



Ruud 's Kookboek

Andijvierecepten / v2.3

Inhoudsopgave.

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

Andijvie.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Verwijder lelijke bladeren van de andijviestruik.
Was de andijvie heel goed in ruim koud water.
Snijd de andijvie in repen van ongeveer een centimeter.

Verwijder de stronkjes van de andijvie.
Zet de andijvie op met heel weinig water.
Breng het water aan de kook.

Kook de andijvie in 10-12 min. beetgaar.
Schep de andijvie tijdens het koken een keer om.

Maak een roux van de margarine en de bloem
(gebruik de melk en/of het kookvocht om een dikke saus te maken).

Roer de saus door de andijvie.

Strooi voor het serveren wat paneermeel op de andijvie.

Andijvie-shoarmaschotel (airfryer).

Ruud 's Kookboek



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Andijvierolletjes I.



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

Ingrediënten

1 kg andijvie
- aroma of worcester-
saus
80 g boter.
100 g kaas, pikante,
geraspte
1 tl kerrie, flinke (liefst
garam massala)
1 tn knoflook, gehakt
- paprikapoeder
- peper
500 g tomaten, of een
blik
1/2
tomatenbouillontablet
1 ui, gesnipperd
200 g (zilvervlies)rijst,
gekookte
- zout

Bereiding.

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

Laat dit 6 min. koken.

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

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

Bak de ui glazig.

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

Doe het vuur uit.

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

Smelt de rest van de boter.

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

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

Bereidingstijd: 35-40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Andijviestamppot I.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
2 str andijvie
1 dl melk
- nootmuskaat
- peper
125 g spekblokjes, magere
1 Unox Magere Ambachtelijke Rookworst (220 g)
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukjes.
Kook de aardappelen met een beetje zout in ca. 20 min. gaar.
Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Maak de andijvie schoon.
Verwijder de harde nerven uit de andijvie.
Snijd het blad van de andijvie in smalle reepjes.
Bak de spekjes uit.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn met de melk.
Schep de spekblokjes, spekvet en andijvie door de puree.
Voeg naar smaak peper, zout en nootmuskaat toe.
Schep de stamppot op voorverwarmde borden.
Garneer de stamppot met stukjes/plakjes rookworst.

Tip:

Serveer een lekkere jus bij de stamppot.

Andijviestamppot II.



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

Ingrediënten

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

Voor de jus:

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

Bereiding.

Kook de aardappelen in weinig water met zout gaar.

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

Giet de aardappelen af.

Maak van de aardappelen met de melk puree.

Meng de andijvie en de blokjes ham door de puree.

Breng de stamppot met zout en peper op smaak.

Jus.

Fruit het uitje en het tomaatje ± 10 min.

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

Voeg het rundvleesbouillontablet en het water toe.

Breng de jus aan de kook.

Laat de jus tot ± 3½ dl inkoken.

Zeef de jus.

Bereidingstijd: 35-40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Andijviestamppot III.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip.

Lekker met uitgebakken spekblokjes of een balletje gehakt.

Andijviestamppot met een Oosters tintje.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Andijviestamppot met Indische frietjes.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: Jumbo

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,

kruimige

400 g andijvie

50 g boter, room-

150 ml melk, halfvolle

100 g Sticks Naturel

Chips

2 el suiker, basterd-,

donkere

4 el Sweet & Sour Sauce

2 uien

1 pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.

Snipper de uien.

Kook de aardappelen met de uien 25 min.

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

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

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

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

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

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

Stamp de aardappelen fijn met de pureestamper.

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

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

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 565

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 84 g

w/v suikers: 21 g

Natrium: - mg

Vet: 19 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 8 g

Vezels: 9 g

Groente: 150 g

Zout: 0,7 g

Andijviestamppot met kalfsworstjes.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

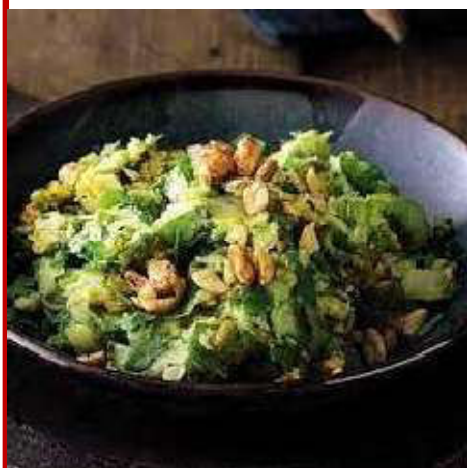
Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.

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

Stamp de aardappelen en de andijvie grof.

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

Andijviestamppot met pittige pinda's.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

12

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

Andijviestamppot met zoete aardappel.



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

Ingrediënten

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

Ingrediënten saus:

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

Bereiding.

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

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



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

Andijviestamppot met zongedroogde tomaat.



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

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige
400 g andijvie, (grof)gesneden
1 el crème fraîche
ca. 12 tomaten, zongedroogde (potje)
3 uitjes, bos-
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze doormidden en kook ze 15-20 min. in water tot ze gaar zijn. Snijd de bosuitjes in ringetjes en de zongedroogde tomaten in stukken.

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

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

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

Tip:

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

Basisrecept - andijvie.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Verwijder lelijke bladeren van de andijviestruik.
Was de andijvie heel goed in ruim koud water.
Snijd de andijvie in repen van ongeveer een centimeter.

Verwijder de stronkjes van de andijvie.
Zet de andijvie op met heel weinig water.
Brenghet water aan de kook.

Kook de andijvie in 10-12 min. beetgaar.
Schep de andijvie tijdens het koken een keer om.


Maak een roux van de margarine en de bloem (gebruik de melk en/of het kookvocht om een dikke saus te maken).

Roer de saus door de andijvie.

Strooi voor het serveren wat paneermeel op de andijvie.

Gebruisseerde andijvie met spek.

Ruud's Kookboek



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Kookschrift van een kookgek

Ingrediënten

1 kg andijvie
50 g boter
200 ml bouillon, kippen-
- peper
100 g spek, gerookt,
blokjes
- zout

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

Bereiding.

Was de andijvie zeer goed.
Snijd de struikjes andijvie in vieren.
Smelt de boter in een brede pan.
Bak de blokjes spek uit in de boter.
Scheep de spek uit de pan.
Wentel de struikjes andijvie door het vet tot ze rondom een laagje hebben.
Bestrooi de andijvie met peper en zout.
Giet de bouillon over de andijvie.
Laat de andijvie op een laag vuur smoren tot ze donkergroen is.
Meng de blokjes spek weer door de andijvie.

Tip:

Serveer de andijvie met puree of een gewone kruimige aardappel.

Hamlappen in mosterdsaus met roergebakken andijvie.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Vervang het water door wat witte wijn.

Herfstpannenkoek met andijvie, spek en kaas.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Indische andijvie.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Lekker met rijst of aardappelpuree.

Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereidingstijd: 10-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade van andijvie, appel en geitenkaas.



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

Ingrediënten

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

Voor de dressing:

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

Vorbereiding.

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

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

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

Hak de bladeren van de andijvie fijn.

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

Maak de dressing:

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

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

Afwerken:

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

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade van andijvie, druiven en biefstuk.



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

Ingrediënten

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

Voor de dressing:

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

Bereiding.

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

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

Stimpstamp met blauwe kaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Landleven

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,

kruimige

400 g andijvie,

gesneden

150 g kaas, blauwe

1 dl melk

1 tl nootmuskaat, vers-

gemalen

- peper, versgemalen

- zout

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

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

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

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

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

Vegetarische andijviestamppot.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: AllerHande

Ingrediënten

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

Bereiding.

Schil de aardappelen.

Was de aardappelen.

Snijd de aardappelen in kleine stukken.

Laat de aardappelen in 20 min. gaar koken.

Pel de ui.

Snipper de ui.

Maak de champignons schoon.

Snijd de champignons in plakjes.

Verhit de boter in een braadpan.

Fruit de ui en kerriepoeder 3 min.

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

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

Verwarm de melk.

Voeg de aardappelen bij de melk.

Stamp de aardappelen en melk tot een puree.

Roer de andijvie door de puree.

Warm de andijviestamppot goed door.

Breng de stamppot op smaak met peper en zout.

Serveer de andijviestamppot met balletjes en champignons.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 490

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 50 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 20 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zomerse andijviestamppot.



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

Ingrediënten

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

Voor de gehaktballetjes:

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

Bereiding.

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

Gehaktballetjes:

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

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

Gebruikte afkortingen.



v1.9

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



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
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)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by

