met de pompoen en de rozijnen 5 minuten in de hete boter. Verkruimel het bouillontablet erboven, schenk de yoghurt erbij en breng aan de kook. Kook de pompoen in ±15 minuten gaar. Stamp de aardappelen met de pompoen en het stoomvocht, het gemberpoeder, de ketoembar en het kaneelpoeder door elkaar. Schep de prei erdoor en breng op smaak met wat peper en zout. Garneer met wat korianderblad. Serveer met de hamburgers.

Preistamppot met ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen

zout

350 gr shoarmareepjes

1 kg prei

40 gr boter

1 dl melk

1 theelepel shoarmakruiden

peper

4 kleine eieren

2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar. Snijd de prei in ringen en was die. Bak het vlees al omscheppend in 25 gr boter bruin. Voeg de prei toe en bak die 10 minuten mee. Stamp de aardappelen met de melk, de shoarmakruiden en wat peper fijn. Schep het preimengsel erdoor. Bak 4 spiegeleitjes, leg die op de stamppot en garneer met de bieslook.

Preistamppot met rookworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 verse rookworsten (totaal ± 500 gr)
1 kg kruimige aardappelen
4 eetlepels boter
100 gr bacon
300 gr panklare prei
8 zongedroogde tomaten op olie (potje, 180 gr, Grand'Italia)
zout, peper

Bereiding

Wel de worsten volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Schil de aardappelen en kook ze in ± 20 minuten gaar. Verhit 2 eetlepels boter in een koekenpan en bak de bacon knapperig. Haal de bacon uit de pan en snijd hem in reepjes. Verhit de rest van de boter in dezelfde pan en roerbak de prei ± 3 minuten. Snijd de gedroogde tomaten in reepjes. Giet de aardappelen afgieten en vang het kookvocht op. Stamp de aardappelen fijn en voeg zoveel kookvocht toe dat een smeūige puree ontstaat. Vermeng de puree met de prei, de bacon en de tomaat en breng op smaak met zout en peper. Serveer de worst erbij. Lekker met mosterd.

Raapstelenpotje

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Astrid Veltman

Soort -
Type Stamppot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr aardappelen
750 gr zoete aardappelen
boter
melk
versgemalen zout en peper
100 gr hazelnoten
2 bosjes raapstelen
4 eetlepels geraspte oude kaas

Bereiding

Kook de aardappelen gaar en giet ze af. Stamp de aardappelen fijn en klop er met boter en melk een gladde, maar stevige puree van. Breng op smaak met zout en peper. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan lichtbruin en hak ze grof. Snijd de worteltjes van de raapstelen en snijd ze grof. Roer de raapstelen en 3/4 van de noten door de puree, schep deze in grote kommen en strijk de bovenkant glad. Vermeng de rest van de noten met de kaas, verdeel dit mengsel over de kommen en laat het gerecht onder de grill een lichtbruin, knapperig korstje krijgen.

Raapstelenstampot met gebakken appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gr raapstelen
1 1/2 kg aardappelen
200 gr magere spekblokjes
2 stevige appels
1 1/2 dl melk
een beetje citroensap
zout en peper naar smaak

Bereiding

Kook de aardappelen in water met een beetje zout gaar. Was de raapstelen en laat ze uitlekken. Bak de spekblokjes in een koekenpan lichtbruin en knapperig. Schil de appels, verwijder het klokhuis met de appelboor, snijd iedere appel in 4 plakken en besprenkel die met citroensap. Giet de aardappelen af en maak er met de melk, zout en peper een luchtige puree van. Voeg de spekblokjes, het spekvet en de raapstelen aan de puree toe, schep alles door elkaar en houd het warm. Verwarm dan de boter in de koekenpan en bak de appelschijven aan beide kanten bruin. Doe de stampot in een schaal en dek deze af met de gebakken appelschijven.

Radicchio-courgettestamppot met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg kruimige aardappelen
2 courgettes
2 eetlepels olijfolie
2 kropjes radicchio oftewel roodlof
75 gr ontpitte groene olijven
2 tenen knoflook
2 dl kippenbouillon
4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
peper en zout uit de molen
200 gr gerookte kipfilet

Bereiding

Kook de aardappelen in gezouten water gaar. Snijd de courgette in dobbelsteentjes, snijd de radicchio fijn en de olijven in ringetjes. Verhit de olie en bak de courgette hierin omscheppend 2 minuten. Pers de knoflook erboven uit en voeg de radicchio en de olijven toe. Bak omscheppend 1 minuut, zodat alles knapperig blijft en zet het vuur uit. Giet de aardappelen af, stamp ze fijn met de bouillon, schep de groente en de kaas erdoor en breng op smaak met peper en zout. Scheur de gerookte kip in stukjes. Verdeel de stamppot over 4 borden en garneer met de stukje kip.

Variatietips:

- Vervang de gerookte kip door een tussen plasticfolie platgeslagen kipfilet. Steek er met een cocktailprikker een plak rauwe ham en een salieblaadje op en bak de kip op de grillplaat snel bruin.
- Vervang de courgette door aubergine en voeg aan de stamppot gehakte salie toe.

Radicchiostamppot met geitenkaas en mango

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen
zout
2 krapjes radicchio (rode sla)
1 kleine mango
200 gr Franse geitenkaas
180 gr gepelde hazelnoten
25 gr boter
1 dl melk
2 theelepels majoraan
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook die in weinig water met zout in ± 25 minuten gaar. Was de krapjes radicchio en snijd ze in dunne reepjes. Schil de mango, snijd de plakken van de pit en snijd deze in stukjes. Snijd de geitenkaas in stukjes. Rooster de hazelnoten in een droge koekepan op laag vuur goudbruin. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Roer er de boter en zoveel melk door dat een smeuijge puree ontstaat. Voeg de majoraan en peper toe. Schep de radicchio en de mango erdoor en warm de stamppot op zacht vuur nog enkele minuten door; de radicchio moet wel knapperig blijven. Schep op het laatst de kaas en de hazelnoten door de stamppot. Breng de radicchiostamppot op smaak met zout en peper. aak met zout en peper. □

Rode koolstampot met kruidige jus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg geschilde aardappelen in blokjes

zout, peper

50 gr boter

1 geschaafde rode kool

4 verse braadworstjes

2 eetlepels rode wijnazijn

2 theelepels bruine suiker

1 laurierblaadje

1 kruidnagel

1 dl appelmoes

mespunt gemalen kruidnagel

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar. Bak de kool in 25 gr boter al omscheppend in 5 minuten beetgaar. Prik de worstjes in. Verhit 25 gr boter en bak de worstjes in 5 minuten rondom bruin. Voeg 1 dl water, de azijn, de suiker, de laurier en de kruidnagel toe en stoof de worstjes in 20 minuten gaar. Stamp de aardappelen met de appelmoes fijn. Schep de rode kool erdoor en breng de stampot op smaak met zout, peper en kruidnagelpoeder. Neem de worstjes uit het stoofvocht en snijd ze in plakken. Neem het Laurierblad en de kruidnagel eruit. Schep de worst door het stoofvocht en serveer dat als jus bij de stampot.

Rode ui-appelstampot met tonijn en gefrituurde knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen
zout
2 grote rode uien
3 stevige appels
3 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 theelepels tijm
1 theelepel chilipoeder
2 blikjes tonijn naturel (á 200 gr)
1 eetlepel kappertjes
1 dl melk
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in weinig water met zout in ± 25 minuten gaar. Pel de uien en snijd ze in dunne partjes. Schil de appels en snijd ze in stukjes. Pel de teentjes knoflook en snijd ze in dunne plakjes. Verhit de olie in een braadpan, bak de knoflookplakjes goudbruin en schep ze met een schuimspaan op een dubbelgevouwen stuk keukenpapier. Bak de uipartjes ± 3 minuten in het bakvet. Voeg de appel, de tijm en het chilipoeder toe en bak de appel al omscheppend in ± 4 minuten beetgaar. Giet de tonijn af en verdeel het visvlees in grove stukken. Schep de tonijn en de kappertjes door het appelmengsel en laat dit ± 2 minuten zachtjes sudderen. Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en roer er zoveel melk door dat een smeuijge puree ontstaat. Schep de puree door het appel-ui-vismengsel en warm het geheel nog even goed door. Breng de stampot op smaak met zout en peper.

Romige andijviestampot met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr aardappelen

zout, peper

500 gr panklare andijvie

100 gr half-om-halfgehakt

100 gr MonChou

3 eetlepels uiensoepoeder

Bereiding

Kook de aardappelen in weinig water met zout in 15-20 minuten gaar. Schep er na 10 minuten de andijvie op. Roerbak intussen het gehakt in een droge pan met anti-aanbaklaag rul en grijs. Giet de aardappelen en de andijvie af en stamp ze door elkaar. Meng er het gehakt, de MonChou en het uiensoepoeder door en breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Salami met knoflook

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 prei in stukjes van ± 5 cm lang

3 gepelde teentjes knoflook in plakjes

200 gr salami, in plakken van 1 cm dik, in dobbelsteentjes

Bereiding

Snijd 1 prei in stukjes van ± 5 cm lang en verdeel deze weer in kleine reepjes. Snijd 3 gepelde teentjes knoflook in plakjes. Snijd 200 gr salami, in plakken van 1 cm dik, in dobbelsteentjes. Verhit een koekepan met anti-aanbaklaag en rooster de prei en de knoflook in ± 5 minuten goudbruin. Schep de salami erdoor en bak die al omscheppend 3 minuten mee. Serveer de salami warm.

Schnitzelrolletjes met kaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

120 gr kaas

30 gr boter

2 kalfsschnitzels

2 theelepels gedroogde salie

zout, peper

cocktailprikkers

Bereiding

Snijd de kaas in blokjes. Beleg de schnitzels met de kaas en strooi er de salie over. Rol de schnitzels op en zet ze met een cocktailprikker vast. Verhit de boter in een koekenpan en bak de rolletjes hierin bruin.

Leg de rolletjes in een met boter ingevet ovenschaaltje en zet dit ± 20 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.

Selderij-linzenstampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr gekookte rode of groene linzen

1/2 selderijknol

1 eetlepel citroensap

1/2 prei in ringen

1 fijngehakte teen knoflook

1 eetlepel groentebouillonpoeder

2 eetlepels water

200 gr grotchampignons

2 eetlepels gehakte groene kruiden

peper, zout

Bereiding

Schil de selderijknol en rasp hem grof boven een ruime magnetronschaal met deksel. Sprenkel er direct het citroensap over om te voorkomen dat de selderijrasp verkleurt. Voeg de prei, de knoflook en het bouillonpoeder toe, sprenkel er het water over en meng alles goed door elkaar. Sluit de schaal af en maak de groenten in ± 15 minuten in de magnetron op vol vermogen (800 Watt) zacht en gaar. Roer er de linzen, de champignons en de groene kruiden door en verwarm het gerecht nog 2 minuten in de magnetron door en door. Breng het zo nodig op smaak met peper en zout. Serveer er pittige komkommersalade bij; die maakt u door plakjes komkommer op smaak te brengen met wat citroensap, ringetjes Spaanse peper en lente-ui. Deze salade wordt zoetzuur, als u door het citroensap een druppel zoetstof roert.

Selderijstampot met gorgonzola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote selderijknol
1 liter frituurolie
1 1/2 kg kruimige aardappelen
het fijngehakte hart van 1 bleekselderij
zout, peper
25 gr boter
2 eetlepels slagroom
200 gr verkruimelde gorgonzola

Bereiding

Verwarm de grill voor. Schil de selderijknol, was en droog hem en snijd er vliedunne plakjes van; houd 200 gr apart en snijd die in dunne reepjes. Verhit de olie in een wok of frituurpan, frituur de reepjes in de hete olie in 2 minuten krokant en laat ze uitlekken. Snijd de rest van de knolselderij in blokjes. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Doe ze in een pan met de bleekselderij, zout, peper en 2 1/2 cm water, breng het aan de kook en kook de groenten in 20 minuten gaar. Giet het water van de groenten af en stamp de groenten met de boter en de slagroom tot stampot. Schep de stampot in een ovenschaal, bestrooi met de gorgonzola en laat de kaas onder de grill smelten. Serveer met de gefrituurde knolselderij in een bergje erbovenop.

Sipelpomp (uienstamppot uit Friesland)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappelen
zout
900 gr gesneden uien
200 gr belegen nagelkaas
2 eetlepels azijn
25 gr boter
100 gr hamreepjes
peper

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in kleine blokjes. Kook de aardappelen en de uien in \pm 15 minuten in een pan met 2 dl water en zout gaar. Snijd intussen de korstjes van de kaas en snijd de kaas in blokjes. Giet de aardappelen en uien boven een kom af en stamp ze met een pureestamper fijn. Voeg al roerend zoveel kookvocht toe dat de stamppot smeugig wordt. Roer er de azijn en de boter door, schep de kaas en de ham erdoor en warm die al roerend \pm 2 minuten mee. Breng op smaak met peper.

Slastamppot met sesamkip en sjalotjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen
zout
700 gr panklare bloemkoolroosjes
1 dl halfvolle melk
versgemalen peper
4 sjalotjes
40 gr boter
4 enkele kipfilets á 100 gr
2 eetlepels mosterd
2 eetlepels sesamzaadjes of 2 eetlepels fijngehakte geschaafde amandelen
1 zakje rundvleesjus (Maggi)
300 gr ijsbergsla

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze 10 minuten in water met zout. Voeg dan de bloemkoolroosjes toe, breng opnieuw aan de kook en kook de bloemkool ± 10 minuten mee. Verwarm de melk. Giet de aardappelen en de bloemkool af en stamp ze met de melk en de versgemalen peper tot een puree. Pel de sjalotjes en snijd ze in ringetjes. Bestrijk intussen de kipfilets met mosterd en bestrooi ze met de sesamzaadjes of de fijngehakte geschaafde amandeltjes. Verhit de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag, bak de filets op hoog vuur rondom bruin en bak ze op laag vuur in ± 20 minuten gaar. Keer ze regelmatig. Neem de filets uit de pan en houd ze warm. Voeg de sjalotjes toe en bak ze in het bakvet al omscheppend 1 minuut. Voeg 1/4 liter water en de inhoud van het zakje rundvleesjus toe, breng de jus aan de kook en laat de sjalotjes op laag vuur 3 minuten stoven. Schep intussen de ijsbergsla door de bloemkoolpuree en verwarm de stamppot tot deze door en door warm is. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de stamppot direct met de kip, sjalotjes en jus. Lekker met wortelsalade.

Zonder vlees: Schep in plaats van de kipfilet 100 gr in blokjes gesneden Leidse 20+ kaas, 1 in stukjes gesneden appel en 1 eetlepel mosterd door de stamppot. Bestrooi met 8 gehakte walnoten en maak geen jus.

Snelle bietjesstamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 pakjes maggi puree voor stamppot

400 gr gekookte gesneden bietjes

1 grote gesnipperde ui

1 eetlepel boter

1 frizure appel in blokjes

suiker

kruidnagelpoeder

laurierpoeder

Bereiding

Maak de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking en houd hem warm. Bak de uisnippers in de boter tot de randjes beginnen te kleuren. Voeg de bietjes en daarna de appelstukjes en de suiker toe en doe er, als alles goed heet is, de puree bij. Kruid naar smaak met laurier en kruidnagel en proef of er nog zout bij moet. Geef er uitgebakken spekjes bij.

Snelle stampot met Chinese kool en taugé

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 gr taugé
300 gr belegen Goudse kaas
1 pakje aardappelpuree
1 groentebouillontablet
1 theelepel kerriepoeder
500 gr gesneden Chinese kool
3 eetlepels gefruite uitjes
1 blikje ananasblokjes
1 blikje mandarijntjes
zout, versgemalen peper

Bereiding

Was de taugé en maak hem schoon. Snijd de kaas in kleine blokjes. Maak de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verkruiemel het bouillontablet erboven en roer door tot het tablet geheel is opgelost. Voeg het kerriepoeder, de taugé, de kaas, de Chinese kool en de gefruite uitjes toe, schep alles door elkaar en warm het kort door. Verwarm in een steelpan de ananasblokjes en de mandarijntjes in eigen sap en laat ze in een zeef uitlekken (het sap wordt niet gebruikt). Schep de helft van de vruchten voorzichtig door de stampot en breng op smaak met zout en peper. Schep de stampot in een schaal, schep de rest van de vruchten erop en serveer direct.

Spinaziestamppot met uitgebakken spekjes en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen

zout, peper

750 gr-1 kg verse spinazie

boter

200 gr spekblokjes

2 dl melk

150 gr geraspte kaas

Bereiding

Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar. Snijd intussen de spinazie in smalle reepjes. Bak de spekjes in wat boter uit. Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en roer er dan de spekjes met het spekvet door. Roer op laag vuur de melk, de kaas en de spinazie door de puree. Breng op smaak met zout en peper en warm het geheel goed door.

Spitskoolstamppot met chorizo en rookworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 spitskool van ± 1 kg
750 gr kruimige aardappelen
1 grote ui
150 gr chorizo
1 theelepel tijm
1/2 vleesbouillontablet
1 theelepel karwijzaad (= kummel)
1 rookworst van ± 250 gr

Bereiding

Maak de spitskool schoon, was hem en in repen (of gebruik gesneden kool). Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken. Pel de ui, halveer hem en snijd de helften in stukken. Snijd de chorizo in stukjes en bak die in 4 minuten zachtjes uit. Schep ze op een bord. Fruit de ui ± 1 minuut zachtjes in het bakvet en bak de spitskool, de aardappelen en de tijm na 2 minuten mee. Verkruimel het bouillontablet erboven en voeg ± 1 1/2 dl water en het karwijzaad toe. Leg het deksel schuin op de pan en kook het geheel, onder regelmatig omscheppen, in ± 20 minuten zachtjes gaar. Snijd intussen de rookworst in plakjes. Giet de aardappelen en de spitskool af en stamp ze goed door elkaar. Schep de rookworst en de chorizo erdoor en warm de stamppot nog even door.

Spruitjesstampot met appelhachee

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gr gedroogde appeltjes
3 eetlepels rozijnen
1 1/2 dl sinaasappelsap
2 eetlepels boter + 35 gr boter voor de puree
600 gr hacheevlees
1 fijngesneden ui
1 theelepel bruine suiker
1 eetlepel bloem
3 dl runderbouillon (van tablet)
2 kruidnagels
zout, versgemalen peper, nootmuskaat
750 gr kleine spruitjes
750 gr aardappelen
1 dl koffieroom of slankroom
50 gr spekreepjes
100 gr ongezouten grofgehakte gemengde noten
1 eetlepel (kruiden)paneermeel
een ingevette ovenschaal

Bereiding

Week de appeltjes en de rozijnen 1 nacht in het sinaasappelsap. Verhit voor de hachee 2 eetlepels boter en braad het vlees rondom snel aan. Voeg de ui en de suiker toe en bak ze omscheppend 2 minuten mee. Strooi de bloem erover en laat die al roerend licht kleuren. Schenk er geleidelijk de bouillon bij. Voeg de kruidnagels, zout en peper toe en laat het vlees in 2-3 uur gaar sudderen. Laat de laatste 20 minuten de appeltjes, de rozijnen en het sinaasappelsap mee sudderen. Bind de saus eventueel met aangemaakte maïzena. Kook de aardappelen in 20 minuten gaar en giet ze af. Kook de spruitjes 5 minuten in weinig water met zout, giet ze af en houd ze warm. Stamp de aardappelen fijn en roer er zoveel room, boter, zout, peper en nootmuskaat door tot een stevige, pittige puree ontstaat. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Bak de spekreepjes in een droge koekepan in 8 minuten zachtjes uit en schep ze met het bakvet en de spruitjes door de puree. Doe de stampot over in de ovenschaal. Vermeng de gehakte noten met het paneermeel en strooi dit over de stampot. Laat de stampot onder de grill in 10 minuten goudbruin kleuren. Serveer de hachee er apart bij.

Spruitjesstamppot met kruidenroomkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen

750 gr spruitjes

zout

2 dl melk

200 gr kruidenroomkaas

Bereiding

Schil de aardappelen en verdeel ze in vieren. Maak de spruitjes schoon, halveer de grote exemplaren en laat de kleinere heel. Zet de aardappelen en de spruitjes samen op in een bodem water met zout, laat ze in 20-25 minuten gaar worden en giet het overtollige vocht af. Breng in een steelpan de melk aan de kook en leg er de kruidenroomkaas in, zodat die kan smelten. Stamp intussen de aardappelen en de spruitjes fijn. Schenk het kaas-melkmengsel over de stamppot en roer alles door elkaar. Dien de stamppot heet op.

Stamppot andijvie speciaal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

± 1 kg meer aardappelen

1 struik andijvie

250-300 gr verse worst, met vel, in plakjes van 1-2 cm dik

1 klein blikje ananasstukjes

200-250 gr lichtbelegen kaas in blokjes

Bereiding

Schil en was de aardappelen en zet ze met water en zout op. Verhit de boter in een braadpan en bak de verse worst hierin. Was de andijvie, snijd de helft in grove repen en leg die na de helft van de kooktijd van de aardappelen bovenop de aardappelen in de pan. Snijd de rest in smalle reepjes. Giet het gerecht, als de aardappelen gaar zijn, af en stamp het met de pureestamper door elkaar. Werk er vervolgens de worst (met het bakvet), de kaasblokjes, de ananas en de rauwe andijvie door en maak het eventueel wat samenhangender met een scheutje melk. Breng de stamppot op smaak met peper en warm hem nog even goed door.

Stamppot boerenkool met veel gerechtjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 ui

1 teentje knoflook

750 gr gesneden boerenkool

1 1/2 kg aardappelen (afkokers)

25 gr boter

2 eetlepels Maleise roerbakolie

zout, peper

1 dl hete melk

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de kool. Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken.

Verhit de boter met de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 5 minuten op halfhoog vuur. Schep er de kool met aanhangend water door en laat de kool al omscheppend slinken.

Leg de aardappelen op de groente, voeg naar smaak zout toe en kook alles in ± 25 minuten gaar. Voeg de melk toe, stamp alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Serveer de stamppot met de bijgerechtjes, atjar, seroendeng en kleine kroepoekjes of emping.

Bijgerechten (Pittige speklapjes, Kokosgehaktballetjes, Gegrilde worstjes, Gebakken kerrie-uitjes, Atjar van komkommer en tomaat)

Stamppot friséesla met paprikarelish

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr rode en groene paprika's in reepjes

125 gr uien in ringen

1 1/2 dl witte wijnazijn

150 gr suiker

1 theelepel zout

1/2 eetlepel mosterdzaad

1 theelepel Worcestershiresauce

1 1/2 kg aardappelen

2 dl melk

40 gr boter

zout, versgemalen peper, nootmuskaat

300 gr friséesla in reepjes

150 gr grofgehakte, ongezouten cashewnoten

150 gr mosterdkaas in blokjes

Bereiding

Bereid de paprikarelish minstens 2 uur van te voren. Breng hiervoor de paprika en de uien met de azijn, de suiker, zout en het mosterdzaad aan de kook en laat 30 minuten zacht koken. Breng de relish op smaak met de Worcestershiresauce en laat afkoelen. Kook de aardappelen gaar, giet ze af stamp ze fijn en roer er de melk, de boter, zout, peper en nootmuskaat door tot een stevige, pittige puree ontstaat. Schep de friséesla, de gehakte noten en de kaasblokjes door de aardappelpuree en warm de slastamppot omscheppend op laag vuur goed door. Let op dat de kaasblokjes niet uitsmelten. Serveer de paprikarelish er apart bij.

Stamppot groene kool met komijnekaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 gr aardappelen

1 niet te grote groene kool

1 ui

een stukje komijnekaas van ± 200 gr in blokjes

wat melk

zout, peper

25 gr boter om in te bakken

1 theelepel kerriepoeder

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze gaar. Snipper de ui en fruit die in een grote bakpan met wat boter. Snijd de kool en doe die erbij. Strooi er wat zout, peper en het kerriepoeder over en bak het groentemengsel onder af en toe roeren gaar. Giet de aardappelen af, doe er een scheutje melk bij en maak er puree van. Stamp er het groentemengsel door en schep er al laatste de kaasblokjes door.

Stamppot koolraap

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Astrid Veltman

Soort -
Type Stamppot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 koolraap
750 gr aardappelen
melk
1 zakje oude kaas
1 rode peper

Bereiding

Kook de aardappelen en de koolraap gaar, stamp ze fijn en maak het smeug met melk. Voeg de in kleine reepjes gesneden rode peper en de oude kaas toe, meng alles goed door elkaar en laat de kaas smelten.

Stamppot met chorizo en komkommer

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen
zout, peper
2 kleine komkommers
1 winterwortel
400 gr chorizo in dikke plakken
50 gr kruidenboter
(selderij)zout
2 eetlepels fijngehakte bladselderij

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar. Schil de komkommer, schrap de zaadjes eruit en rasp het vruchtvlees grof. Bestrooi met zout en laat de komkommer even in een vergiet uitlekken. Schrap de wortel en rasp hem fijn. Snijd de chorizo in blokjes. Stamp de aardappelen met de boter en enkele lepels kookvocht fijn en schep er de komkommer, de wortel, de chorizo, veel peper en wat (selderij)zout door. Warm de stamppot nog even door en bestrooi met wat selderij.

Stamppot met kerstomaatjes, ham en mozzarella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen
versgemalen zout en peper
± 1 1/2 dl melk
1/2 dl Room Culinair
± 2 eetlepels boter
1 bakje kerstomaatjes
1 dikke plak gegrilde achterham van 200 gr
2 eetlepels fijngesneden bieslook
2 bolletjes mozzarella
2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Kook de aardappelen met weinig zout in ± 20 minuten gaar. Giet ze af en stamp ze grof. Voeg zoveel melk, Room Culinair en boter toe, dat een smeūige puree ontstaat en breng deze op smaak met zout en peper. Snijd de kerstomaatjes in vieren en de ham in reepjes. Schep de tomaatjes, de ham en de bieslook door de aardappelpuree en doe deze over in een ingevette ovenschaal. Snijd de mozzarella in dunne plakken en leg die op de stamppot. Verdeel de pijnboompitten erover en laat het gerecht onder de hete grill in ± 5 minuten licht kleuren.

Stamppot met paddestoelen en groentencarrés

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen
zout, peper
1 ui
1 teentje knoflook
250 gr champignons
250 gr shii-take of oesterzwammen
1 prei
6 takjes peterselie
100 gr boter
1 theelepel gemalen koriander
1/2 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel laos
2 eetlepels olie
4 vegetarische groentencarrés
1/4 liter melk
1 eetlepel Zaanse mosterd

Bereiding

Schil en was de aardappelen en kook ze in een pan met weinig water en zout in ± 20 minuten gaar. Pel en snipper intussen de ui en de knoflook. Maak de champignons en de shii-take schoon en snijd ze in plakjes. Maak de prei schoon, was hem en snijd het witte en het lichtgroene deel in halve ringen. Knip de peterselie in een kopje fijn. Verhit 50 gr boter in een braadpan en bak de ui en de knoflook ± 5 minuten zachtjes. Voeg de champignons en de shiitake toe en bak die 5 minuten mee. Schep de preiringetjes erdoor en laat die 2 minuten meewarmen. Breng het mengsel op smaak met de koriander, de komijn, zout en de laos. Verhit intussen de olie in een koekepan en bak de groentencarrés in ± 8 minuten gaar; keer ze halverwege. Giet de aardappelen af en laat ze droog stomen. Verwarm in een andere pan de melk en 50 gr boter, voeg de aardappelen en de mosterd aan het melkmengsel toe en klop het met een mixer tot een luchtige puree. Breng de puree op smaak met zout en peper, schep er het paddestoelen-preimengsel en de peterselie door en breng de stamppot zo nodig nogmaals met zout en peper op smaak.

Stamppot met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen
zout, peper
2 grote uien
1 struik paksoi (± 400 gr)
100 gr mosterdkaas
2 eetlepels bloem
20 gr boter
1 bekertje zure room
2 eetlepels piccalilly

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar. Pel de ui en snijd hem in ringen. Snijd de paksoi in dunne repen en de kaas in blokjes. Wentel de uiringen door de bloem en bak ze in de hete boter bruin. Stamp de aardappelen met enkele lepels kookvocht fijn en schep er de paksoi, de kaas, de zure room, de piccalilly en wat peper en zout door. Warm de stamppot goed door, garneer met de uiringen en serveer met een gebakken schnitzel.

Stamppot met zoete aardappel, paksoi en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

± 2 dl melk
400 gr kipfilet
2 eetlepels oosterse roerbakolie
1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel tomatenpuree
1 1/2 kg zoete aardappelen
± 2 eetlepels boter
versgemalen zout en peper
2 struikjes mini-paksoi
enkele takjes verse koriander

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes, bestrooi ze met zout en peper en bak ze in de verhitte roerbakolie omscheppend goudbruin en gaar. Roer de ketjap en de tomatenpuree erdoor. Kook de aardappelen met wat zout in ± 20 minuten gaar. Giet ze af en stamp ze grof. Voeg zoveel melk en boter toe, dat een smeulige puree ontstaat en breng deze op smaak met zout en peper. Snijd de paksoi in repen, schep ze door de aardappelpuree en warm goed door. Schep de puree in kommen en verdeel de kip erover. Garneer met de koriander.

Stamppot raapstelen met kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Astrid Veltman

Soort -
Type Stamppot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/4 kg aardappelen
3 bosjes raapstelen
250 gr (jong) belegen kaas in blokjes
20 gr boter
1 dl melk
zout, peper en nootmuskaat

Bereiding

Kook 1 1/4 kg aardappelen in water met zoutgaar. Maak 3 bosjes raapstelen schoon en snijd ze in grove stukken. Snijd 250 gr (jong) belegen kaas in blokjes. Stamp de aardappelen fijn en roer ze met 20 gr boter en ± 1 dl melk tot puree. Roer de raapstelen en de kaas door de puree en breng de stamppot op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Lekker met gefruite uitjes en extra geraspte kaas.

Stamppot rauwe andijvie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen

zout

1 krop andijvie van ± 500 gr

1 grote ui

200 gr gerookte spekblokjes

250 gr gekookte Gelderse worst

1 1/2 dl melk

versgemalen peper

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in een pan met weinig water met zout in ± 20 minuten zachtjes gaar. Was de krop andijvie en schud hem goed droog. Snijd de krop in dunne repen en laat ze in een vergiet goed uitlekken. Pel en snipper de ui. Verwarm de grill voor. Verwarm de spekblokjes in een pan op zacht vuur tot er wat vet uit smelt en bak ze daarna op hoger vuur knapperig bruin. Bak de ui ± 2 minuten zachtjes mee. Snijd de gekookte worst in plakken, schuif ze op een grillplaat onder het hete grillelement en rooster ze in ± 4 minuten mooi bruin; keer ze halverwege. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Voeg al roerend zoveel melk en spekvet toe dat een smeulige puree ontstaat. Schep de andijvie erdoor en warm de stamppot al omscheppend nog even goed door tot de andijvie net begint te slinken. Schep ook de spekjjes en de ui erdoor. Breng de stamppot op smaak met zout en peper en leg de plakjes worst erop. Lekker met mosterd en piccalilly.

Variatietip: Schep samen met de spekjjes en de ui ook 150 gr verkruimelde feta en 1/2 eetlepel tijmblaadjes door de stamppot.

Stamppot rauwe postelein

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen (Santé of Bildstar)

peper, zout

500 gr postelein

1 ui

1 rode paprika

zout

1 eetlepel olie

4 saucijzen

1 1/2 dl melk

5 eetlepels seroendeng (Conimex)

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in gelijke stukken. Maak de postelein schoon en snijd die in kleine stukjes. Pel en snipper de ui. Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes. Kook de aardappelen in wat water met zout in \pm 20 minuten gaar. Verhit intussen de olie in een koekepan en bak de saucijzen hierin in \pm 15 minuten gaar. Voeg na 5 minuten de ui en de paprika toe en bak deze al omscheppend mee. Giet de aardappelen af, voeg de melk toe en breng dit aan de kook. Neem de pan van het vuur en stamp de aardappelen fijn. Voeg het ui-paprikamengsel uit de koekepan, de postelein en 4 eetlepels seroendeng toe. Verwarm de stamppot al omscheppend en breng eventueel op smaak met wat peper. Bestrooi de stamppot met de rest van de seroendeng. Serveer de saucijzen erbij.

Variatie: Neem in plaats van postelein eens 500 gr raapstelen.

Stamppot rode ui met rookworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappelen
zout, peper
500 gr rode uien
1 Gelderse Rookworst á 375 gr
250 gr magere spekblokjes
250 gr gewelde pruimen zonder pit
1 dl melk
2 eetlepels gembersiroop

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in stukjes en kook ze met wat zout in ± 20 minuten gaar. Pel de uien en snijd ze in ringen. Verwarm de rookworst volgens de gebruiksaanwijzing. Bak de spekjes ± 4 minuten in een grote koekenpan. Voeg de uien toe en bak ze ± 10 minuten zachtjes mee. Snijd intussen de pruimen in stukjes. Giet de aardappelen af en maak er met de melk puree van. Schep de spekjes, de ui en de pruimen erdoor en breng op smaak met zout, peper en de gembersiroop. Serveer de rookworst bij de stamppot.

Stampot van bladspinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

750 gr geschilde aardappelen

zout

1 pak (450 gr) Iglo Bladspinazie

1 eetlepel olijfolie

150 gr kleine ontbijtspekblokjes

1 grote ui

1 kleine rode paprika

1 klein pakje (80 gr) Boursin met peper

Bereiding

Kook de aardappelen in een laagje water met een snufje zout in ± 20 minuten gaar. Verwarm de spinazie. Verhit de olie en bak de spekblokjes hierin uit. Pel en snipper de ui. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de rest van de paprika in blokjes. Bak de ui en de paprika 4 minuten met de spekblokjes mee. Giet de aardappelen af. Schud ze op, stamp ze fijn en meng ze met het ontbijtspekmengsel, de spinazie en de Boursin.

Lekker bij de stampot: Pittige gehaktballetjes

Meng 250 gr gehakt met 2 eetlepels paneermeel, 1/2 losgeklopt ei, 1 eetlepel gehaktkruiden, 1 fijngeperst teentje knoflook en 1 eetlepel Franse mosterd. Rol er 6 balletjes van en bak die in een klontje boter in ± 15 minuten bruin en gaar.

Stamppot van bleekselderij en banaan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr bleekselderij

750 gr aardappelen

zout, peper

1 ui

100 gr chorizo in dikke plakjes

1 banaan

25 gr boter

1 pakje magere smeerkaas (100 gr)

40 gr geschaafde amandelen

Bereiding

Snijd de bleekselderij in zeer smalle boogjes. Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in kleine stukjes. Kook de aardappelen met de bleekselderij in een laagje koud water en een snufje zout in ± 20 minuten gaar. Pel en snipper intussen de ui. Snijd de plakjes chorizo in vieren en de banaan in stukjes. Rooster de amandelen in een droge koekepan goudbruin. Smelt de boter en bak de ui met de chorizo hierin op matig vuur 4 minuten. Voeg de stukjes banaan toe en bak die even mee. Giet het vocht van de aardappelen en de bleekselderij af, stamp ze fijn en roer het chorizo-mengsel en de smeerkaas erdoor. Breng de stamppot op smaak met zout en peper en roer er op het laatste moment de amandelen door.

Stamppot van Chinese kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg kruimige aardappelen

zout

1 ui

1 teentje knoflook

1 Chinese kool

1 zakje nasikruiden (Conimex)

1 eetlepel olie

125 gr magere spekreepjes

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in water met zout gaar. Pel en snipper intussen de ui en de knoflook. Maak de Chinese kool schoon, snijd hem in dunne reepjes en laat de kool goed uitlekken. Schenk 1 dl heet water op de nasikruiden. Verhit de olie en bak de spekreepjes 3 minuten op hoog vuur knapperig uit. Voeg de ui en de knoflook toe en fruit ze op halfhoog vuur 3 minuten mee. Schep de nasikruiden met het vocht erdoor en laat alles op laag vuur 3 minuten zachtjes pruttelen. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Schep de Chinese kool en het nasikruidenmengsel erdoor en verwarm alles al omscheppend op halfhoog vuur. Lekker met een karbonade.

Tegenwoordig zijn er veel handige kruidenmixen te koop. Natte en droge mixen waarmee je een heerlijke kip tandoori, een smakelijke pasta of een pittige nasi kunt maken. Maar met die handige zakjes kruiden kunt u van een 'gewone' Hollandse maaltijd ook snel een bijzonder gerecht met een exotisch tintje maken. Een stamppot krijgt door het toevoegen van geweldige nasikruiden een heerlijke pittige en kruidige smaak. En gebakken aardappeltjes krijgen een exotisch smaakje door het toevoegen van zo'n zakje kruiden. Proberen dus.

Stamppot van frisée-sla met paprikarelish

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr rode en groene paprika's in reepjes
125 gr uien in ringen
1 1/2 dl witte wijnazijn
150 gr suiker
1 theelepel zout
1/2 eetlepel mosterdzaad
1 theelepel Worcestershiresaus
1 1/2 kg aardappelen
2 dl melk
40 gr boter
zout, versgemalen peper, nootmuskaat
300 gr frisée-sla in reepjes
150 gr grofgehakte ongezouten cashewnoten
150 gr mosterdkaas in blokjes

Bereiding

Bereid de paprikarelish minstens 2 uur van te voren. Breng hiervoor de paprika en de uien met de azijn, de suiker, zout en het mosterdzaad aan de kook en laat dit 30 minuten zacht koken. Breng de relish op smaak met Worcestershiresaus en laat hem afkoelen. Kook de aardappelen gaar en giet ze. Stamp ze fijn en roer er de melk, de boter, zout, peper en nootmuskaat door tot een stevige, pittige puree ontstaat. Schep de frisée-sla, de gehakte noten en de kaasblokjes door de aardappelpuree. Warm de stamppot omscheppend op laag vuur goed door, maar let op dat de kaasblokjes niet uitsmelten. Serveer de paprikarelish er apart bij.

Stamppot van kropsla

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 takje tijm
1 takje rozemarijn
1 blaadje laurier
2 peterselienstelen
1 liter gevogeltefond (pot 4 dl) of kippebouillon (van tablet)
1 teentje knoflook
1 ui
1 kg geschilde aardappelen (Nicola)
400 gr lamsschouder of lamsbout in reepjes
2 eetlepels olie
2 kroppen sla

Bereiding

Bind de tijm, rozemarijn, laurier en peterselie samen, breng de fond of bouillon met het kruidenbouquet, de knoflook en de ui aan de kook en kook de aardappelen hierin in een open pan in 25 minuten gaar. Giet de aardappelen af en vang het vocht op. Pureer de aardappelen (bijvoorbeeld door een pureeknijper) en verdun de aardappelpuree met het opgevangen vocht tot een mooie dunne gladde puree. Bak het lamsvlees al omscheppend in 2 eetlepels olie in 5 minuten bruin. Was de sla, verwijder de buitenste slappe bladeren en pluk de sla in stukken. Meng de sla en het lamsvlees vlak voor het serveren door de puree.

Stamppot van raapstelen en brandnetel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen
1 bosje raapstelen
500 gr brandnetel
250 gr komijnekaas
zout en peper
eventueel melk

Bereiding

Kook de aardappelen gaar en stamp ze fijn. Blancheer de brandnetel en laat ze goed uitlekken. Was de raapstelen en hak de raapstelen en de brandnetels fijn. Vermeng dit met de aardappelpuree en warm het geheel goed door. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de kaas in blokjes en roer deze door de stamppot. Serveer direct.

U kunt de stamppot ook met één of meer kruiden, zoals paardenbloem, zevenblad, herderstasje en madeliefjes maken. Kook deze kruiden, voor u er een stamppot van maakt wel even kort door.

Stamppot van stokvis, rijst en uien

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 gr geweekte stokvis

1/2 liter water

± 6 gr zout

1/2 kg aardappelen

200 gr rijst

1 kg gebakken uien

40 gr boter

± 1 dl melk

2 eetlepels mosterd

Bereiding

Zet de stokvis op met het kokende water en het zout en houd het ± 15 minuten tegen de kook aan.

Neem de vis uit de pan en ontdoe hem van vel en graten. Leg de geschilde aardappelen, de gewassen rijst en de stokvis in het kookvocht, breng het vlug aan de kook en laat alles in ± 30 minuten gaar worden. Giet het kookvocht af, maar bewaar het. Stamp de massa. Meng een deel van het kookvocht, de hete melk, de gebakken uien, de boter en de mosterd door de stamppot en dien de stamppot meteen op.

Stamppot witte kool met kerrie en ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen
versgemalen zout en peper
± 2 dl melk
± 2 eetlepels boter
1 eetlepel kerrievoeding
300 gr gesneden witte kool
1 blikje ananasschijven (inh 350 gr)
300 gr visnuggets of kibbeling

Bereiding

Kook de aardappelen met weinig zout in ± 20 minuten gaar. Giet ze af en stamp ze grof. Voeg zoveel melk en boter toe dat een smeuïge puree ontstaat en breng deze op smaak met zout en peper. Verhit 2 eetlepels boter, roer de kerrie erdoor en bak de kool hierin omscheppend 5 minuten. Snijd de ananasschijven in stukjes en schep die samen met de kool door de puree. Verwarm de nuggets of kibbeling en geef ze bij de stampot. Serveer er eventueel kerriesaus bij.

Stamppot zoete aardappelen met seitan en gebakken banaan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg zoete aardappelen

3 dl melk

zout

1/4 theelepel koriander

1 pot seitan

4 rijpe bakbananen

zonnebloemolie

Bereiding

Schil de zoete aardappelen, maak er blokjes van, kook ze in een bodem water met zout gaar en laat ze droogstomen. Breng de melk aan de kook met een snufje zout en de koriander. Prak de aardappelen fijn en meng er de kokendhete melk door tot een gladde puree is ontstaan. Roer de fijngesneden seitan door de stamppot. Pel de bananen, snijd ze in plakjes. Bak ze in hete olie snel aan beide kanten bruin. Garneer er de stamppot mee.

Stamppot zuurkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg afkokende aardappelen

zout, peper

1 1/2 dl halfvolle melk

600 gr (wijn)zuurkool

75 gr reepjes mager rookspek

2 eetlepels boter

1 rode paprika

2 gerookte kipfilets (400 gr)

1 klein potje bruine bonen

2-3 eetlepels crème fraîche

1 theelepels chilisaus

geraspte oude kaas

Bereiding

Kook de aardappelen met wat zout gaar, stamp ze fijn en meng ze met de verwarmde melk tot een puree. Breng op smaak met peper. Bak intussen de spekjes in de boter zachtjes uit. Snipper de paprika en bak hem kort mee. Snijd de gerookte kipfilet in reepjes en warm ze mee. Haal de wijnzuurkool los, schep hem met wat water, de rozijnen en de uitgelekte bruine bonen bij de kip en de spekjes en laat alles al omscheppend even stoven. Roer het zuurkoolmengsel smeug met de crème fraîche en de chilisaus en schep dit door de aardappelpuree. Serveer met geraspte oude kaas.

Variaties

Met mosterd en worstjes:

Bak met de spekjes 1 gesnipperd uitje mee, gebruik gewone zuurkool, stoof met 1 dl alcoholvrij bier in plaats van water, 2 eetlepels Zaanse mosterd, 2 stevige handappels in parten, 100 gr rozijnen en schep 2 blikken verwarmde rundercocktailworstjes door de puree.

Met hazenpeper en champignons:

Bak met de spekjes 1 gesnipperde ui, 200 gr kastanjechampignons in plakjes en 450 gr in stukjes gesneden hazenvlees bruin, doe er een verkruidelde plak ontbijtkoek, 3 kruidnagels, 1 laurierblad, een takje rozemarijn, 2 jeneverbessen, een flinke draai peper, 2 eetlepels crème fraîche en 1 dl rode wijn bij en laat 15 minuten stoven. Verwarm de wijnzuurkool apart en schep hem met de hazenpeper door de puree.

Sweet & spicy witlofstamppot met kerriesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg geschilde aardappelen in blokjes
zout, peper
1 groen pepertje in dunne reepjes
50 gr boter
1 dl melk
3-4 struikjes witlof in reepjes
4 eetlepels ananasstukjes (blikje)
2 eetlepels geweekte en uitgelekte blanke rozijnen

Voor de kerriesaus:

45 gr boter
40 gr bloem
1 eetlepel kerriepoeder
3 dl kippebouillon (van tablet)
tabasco of chilisaus

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar. Strooi de reepjes peper in kokend water en laat ze na 1 minuut uitlekken. Smelt de boter, voeg de bloem en het kerriepoeder toe en laat ze 2 minuten garen. Voeg de bouillon toe en breng die aan de kook. Roer de saus glad en laat nog 2-3 minuten 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 op smaak met zout en peper. Serveer met de kerriesaus.

Tomaten-basilicumstampot met sjalottensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/4 kg geschilde aardappelen in blokjes

zout, peper

50 gr boter

750 gr ontvelde tomaten in vieren

1 theelepel Italiaanse keukenkruiden

1/2 pakje basilicum (diepvries of vers)

5 kerstomaatjes in vieren

Voor de sjalottensaus:

30 gr boter

6 gesnipperde sjalotjes

1/2 eetlepel wijnazijn

1 1/2 dl kruidenbouillon (van tablet)

zout, peper

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar. Verhit 25 gr boter en bak de tomaat met de Italiaanse kruiden al omscheppend 2 minuten. Bak de sjalot zachtjes in 30 gr boter. Voeg de azijn en de bouillon toe, breng de saus aan de kook en laat haar 3 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met zout en peper. Stamp de aardappelen met de gebakken tomaat, de basilicum en 25 gr boter fijn en schep de kerstomaatjes erdoor. Breng op smaak met peper. Serveer de saus bij de stampot.

Uien-visstamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappelen
1 1/2 kg uien
50 gr boter
1 eetlepel kerriepoeder
600 gr (diepvries)koolvisfilet
zout, peper
5 dl visbouillon (van een tablet)
± 1 dl hete melk
300 gr gekookte rijst (gaar gewogen, dus ideaal als restverwerking)
4-6 eetlepels mosterd
1-2 eetlepels citroensap

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in 2 of 4 stukken. Kook ze in weinig water met iets zout gaar. Pel de uien en snijd ze in ringen. Verhit de boter en bak de uiringen met het kerriepoeder hierin goudgeel. Snijd de - net iets ontdoide - koolvisfilet in blokjes en bestrooi die met zout en peper. Kook de vis in de visbouillon bijna gaar, het visvlees moet stevig blijven. De vis is gaar, als het visvlees doorschijnend is. Maak een aardappelpuree van de gare, fijngestampte aardappelen met de hete melk. Meng de uien en de rijst met de mosterd door de puree. Zorg dat dit mengsel gloeiendheet is en schep er dan voorzichtig de stukken vis door. Probeer de vis zo heel mogelijk te laten. Breng de stamppot op smaak met zout, peper en citroensap.

Vegetarische andijviestamppot met een Indonesisch tintje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg aardappelen
versgemalen zout en peper
± 2 dl melk
± 2 eetlepels boter
1 theelepel sambal oelek
1-2 eetlepels gefruite uitjes
400 gr andijvie
2-3 eetlepels seroendeng
150 gr verse atjar tjampoer (toko)

Bereiding

Kook de aardappelen met wat zout in ± 20 minuten gaar. Giet ze af en stamp ze grof. Voeg zoveel melk en boter toe, dat een smeuijge puree ontstaat. Breng de puree op smaak met zout, peper en sambal en roer de gefruite uitjes erdoor. Snijd de andijvie in luciferdunne reepjes en schep die in gedeelten door de puree. Bestrooi met de seroendeng en serveer de atjar tjampoer erbij.

Veldslampot met spekjes en geroosterde worst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 gr kruimige aardappelen

zout

50 gr magere spekblokjes

200 gr gekookte Gelderse worst

6 kerstomaatjes

100 gr veldsla

± 1 dl melk

versgemalen peper

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze in een pan met weinig water en zout in ± 15 minuten gaar. Verwarm een grillpan (of het grillelement in de oven) goed voor. Bak de spekblokjes in een steelpan heel zachtjes knapperig bruin. Snijd de worst in plakken van 1 cm dik en rooster ze in de grillpan mooi bruin. Halveer de kerstomaatjes en verwijder de worteltjes van de veldsla. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Roer er zoveel melk en het spekvet door tot een smeūige puree ontstaat. Schep de veldsla, de tomaatjes en de spekjes erdoor en warm de stamppot nog even goed door. Voeg naar smaak peper en zout toe. Schep de stamppot in twee diepe borden en leg de plakjes worst erop.

Visstampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg geschilde aardappelen (afkokers)

zout, peper

400 gr kabeljauwfilet

400 gr geschilde schorseneren in blokjes

1 dl warme melk

2 losgeklopte eieren

25 gr boter

100 gr rauwe ham in flinterdunne reepjes

3 eetlepels fijngesneden peterselie

2 theelepels citroensap

Bereiding

Kook de aardappelen in water met 2 theelepels zout in ± 25 minuten gaar. Spoel de kabeljauw af en stoom de vis ± 5 minuten in een stoompan of stoommandje boven kokend water tot de vis uit elkaar valt. Kook de schorseneren 20 minuten in water met zout. Pureer de aardappelen met een mixer of stamper. en roer er de melk, de eieren, de boter, zout en peper door. Schep de kabeljauw, de schorseneren en de ham door de puree, warm het geheel op matig vuur ± 5 minuten door en schep er vlak voor het serveren de peterselie en het citroensap door.

Visstamppot II

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pak diepvries Normandisch vispannetje (400 gr, Iglo Viscuisine)

1/2 komkommer

8 eetlepels melk + 3 1/2 dl melk

1 blik worteltjes extra fijn (200 gr, Bonduelle)

1 zak aardappelpuree (130 gr, Maggi)

zout

50 gr zilveruitjes

2 theelepels kerriepoeder

ijsbolletjestang

Bereiding

Laat het Normandisch vispannetje ontdooien. Was de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de komkommerhelften in plakjes. Schep de komkommer door het Normandisch vispannetje en bereid het met 8 eetlepels melk volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de worteltjes uitlekken en hak ze grof. Bereid de aardappelpuree met de melk, 2 dl water en zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de zilveruitjes uitlekken. Schep de worteltjes, de zilveruitjes en de kerrie door de puree. Leg met de ijsbolletjestang op ieder bord een bol puree en schep het Normandisch vispannetje eromheen.

Waterkersstamppot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Astrid Veltman

Soort Vlees
Type Stamppot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 gr aardappelen

zout

150 gr waterkers

1 dikke plak achterham van 100 gr

1 dikke plak mosterdkaas van 100 gr

15 gr boter

1/2 dl melk

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in kleine blokjes en kook die in weinig water met zout in ± 15 minuten gaar. Was intussen de waterkers, verwijder de grove steeltjes en snijd de waterkers enkele malen door. Snijd de ham en de kaas in blokjes. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Voeg de boter en zoveel melk toe dat een smeūige puree ontstaat. Schep de waterkers, de ham en de kaas erdoor en voeg naar smaak peper toe. Warm de stamppot al roerend goed door. Lekker met paprika-rozijnensaus.

Westfriese stampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr aardappelen (bintjes)

1 kg witlof

1 dl crème fraîche

peterselie

zout, peper, nootmuskaat

50 gr geraspte kaas

kruim van oud witbrood

50 gr boter

Bereiding

Kook de aardappelen en druk ze door een pureeknijper. Snijd het witlof in stukjes; verwijder de kern als u niet van een bittere smaak houdt. Verhit de boter in een pan en fruit het witlof hierin glazig. Voeg de crème fraîche toe en laat het witlof met het deksel op de pan 5 minuten stoven. Meng het witlof door de aardappelmassa. Hak de peterselie fijn en roer dit door de stampot. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Maal het witbrood in de keukenmachine fijn. Doe de massa over in een ingevette ovenschaal en bestrooi met de geraspte kaas en het paneermeel. Leg hier en daar een klontje boter en zet de schaal 10 minuten in de op 200°C voorverwarmde oven (als het gerecht nog warm is, anders wat langer).

Witlofstamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg geschilde aardappelen
1 dl melk
100 gr boter
1 theelepel nootmuskaat
zout, peper
2 winterwortelen in blokjes
300 gr hamblokjes
4 stronkjes witlof in reepjes
200 gr belegen kaas in blokjes
1 grof gesneden bosje selderij

Bereiding

Kook de aardappelen in ± 25 minuten gaar en stamp ze met de melk, 75 gr boter, nootmuskaat, zout en peper fijn. Kook de wortelen ± 10 minuten in water met zout voor. Bak de hamblokjes in 25 gr boter in ± 5 minuten bruin. Meng de witlof, de wortel, de ham en 1 eetlepel braadvocht van de ham door de puree. Meng de kaasblokjes erdoor en warm alles al omscheppend ± 5 minuten op middelhoog vuur door. Garneer met de selderij.

Witlofstamppot in hamrolletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg witlof
1 kg aardappelen
zout, peper
200 gr Pardano kaas aan een stuk
3 zongedroogde tomaten
30 gr boter + boter om in te vetten
1 theelepel tijm
150 gr gegrilde ham
rasp
pureestamper
ovenschaal (inhoud ± 2 liter)

Bereiding

Verwijder de buitenste bladeren en de harde kern van de witlof en snijd de stronkjes in stukken van 2 cm. Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in stukjes en kook ze in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar. Voeg na ± 10 minuten de witlof toe. Verwarm de oven voor op de grillstand. Snijd de helft van de kaas in blokjes en rasp de rest. Snijd de tomaten in stukjes. Giet de aardappelen en de witlof af, voeg de boter toe en pureer ze samen. Schep de kaasblokjes, de tomaat en de tijm door de stamppot en breng op smaak met zout en peper. Vet de ovenschaal in. Leg de plakjes ham naast elkaar op een werkvlak, schep op ieder plakje wat stamppot, rol ze op en leg de hamrolletjes in de ovenschaal. Bestrooi ze met de geraspte kaas. Laat de witlofstamppot bovenin de oven in ± 5 minuten goudbruin kleuren tot de kaas is gesmolten. Lekker met een rookworstsalade.

Witte bonenstampot met knolselderij

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot witte bonen
1 knolselderij
1 pak doperwten (diepvries)
2 rode paprika's
1 dl melk
50 gr boter
versgemalen peper, nootmuskaat

Bereiding

Spoel de witte bonen in een vergiet onder warm stromend water af en laat ze uitlekken. Schil de knolselderij, was hem en snijd hem in stukken. daarna in een pan met weinig water met zout in ± 15 minuten gaar koken. intussen in een andere pan de doperwten ontdooien en gaar koken volgens de gebruiksaanwijzing. de paprika's wassen en schoonmaken. 1 paprika in kleine blokjes snijden, de andere paprika in de lengte in dunne reepjes snijden. in een zeef de knolselderij laten uitlekken. in de keukenmachine of met een draaizeef de knolselderij, de helft van de doperwten en de helft van de witte bonen pureren. in een braadpan de melk en boter verwarmen. de groentepuree erdoor roeren. al roerend door en door heet laten worden. pittig op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. de rest van de witte bonen, doperwten en paprika stukjes erdoor roeren. in nog ± 3 minuten op een laag vuur met het deksel op de pan laten doorwarmen. intussen (glazen) schaal voorverwarmen. de stampot in de schaal scheppen. de bovenkant stervormig garneren met paprika reepjes. lekker met stoofpeertjes.

Witte koolstampot met seroendeng en pindasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/4 kg geschilde aardappelen in blokjes

zout

2 eetlepels olie

1 grote gesnipperde ui

1 kleine geschaafde witte kool

2 eetlepels geraspte gemberwortel

1/2 theelepel laos

1 zakje pindasaus (Conimex)

gemalen koriander

ketjap, sambal

75 gr seroendeng (pinda-kokosmengsel)

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar. Verhit de olie in een wok en roerbak de ui, kool en gember hierin 5 minuten. Breng op smaak met zout en laos. Bereid de pindasaus volgens de aanwijzingen op de verpakking en breng extra op smaak met de ketoembar, de ketjap en de sambal. Stamp de aardappelen fijn en meng de kool, de ui en de gember door de puree. Breng op smaak met zout en laos. Bestrooi de stampot met seroendeng en serveer met de pindasaus.

Zalm-venkelstampot met rouille

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/4 kg geschilde aardappelen in blokjes
zout, peper
2 venkelknollen in repen
40 gr boter
1 dl melk
2 blikjes zalm (inh. 245 gr) uitgelekt

Voor de rouille:

1 ontvelde rode paprika in blokjes
3 eetlepels droog broodkruim
2 eidooiers
3 teentjes knoflook
1 1/2-2 dl olijfolie

Bereiding

Pureer de paprika met het broodkruim, de eidooiers en de knoflook. Voeg in delen de olie toe tot een mooie gebonden saus ontstaat. Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar. Kook de venkel in ruim water met zout in 5 minuten beetgaar. Stamp de aardappelen met de boter en de melk fijn. Meng de uitgelekte venkel en de zalm door de puree en breng de puree op smaak met zout en peper. Serveer de rouille erbij.

Zomerse groentenstampot met runderworstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 bosuitjes
100 gr bospeentjes
250 gr spinazie
1 vleestomaat
4 takjes basilicum
500 gr geschrapte aardappelen
zout, versgemalen peper
250 gr runderworstjes
25 gr boter
1/2 bekertje zure room

Bereiding

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes. Schrap de peentjes en snijd ze in stukjes. Was de spinazie. Was de tomaat en snijd hem in vieren. Verwijder het vocht en de pitjes en snijd het vrucht vlees in kleine stukjes. Hak de basilicum fijn. Kook de aardappelen ± 10 minuten in weinig water met zout. Voeg de bosui, de wortel en de spinazie toe en kook de aardappelen en de groenten in nog ± 10 minuten gaar. Verhit intussen de boter in een koekepan en bak de runderworstjes in ± 8 minuten rondom bruin en gaar. Giet de aardappelen en de groenten af en stamp ze door elkaar. Roer de zure room en de basilicum door de stampot en schep de stukjes tomaat erdoor. Breng de stampot op smaak met zout en peper. Schep hem in een schaal en leg de worstjes erop.

Zuurkool met salami, paprika en appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr zuurkool

1 kg aardappelen

1 groene paprika

1 zoete appel

250 gr salami in blokjes

Bereiding

Kook de aardappelen en de zuurkool gaar, maak er stamppot van en voeg de overige ingrediënten toe.

Meng alles goed door elkaar.

Zuurkoolstamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 tenen knoflook
1 stoofpeer
2 eetlepels zonnebloemolie
750 gr zuurkool
2 dl witte wijn
1 theelepel venkelzaad
6 jeneverbessen
1 laurierblad
6 peperkorrels
1 1/2 kg geschilde aardappelen
60 gr boter
60 gr bloem
7 dl bouillon
1/2 dl slagroom
nootmuskaat, peper
150 gr geraspte kaas

Bereiding

Hak de schoongemaakte ui, knoflook en peer in de keukenmachine heel fijn. Bak ze op laag vuur 10 minuten in de olie in een braadpan tot ze zacht zijn. Knip intussen de zuurkool fijn en leg ook de zuurkool in de pan. Doe er de kruiden en de wijn bij (de alcohol verdampt totaal, ook geheelonthouders zouden met wijn kunnen koken) en laat dit alles met het deksel op de pan zachtjes stoven. Kook de aardappelen gaar. Smelt voor de kaassaus de boter, roer er de bloem door en laat de roux op laag vuur 5 minuten bakken (niet bruin worden). Giet er al roerend de bouillon bij en laat de saus even doorkoken. Roer er naar smaak peper en nootmuskaat, de geraspte kaas en tenslotte de slagroom door. Verwijder het laurierblad, de peperkorrels en de jeneverbessen, stamp de aardappelen door de zuurkool (eventueel met nog wat kookwater) en schep er op de borden de kaassaus over. Eventueel kunt u er rookworst bij geven.

Zuurkoolstampot met stukjes ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 gr aardappelen

500 gr zuurkool

zout

1 blikje ananasstukjes

150 gr casselerrib (vleeswaren) in reepjes

2 theelepels grove mosterd

1/2 theelepel karwijzaad

Bereiding

Kook de aardappelen en de zuurkool in water met zout in 20 minuten gaar en stamp ze samen. Schep de stukjes ananas en de reepjes casselerrib erdoor en laat alles door en door warm worden. Breng de stampot op smaak met de mosterd en het karwijzaad.

Zuurkoolstampot met viscurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Astrid Veltman			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg vastkokende aardappelen
1 zakje tandoorikruidenmix
3 dl volle yoghurt
2 eetlepels citroensap
600 gr visfilet
1 flinke ui
2 kaneelstokjes
olie
500 gr kerriezuurkool
bloem
verse koriander

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze in 3 dl water gaar. Roer een papje van 1 dl yoghurt, het citroensap en 2 eetlepels tandoorikruiden. Snijd de vis in blokjes en schep de kruidenyoghurt erdoor. Snipper de ui, breek de kaneelstokjes in stukjes en fruit die samen in 2 eetlepels olie tot de ui zacht is. Schep de zuurkool erop, voeg 1 dl water toe en stoof de zuurkool zachtjes 1 minuut. Schep de visblokjes om met wat bloem. Verhit de frituurolie tot 175°C en bak de visblokjes hierin in delen 4-5 minuten. Houd ze warm. Giet de aardappelen af, stamp ze tot een grove puree en schep er 2 dl yoghurt door. Neem de kaneelstokjes uit de zuurkool en schep de zuurkool door de puree. Geef de tandoorivis er apart bij en strooi er koriandergroen over.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

