



Ruud 's Kookboek



**Stamppotrecepten
Spinazie 1**



Inhoudsopgave.

Snel zomerstampotje met spinazie.....	3
Spinaziestamppot met blauwe kaas.....	4
Spinaziestamppot met cervelaat.....	5
Spinaziestamppot met roomkaas.....	6
Stampot van rauwe spinazie.....	7
Stampot van roergebakken spinazie en bacon.....	8
Gebruikte afkortingen.	9

Snel zomerstamppotje met spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

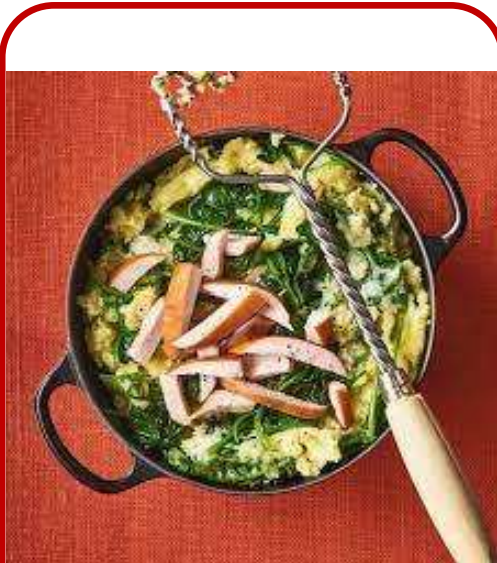
2-3 el crème fraîche
1 ds Maggi Puree voor Stampot
1 el olie, olijf
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
100 g spekblokjes, magere
400 g spinazie, verse, panklare

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de paprika schoon.
Snijd de paprika in reepjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak het spek in de olie op laag vuur krokant.
Scheep de spekjes op een bord.
Bak de paprika 3-4 min. al omscheppend in het bakvet van de spekjes.
Bereid 2 zakjes Maggi Puree voor Stampot volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roer de crème fraîche door de puree.
Scheep de spinazie in gedeelten door de puree.
Laat de spinazieblaadjes al omscheppend slinken.
Scheep de paprika met het bakvet en de spekjes door de stampot.
Breng de stampot op smaak met peper.

Spinaziestamppot met blauwe kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
150 g kaas, blauwe
(Magor)
225 g kipfiletreepjes,
gerookte
600 g spinazie,
gewassen

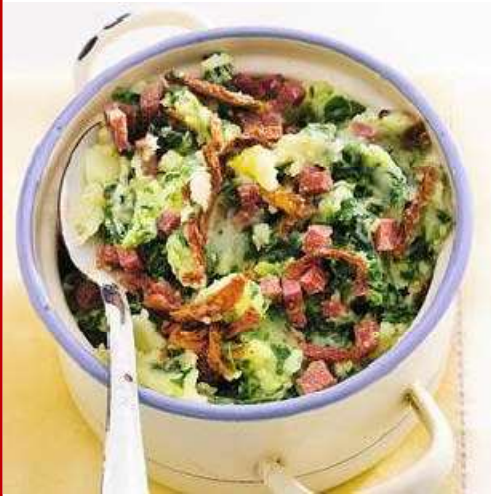
- pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Doe ze in een grote pan, voeg zo veel water toe dat de aardappelen net onder staan en kook ze in ca. 25 min. gaar.
Giet de aardappelen af en laat ze 3 min. droogstomen in de pan.
Voeg de blauwe kaas toe en stamp het met de pureestamper tot puree.
Zet de pan met puree op het kleinste pitje en voeg al roerend de rauwe spinazie in 4 delen toe.
Voeg pas een nieuw deel toe als het vorige is geslonken.
Meng de kipreepjes door de stamppot en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 542
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 66 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 9 g
Groente: 150 g
Zout: 1,3 g

Spinaziestamppot met cervelaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Smulweb

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
250 g cervelaatworst, fijne, in blokjes
1 tn knoflook, geperst
**3 el olie, olijf-
- peper**
1 pk spinazie, fijngesneden (750 g diepvries)
8 tomaten, zongedroogde tomaten, in reepjes
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook ze 15 min. in een ruime pan water met zout.
Giet af en vang het kookvocht op.
Schenk 150 ml kookvocht terug in de pan bij de aardappelen.
Voeg de bevroren spinazie toe aan de aardappelen en kook nog circa 5 min.
Neem de pan van het vuur.
Voeg de olie toe en stamp het aardappel-spinaziemengsel met een pureestamper tot een smeuge stamppot.
Voeg de knoflook, de tomatenreepjes en 1-2 el olie uit het potje van de tomaten toe.
Scheep de cervelaatworst erdoor en verwarm nog 1-2 min.
Breng op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker met een gehaktbal met kaas en mosterd.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinaziestamppot met roomkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Unox

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
1 paprika, rode
1 pk roomkaas met peper
125 g spekblokjes, magere
450 g spinazie, blad- (diepvries)
1 ui
2 Unox Kleintje Magere Rookworst (à 100 g)

Bereiding.

Ontdooi de spinazie.
Pel en snipper de ui.
Snijd de paprika in blokjes.
Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukjes.
Kook de aardappelen in water met een beetje zout in ca. 20 min. gaar.
Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de spinazie.
Bak de spekblokjes uit.
Voeg de ui en de paprika toe aan de spekblokjes.
Bak alles nog 4 min. door.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Meng het spekjesmengsel, de spinazie en de roomkaas door de puree.
Verdeel de stamppot over de borden.
Garneer de borden met plakjes rookworst.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stamppot van rauwe spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

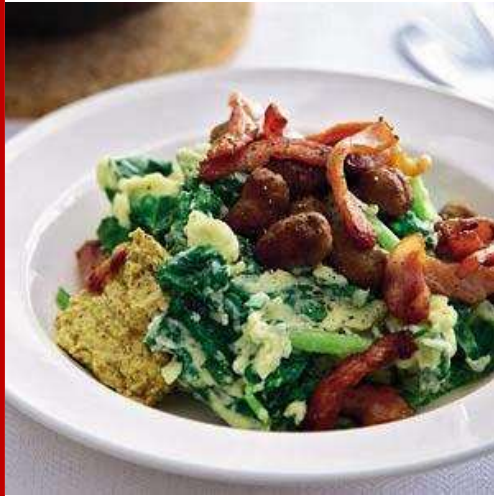
1 kg aardappelen
25 g boter
250 g kipfilet, gerookte, in kleine stukjes
2 tn knoflook, fijngehakt
2 paprika's, rode, in stukjes
- peper
8 el room, kook-
300 g spinazie
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 20-30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook, in een diepe pan, de aardappelen in een laagje water in 20 min. gaar.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Smelt ondertussen de boter in een koekenpan.
Bak de blokjes paprika en gesnipperde ui ca. 3 min. zachtjes in de boter.
Bak de knoflook 1 min. mee.
Doe de spinazie, beetje bij beetje, door de hete, fijngestampte aardappelen.
Roer het geheel goed door elkaar.
Schep de kookroom, de helft van het paprika-ui-mengsel en de helft van de gerookte kip erdoor.
Verwarm de stamppot nog 2 min. op een laag vuur.
Voeg eventueel naar smaak zout en peper toe.
Verdeel de stamppot over 4 borden.
Verdeel de rest van de gerookte kip en het paprika-ui-mengsel over de 4 borden.

Stamppot van roergebakken spinazie en bacon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: TeamOnAMission

Ingrediënten

900 g aardappelpuree
100 g bacon, bak-
250 g balletjes, soep-
(diepvries)
- mosterd, grove
3 el olie, olijf-
- peper
600 g spinazie

Bereiding.

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de soepballetjes in 8-10 min. goudbruin en gaar.
Snijdt de bacon in repen.
Verhit in een wok de rest van de olie.
Bak hierin de repen bacon knapperig uit en schep ze uit de wok.
Voeg de spinazie in 2-3 porties aan het baconvet toe en bak al omscheppend tot de spinazie is geslonken en het vocht is verdampt.
Brenge de spinazie op smaak met (versgemalen) peper.
Schep de aardappelpuree erdoor.
Verdeel de stamppot over 4 borden, schep de balletjes en de baconreepjes erop en schep een lepel mosterd naast de stamppot.

Tip:

Vegetarisch? Laat de bacon en soepballetjes achterwege en serveer er groenteballetjes bij.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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

Compressed by  PDF24