



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***Aardappelrecepten***  
***(Carta-Johan)***

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Aardappel bier brouwen**
- 2. Aardappel gevuld met roerei**
- 3. Aardappel gratin recept**
- 4. Aardappel pannenkoek (van puree)**
- 5. Aardappel salade met ei, ui en koriander**
- 6. Aardappelen in room**
- 7. Aardappelen met tomatensaus**
- 8. Aardappelkoekjes**
- 9. Aardappelpudding**
- 10. Aardappelpuree met spruiten**
- 11. Aardappels bewaren**
- 12. Aardappels en pesticide**
- 13. Aardappels met gehakt in bladerdeeg**
- 14. Aardappels poffen in de magnetron**
- 15. Aardappels poffen in de oven of op de Barbecue**
- 16. Aardappelsalade met griekse yoghurt**
- 17. Amerikaanse aardappelsalade**
- 18. Chips maken**
- 19. De voedingswaarde van aardappels**
- 20. Frietjes of frietsticks ook wel luciferchips**
- 21. Gebakken aardappelsalade**
- 22. Geschilde aardappelen bewaren**
- 23. Hoe bereid je zoete aardappelen?**
- 24. Hoe lang moet je aardappels koken?**
- 25. Ierse aardappelsoep**
- 26. Patat maken**
- 27. Patat uit de pan**
- 28. Ricotta Gnocchi met tomatensaus**
- 29. Romige aardappelsoep**
- 30. Rösti**
- 31. Rozemarijn en aardappels uit de oven**
- 32. Stampot met zuurkool, gehakt, kaas en aardappel uit de oven**
- 33. Vastkokend of kruimige aardappelen?**
- 34. Warme Hollandse aardappelsalade**
- 35. Zelf aardappelen telen**
- 36. Zoete aardappelpuree**

## Aardappel bier brouwen

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2.3 kg gerstemout, geplet  
1.1 kg aardappelen, geraspt  
1.4 kg bleek moutextract  
9 gr. (1/3 oz) Burton zouten (Burton salts)  
1 theel. Ierse Mos  
35 gr Hallertauer hop  
28 Cascade hop  
biërgist  
suiker

### ***Bereiding***

[aardappel bier]

Ik wist dat je alcohol kan maken van vrijwel alles waar koolhydraten in zit. Toch was ik verbaasd toen ik erachter kwam dat je bier kan maken van aardappelen. Om een of andere reden is de combinatie zo raar: bier van aardappelen. Chemisch gezien is het echter erg niet zo gek. Het zetmeelmolecuul van aardappelen lijkt namelijk erg veel op gerst zetmeel, een van de meest gebruikte granen voor het maken van bier.

In de Tweede Wereld Oorlog gebruikte Amerikaanse brouwers gedroogde aardappels als vervanging voor het destijds schaarse graan. Na de oorlog hielden ze hiermee op. De vraag is waarom? Aardappels waren destijds goedkoper dan graan. Aardappel en bier, klinkt niet als de meest smakelijke combinatie, je verwacht dat het daar iets mee te maken had.

Dus hoe smaakt een aardappel biertje? Is het lekker? De mening van mensen verschilt hierover nogal. De brouwer van wie ik dit recept kreeg vertelt mensen vaak pas nadat ze het gedronken hebben dat het genuttigde bier gemaakt is van aardappelen. Volgens hem heeft dit nogal invloed op het eindoordeel van de proevers. Toegegeven bier van aardappelen klinkt niet sexy, laat staan lekker. Maar de smaak is prima, het feit dat de Amerikaanse brouwers na de oorlog ophielden met het brouwen van aardappel bier had wellicht een andere reden dan smaak: het is niet te verkopen. Daarnaast zijn biërbrouwers traditioneel ingesteld en kijken ze niet graag af van hun authentieke recepten.

Eerlijk gezegd heeft aardappel bier wel een apart aroma, het heeft een beetje een zwavelachtige smaak dat niet bij iedereen goed valt. Maar sommige vinden het lekker, en door gedroogde aardappelen te gebruiken is het zwavelzuur dat uiteindelijk in het bier terecht komt te verwaarlozen. Vanwege het gemak heeft het volgende recept echter geen gedroogde aardappel maar een puree. Het is wel handig om al enige kennis van bier brouwen te hebben voordat je dit recept probeert. Als het je eerste biertje is wat je probeert te brouwen is het wellicht een goed idee om een aardappel wat minder expiëremteel te proberen.

Het bier brouwen

Laat de gerstemout ongeveer 45 minuten op 50 graden rusten en voeg de burton zouten toe. Kook gedurende deze tijd de geraspte aardappelen. Voeg de aardappel soep toe aan de gerstemout puree.

## Aardappel bier brouwen

---

Dit zal de temperatuur doen dalen tot ongeveer 68 graden. Houd de temperatuur op 68 graden totdat alle zetmeel moleculen omgezet zijn tot suikers, dit duurt tussen de 20 tot 45 minuten. Test het met een jodium-test om zeker te zijn. Voeg water toe met een temperatuur van 170 F (77 C), voeg zoveel water toe dat het brouwsel in het totaal 6 liter bevat. Breng dit aan de kook. Wanneer het kookt voeg dan het extract en het Hallertauer hop toe. Nadat het geheel een half uur gekookt heeft voeg dan de Ierse mos toe en de helft van de Cascade hop. Kook nog een half uur en voeg de overgebleven de helft van de Cascade hop blad toe. Neem van het vuur. Indien mogelijk koel het. Laat het gisten het twee fasen. Laat het, wanneer de actieve vergisting voorbij is, nog 4 tot 12 dagen in een tweede vergisting gisten. (weet je niet precies wat ik bedoel, bekijk het Engelse artikel onderaan de pagina). Doe de bier in flessen en voeg hier wanneer gewenst de primer toe. Na een paar weken drinken jij en je vrienden je eerste thuis gebrouwen aardappel biertje! Laat me weten over je ervaringen in de reactie sectie onderaan de pagina hieronder!

## Aardappel gevuld met roerei

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

(kan als bij- of voorgerecht)

4 middelgrote aardappels

5 eieren

handvol geraspte kaas

3 eetlepels slagroom

peper en zout

eventueel: creme fraiche

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de aardappel goed schoon. Dep ze droog en bestrijk ze vervolgens met olie. Pof de aardappels gaar in 60 minuten in de oven. Neem de aardappel uit de oven. Snij aan een kapje aan de zijkant van de aardappel zodat je de inhoud eruit kan scheppen. Lepel de aardappel leeg tot er een wand van ongeveer 1 cm over is. (Van het uitgeschepte kruim kan je aardappelpuree maken). Bestrijk de binnenkant van aardappel met boter en zet de aardappelen weer terug in de oven. Klop nu de eieren met peper, zout en room los. Doe wat olie in de pan. Voeg de eieren toe wanneer de pan heet is. Voeg al roerend de geraspte kaas toe. Laat het ei scheppend stollen. Neem de aardappel uit de oven, schep het roerei in de aardappel.

Optioneel: een dot creme fraiche bij het serveren is erg lekker.

kooktijd: 20 minuten , totale bereidingstijd: 1 uur en 15 minuten

## Aardappel gratin recept

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo vastkokendaardappels

100ml slagroom

150 ml melk

30gr boter

75gr(of meer) hollands kaas

Zout en peper

### ***Bereiding***

Boter of olie voor het invetten van de ovenschaal. Zet de oven aan op 180 graden en vet een ovenschaal in met een deel van de boter. Schil de aardappels en snij ze in dunne plakjes. Rasp de kaas. Meng de slagroom en melk. Breng op smaak met een theelepel zout en een theelepel peper. Meng de aardappelschijfjes door het roommengsel heen. Schep dit in de ovenschaal, giet de overblijvende goed over de aardappel. Sprenkel er nog wat zout over en bedek de aardappels met de kaas. Snijdt de overgebleven boter in blokjes en verdeel deze op de kaas. Zet 45 tot 60 minuten in de oven, totdat het goudbruin is. Zet het in het midden zodat de bovenkant niet te snel kleurt.

bereidingstijd: 20 min, kooktijd: 120 min

## Aardappel pannenkoek (van puree)

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Aardappelen - 4 grote

Ui - ??1

Ei - 1 (geklopt)

Zout - 1 theelepel

Bloem - 2 eetlepels

Plantaardige olie - 2 kopjes te bakken

Zwarte peper naar smaak

### ***Bereiding***

Aardappel pannenkoeken worden gemaakt met behulp van aardappelen, eieren en bloem, maar vaak ui of knoflook wordt gebruikt om een ??aparte smaak toevoegen. Deze pannenkoeken kunnen worden gegarneerd met zure room, kwark of zoete specerijen, zoals appelmoes of suiker. Aardappelpuree pannenkoeken vallen over het algemeen goed in de smaak.

#### 1. Maak aardappelpuree

Neem vier aardappelen, schil ze goed en week ze in koud water gedurende 5 - 10 minuten. Verwijder de aardappelen uit het water. Rasp de aardappelen en uien met behulp van een keukenmachine. Leg de geraspte groenten op een schotel droger of theedoek om het teveel aan water af te voeren. Klop een ei met zwarte peper en zout in een grote kom. Voeg ongeveer 2 tot 4 eetlepels bloem aan het beslag en meng totdat het dik en stevig is.

#### 2. Bak de pannenkoeken

Neem olie een zware koekenpan pan en verwarm het op middelhoog vuur. Laat, wanneer de olie heet is, twee of drie (1/4 kopje) terpen in de pan vallen. Vlak de hoopjes beslag tot ze 1/2 cm dik zijn en bak ze. Kook tot de kleur verandert naar goudbruin. Overbrengen op het papier handdoek, zodat olie volledig is doorweekt.

Eet hartig met zure room, kwark of zoete specerijen, zoals appelmoes of suiker. Ook lekker met kaas, spek, stroop etc.

## Aardappel salade met ei, ui en koriander

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

12 koude aardappelen

4 gekookte eieren.

2 kleine rode uien.

Gehakte koriander.

Peper

2 theel. zout

6 eetl. olijf- of zonnebloemolie

6 eetl. azijn

1/2 theel. suiker (het liefst poedersuiker)

### ***Bereiding***

Snijdt de aardappels in blokjes van 2 a 3 cm en hak de eieren in kleine stukjes. Snijdt de ui fijn. Mix de ui, aardappels en eieren goed door mekaar. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de olie geleidelijk toe aan het mengsel, terwijl je het mengsel roert. Los tot slot de suiker op in het azijn en meng dit met de aardappelsalade en bestrooi het met koriander.

30 minuten



## Aardappelen in room

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1000 gr. aardappelen (vastkokend)

100 gr Boter, gesmolten

200 gr. Parmezaanse kaas,

Een portie roux (lees hier hoe:

{<http://www.huishoudplaza.nl/Recepten/art/1713/roux-maken>})

400 ml room

Peper & Zout

### ***Bereiding***

Was, schil en kook de aardappelen vervolgens ongeveer een kwartier. (Meer over {koken van aardappelen }). Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijdt ze in plakken van 2 a 3 mm. Beleg de schaal met lagen aardappel, bestrooi elke laag met roux en parmesaanse kaas. Meng het room met peper en zout. Schenk dit over de aardappels heen. Doe de ovenschaal twintig minuten in de oven en serveer warm.

Bereidingstijd: 35-45 minuten

## Aardappelen met tomatensaus

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 a 4 Aardappelen

50 gram boter

zout

3-4 tomaten

1 citroen

### ***Bereiding***

Schil drie of vier rauwe aardappelen, snijd ze in plakjes van ongeveer 2-3 mm. Bak ze vervolgens in een koekenpan met gesmolten boter en plantaardige olie. Bak ze 40-50 minuten zachtjes ze tot ze een mooie bruine kleur hebben. Breng op smaak met zout. Maak ondertussen de tomatensaus door de tomaten in kleine stukjes te snijden en in 10 minuten zacht te bakken met een fijn gesneden . Voeg aan het einde war citroensap en peper toe. Leg de aardappelen op een schaal, giet de tomatensaus er over heen. Voeg een beetje boter en een scheutje citroensap toe.

## Aardappelkoekjes

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Hmhmnh aardappelkoekjes. Perfect als je nog wat aardappelpuree van de dag ervoor over hebt. Erg lekker als bijgerecht en zo gemaakt.

Maak een portie {aardappelpuree\* }. Op onze aardappelpuree pagina kan je lezen hoe. Zorg dat de puree een goede zoute smaak heeft, deze wordt altijd wat minder met bakken. Meng deze met ei en een paar eetlepels paneermeel zodat je een stevig mengsel hebt. Dit is de basis van het aardappelkoekje, hier kan je de ingrediënten aan toe voegen die je lekker vindt.

\*Aardappelpuree is een populair bijgerecht en is geliefd bij zowel kinderen als volwassenen. Dit romige aardappel gerecht kan worden bereid thuis in een verscheidenheid van stijlen. Of het nu gaat met puree rode aardappelen of zoet aardappels, gepureerde aardappels zijn altijd lekker. Aardappelpuree bereid met hele schil is erg voedzaam: rijk aan zetmeel, suiker en andere voedingsstoffen die goed zijn voor de gezondheid.

Hoe maak je aardappelpuree?

Het basis recept is simpel: de aardappels goed koken totdat ze erg zacht zijn, meestal zo'n 20 minuten. Vervolgens prakken, met een paar klontjes boter en met een paar scheuten melk of slagroom de puree romig maken. Tot slot op smaak brengen met zout en peper. Er zijn talloze varianten hierop mogelijk: met zuurkool, andijvie, spruiten, spek, rookworst, pastinaak en nog veel meer. Hieronder een aantal van onze favorieten.

Verschillende smaakmakers

Feta kaas

Een klassiek aardappelkoekjes is met feta kaas, verbrokkel en meng door het puree mengsel.

Hollands kaas

Hollandse kaas is erg lekker om er door te doen en geeft het een stevige zoute smaak.

Ui

Ui is wellicht een van mijn favoriete ingrediënten om toe te voegen. Het geeft een heerlijke smaak, vooral erg goed met kaas.

Kruiden

## Aardappelkoekjes

---

Kruiden toevoegen is erg lekker: provinciaalse kruiden, verse koriander zijn goede keuzes. Ook lekker om te proberen zijn oosterse kruiden bijv: komein, kerrie, kurkuma, tandori of garam masala.

### Doperwten

Voor wat meer groens in je koekje kan je doperwten toevoegen. Kook ze niet te lang, maar net bijtgaar en meng ze dan door het aardappel koekje beslag.

### Mosterd

Eén favoriet van mij: mosterd. Jamie oliver dat altijd mosterd door zijn burgers, toen bedacht ik me dat dat ook heel goed kan met aardappel koekjes.

Mocht je nog lekkere smaakvarianten bedenken. Deel deze dan via het reactieformulier.

### Aardappelkoekjes afbakken

Als je je tevreden bent met de smaak van je mengsel - er zit rauw ei in dus ik raad aan de smaak te bepalen op de gok - maak deze dan in de vorm van een koekje bak ze op middelhoog vuur aan beide kanten goud bruin.

## Aardappelpudding

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

700 gr aardappelen

Suiker 160 gr.

Boter 50 gr.

Bloem 1 eetl.

Melk 250 ml

6 eieren

Snufje zout

1 theel. Kaneelpoeder

### ***Bereiding***

Schil en kook de aardappels 20-25 minuten. Stamp de aardappelen goed fijn. Plaats de aardappelstampot op het vuur. Voeg geleidelijk de boter, bloem en melk toe, terwijl te roeren. Wanneer dit goed gemengd is voeg dan de suiker, het zout, and kaneel toe en meng alles goed door mekaar. Haal het geheel van het vuur af. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen. Verwarm een oven voor op 180 graden celsius. Tijdens het afkoelen van het mengsel kan je de eieren scheiden. De witte eieren moeten geklopt worden met een staafmixer tot ze stijf zijn. Belangrijk hierbij is dat de kom waarin je dit doet vetvrij is, en dat er geen eigeel in het eiwit komt. Het eiwit is stijf genoeg als je de kom op de kop kan houden zonder dat het eiwit eruit valt. Schep dit eerst het eigeel en dan het eiwit rustig, maar goed, door het aardappelmengsel. Doe in in een puddingvorm, of anders cakevorm en bak het 50 minuten in oven. Let erop dat de pudding niet aanbrandt en smullen maar!

bereidingstijd: minuten, kooktijd: 100 minuten

## Aardappelpuree met spruiten

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

1,5 kilo aardappelen, peeled and quartered

2 handenvol spruiten

2 teentjes knoflook

125 ml slagroom

2 eetl. boter

1 bouillion blokje

1 eetl. zout

1/4 eetl. gedroogde basilicum

een snuf peper

### ***Bereiding***

Kook de aardappelen in 15-20 minuten zacht. Voeg niet teveel water toe, ongeveer zoveel dat alle aardappelen net onder staan. Kook in de tussentijd de spruiten 5 minuten. Voeg de knoflook teentjes toe en kook nog 3 minuten. Giet de aardappelen, knoflook en spruiten af. Laat de boel een beetje afkoelen. Stop alles in een blender en maal het fijn. Voeg de rest van de ingrediënten toe en maal alles nogmaals fijn. Als je geen blender hebt kan dit ook met een staafmixer in de pan.

kooktijd:40 minuten.

## Aardappels bewaren

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Niet gekookte aardappels bewaart men het best in een droge, koele en donkere ruimte. Gekookte aardappels, als aardappelsalade moeten uiteraard wel in de koelkast opgeslagen worden.

Aardappels niet in de koelkast bewaren!

Aardappelen kunnen het beste in een koele donkere ruimte worden bewaard. Niet in een koelkast, onder de 5 graden celsius wordt het zetmeel van de aardappel in suiker omgezet. De ideale temperatuur ligt tussen de 5 en 10 graden.

Geen licht

Het belangrijkste bij het opslaan van aardappelen is dat dit ze niet bloot worden gesteld aan licht, dit veroorzaakt vergroening van de aardappel. De kleur groen komt doordat het licht een chemisch proces opgang brengt dat het gif solanine aanmaakt. Je kan vergroende aardappelen eten door simpelweg de groene stukken af te snijden.

Niet in vochtige plekken en plastic zakken

Vochtige omstandigheden is voor geen enkele groente of fruit bevorderend voor de houdbaarheid, dit geldt ook voor aardappelen. Dit bevordert schimmels en rotten. Sla hierom aardappelen op in een droge ruimte en liever niet in een plastic zak, hierdoor kan het vocht niet verdampen. In de winkel verkoopt men vaak aardappelen in plastic zaken met gaten, dit is acceptabel, maar beter is om de aardappelen in een krat op te slaan. Een papieren zak kan wel mits de opening boven op is.

## Aardappels en pesticide

---

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron <a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Bij een aantal aardappelsoorten wordt flink gespoten. Een Amerikaans meisje maakte een leuk filmpje over het effect van pesticiden op de groei van aardappels.

Ze vergelijkt drie zoete aardappelen. De eerste is bespoten met bud nip, een productnaam voor chlorpropham. De andere twee aardappels waren onbespoten, deze blijken veel beter te groeien. In principe niet verbazingwekkend, bud nip doet waar het voor gemaakt is. De vraag is wel of je dit dan wilt eten. Ze noemt bijvoorbeeld dat bekend is dat chlorpropham kanker veroorzaakt, dit is niet helemaal correct. Er is een onderzoek geweest waar ratten huidkanker kregen, dit leek veroorzaakt te worden door chlorproham, maar in andere studies heeft men dit niet kunnen nabootsen. Wel is duidelijk dat het bij onderzoek naar ratten slechtescoördinatie, misselijkheid en andere ziektebeelden werden veroorzaakt. Hoewel bespoten aardappelen maar in beperkte hoeveelheid chlorpropham bevat, merkt het meisje terecht op dat het ook in veel andere fruit en groente voorkomt. Zo hopen de hoeveelheid pesticiden die we binnen krijgen zich op en maakt ze haar betoog voor biologisch voedsel sluitend (wellicht ingegeven door oma).

Lang niet bij alle aardappelen die niet biologisch zijn wordt veel gespoten. Er zijn een aantal aardappelrassen die gevoelig zijn voor ziektes en uitgroei. Binnenkort meer over het gebruik van pesticiden bij de aardappelteelt.



## Aardappels met gehakt in bladerdeeg

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

200 g gehakt

1 grote gekookt aardappel, in blokjes

1 ui, in stukken gehakt

15 blaadjes verse munt, fijngehakt

1 ei

1 pakje bladerdeeg

olie om te frituren

1/2 theel komijn

1/2 theel kaneel

1/2 theel chilipoeder

zout, peper

### **Bereiding**

1. Haal de bladerdeeg uit de vriezer en lege de vellen naast elkaar zodat deze kunnen ontdooien.
2. Bak de ui 5 minuten glazig in een beetje olie.
3. Voeg het gehakt, kruiden, komijn, kaneel, chilipoeder en peper. Bak het gehakt in 5 tot 8 minuten gaar. Haal dan van het vuur.
4. Snij de aardappels in kleine blokjes van ongeveer 1 cm en doe dit met het gebakken gehakt in een kom. Voeg de munt toe en breek het ei erover open. Schep dit alles goed door elkaar.
5. Snij de bladerdeeg doormidden. Leg een eetlepel van het gehaktmengsel aan het einde van het vel en vouw deze een aantal maal om naar de andere kant van het vel zodat er kleine driehoekjes ontstaan. Herhaal dit tot alle bladerdeeg en mengsel op is. Het is in het begin even zoeken naar de goede verhouding.
6. Verhit olie in een bakpan. Doe genoeg olie zodat je het bladerdeeg kan frituren. Frituur beide kanten met 2 tot 3 minuten. Leg ze op keukenpapier om te ontvetten. Serveer warm!

Bereidingstijd: 25 minuten

## Aardappels poffen in de magnetron

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Aardappels poffen is één van de lekkerste manieren om aardappels te bereiden. Door een aardappel in de schil te garen in plaats van in water blijven er meer voedingsstoffen en smaak behouden. Het lekkerst is om aardappels in de oven te poffen maar als je even geen tijd hebt dat is de magnetron een stuk sneller.

Poffen met die aardappels!

Was de aardappel goed schoon, schillen de aardappel niet. Heb je liever zonder schil, schil dan na het poffen.

Prik met een satéprikker wat gaatjes in de aardappel zodat deze niet barst. Zet de magnetron op de hoogste stand en zet de aardappel erin. Voor één grote aardappel duurt het zo'n 8-10 minuten voordat ze gaar zijn. Elke aardappel duurt het zo'n 2 a 3 minuten langer. Laat daarna nog even 5 a 10 minuten na garen in een theedoek of pan met deksel.

## Aardappels poffen in de oven of op de Barbecue

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote aardappelen

1 grote ui

8 eetlepels boter

8 eetlepels olijfolie

zout en vers gemalen peper

aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Was de aardappelen. Maak twee sneden in de aardappelen net tot de bodem. Zodat je 4 kwarten krijgt die aan mekaar vast zitten. Snij de ui in ringen en stop deze tussen de aardappels. Verdeel de boter in klontjes over de aardappelen. Breng op smaak met zout en peper. Besprenkel met olijfolie. Wikkel de aardappelen goed strak in aluminium folie. Plaats tussen de kolen op een barbecue, het gaar worden duurt ongeveer een uur wanneer de kolen goed heet zijn. Of doe de aardappelen in de oven op 180 c voor een uur. Als je niet zoveel tijd hebt bij een barbecue kan je ze voor garen in de oven en enkel opwarmen op de barbecue. Open het pakketje, kijk of de aardappel gaar is. Erg lekker met creme fraiche of knoflooksaus.

## Aardappelsalade met griekse yoghurt

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 3-4 Stuks.

800 gram aardappelen, wanneer mogelijk rode

1 el. witte azijn, liefst balsamico

1 blikje artisjokken in vieren, uitgelekt

150 ml Griekse yoghurt

125 ml zure room

3 lente-uitjes - zowel groene en witte delen

1 el. Dijon mosterd

1 el. verse dille fijngehakt

1 el. verse tijm fijngehakt

3 el. verse koriander fijngesneden

1/2 teentje knoflook, geperst

2 selderij staven, in stukjes van 1cm.

Zout & peper

### ***Bereiding***

1. Aardappels koken

Was de aardappel en snijd ze in blokjes van ongeveer 2 cm en doe dit in grote pot. Bedek met water en voeg een eetlepel zout toe. Kook de aardappel in 10 tot 15 minuten gaar. Zorg ervoor dat de aardappel niet doorkoken, te zacht is niet lekker voor de salade.

2. Koelen en marineren

Giet aardappelen af met koud water en doe in een grote kom. Besprenkel met azijn en plaats deze in de koelkast.

3. De dressing voor de aardappelsalade maken

Meng de Griekse yoghurt, zure room, lente-uitjes, mosterd, dille, tijm, en knoflook. Breng op smaak met peper e zout.

Meng de selderij en artisjokken in Griekse yoghurt mengsel.

4. Alles mengen

Als de aardappelen zijn afgekoeld kan je deze met het yoghurtmengsel mengen. Doe dit zo dat de aardappelen een dun laagje yoghurt om zich heen hebben. Garneer met koriander.

20 min bereiding + kooktijd

## Amerikaanse aardappelsalade

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

6 middelgrote roodbruine (Idaho) aardappelen (ongeveer 2 kilo)  
geschild of ongeschild  
1 theelepel zout voor het koken aardappelen  
4 eetl. mayonaise  
3 handen gehakte selderij  
3/4 fijngehakte gehakte ui  
een handje gehakte verse krullend peterselie  
3 eieren hardgekookt  
1.5 theel.mosterd  
1.5 theel.zout  
0.5 theelepel witte peper  
0.5 theelepel cayennepeper

### ***Bereiding***

Het voordeel van een Amerikaanse aardappelsalade is dat deze niet gezond hoeft te zijn. Al is deze salade eigenlijk helemaal niet ongezond, enkel wat mayo maar ook niet veel. Een combinatie van ei, aardappel, mosterd en kruiden die heerlijk is. Je kan de salade twee dagen bewaren dus erg handig voor grote partijen en barbecues.

Het recept

Kook de aardappelen in geheel in schil in zout water. Na 30-40 minuten zijn ze ongeveer gaar. Niet schillen en in zijn geheel koken duurt langer maar de aardappel behoudt hierdoor meer smaak en voedingsstoffen. Snij de gare aardappels in blokjes van 2 cm. Het is niet fijn om aardappels te snijden die net gaar gekookt zijn. Je kan ze even afkoelen door in een kom met goed koud water te leggen. Doe vervolgens de aardappels met de overige ingrediënten in een grote kom.

Bereidingstijd: 40 minuten

## Chips maken

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 of 2 vastkokende grote aardappel  
Ongeveer een halve liter plantaardige olie  
Zeezout

### **Bereiding**

Maak zelf chips!

Maar weinig mensen hebben zelf ooit chips gemaakt. Eigenlijk is het erg makkelijk om te doen en bovendien lekker. Binnen 20 minuten heb je al een bak zelfgemaakte chips op tafel staan. Het enige wat je nodig hebt is een paar aardappelen, zout en genoeg olie om in te frituren.

#### Recept

1. Snij de aardappelen in dunne plakjes. Hoe dik je ze moet snijden is afhankelijk van wat je lekker vindt. Zelf vind ik dat een dikte van zo'n 3 mm de lekkerste chips maakt. Er zijn een aantal manieren waarop je de aardappels dun krijgt: je kan ze met een mes snijden, een kaasschaaf of een mandoline. Het schillen van de aardappels is overigens niet nodig.

2. Verhit de olie in een pan op hoog vuur, het kan ook in een frituurpan. Belangrijk is dat de laag olie diep genoeg is zodat de aardappelplakjes goed ondergedompeld worden. Zorg dat de olie goed heet is. De aangeraden temperatuur is 180 graden celsius, wanneer de olie te heet is kunnen de aardappels te snel aanbranden. De temperatuur kan je bij een frituurpan makkelijk instellen. In een pan moet je het op gevoel doen, het vuur moet voor deze temperatuur ongeveer midden hoog staan.

3. Doe een deel van de aardappels in de het olie en bak in 2 tot 3 minuten de plakjes goudbruin. Schep de chips uit de olie op een bord met keukenpapier zodat de olie goed kan uitlekken. Bestrooi de chips flink met zout. Je kan experimenten met verschillende smaken, bijvoorbeeld paprikapoeder, knoflookboeder of azijn.

Zelf Chips maken in de oven: een gezond alternatief

In plaats van chips te frituren is het mogelijk om chips in de oven te bakken. Het resultaat is iets minder knapperig maar wel voller van smaak. Bovendien is het minder werk dan frituren, al duurt het wel langer.

1. Verwarm de oven voor op 180 graden celsius.

2. Maak dunne plakjes van de aardappels ( schaven of snijden ). Ze moeten niet te dun zijn, minimaal 3 mm. Ongeveer de dikte die een kaasschaaf produceert.

3. Beschenk een kom met een laag olie en behoorlijk wat zout. Leg de plakjes hier in. Roer goed, zorg dat alle aardappelen volledig bedekt zijn met olie. Je kan zowel olijf- als zonnebloem olie gebruiken. In dit

## **Chips maken**

---

stadium kan je ook andere smaakmakers toevoegen, zoals azijn en peper.

4. Bedek een bakplaat met bakpapier. Leg de chips op de bakplaat, ze mogen niet overlappen, dan worden ze niet knapperig. Je kan ze ook in ovenschalen doen.

5. Doe de schijfjes in de oven. Bak in 40 tot 50 minuten gaar. Proef een chippie na 20 minuten. Hou de chips goed in de gaten op dat ze niet verbranden, de ene oven is de ander niet. Laat ze nog uitlekken op keuken papier of op Wc papier.

## De voedingswaarde van aardappels

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Aardappels zijn met name rijk aan koolhydraten. Ze zijn voor een groot deel opgebouwd uit zetmeel, dit zijn lange moleculen die tijdens het koken worden afgebroken zodat het menselijk lichaam dit op kan nemen als koolhydraten. Een klein deel van het zetmeel in aardappelen is niet verteerbaar door de enzymen van de maag, dit betekent dat dit zetmeel onverteerd in de darmen komt. Dit heeft dezelfde positieve gezondheidseffecten als vezels. De hoeveelheid van dit onverteerbare zetmeel is afhankelijk van de manier waarop de aardappels bereid worden. Als aardappels gekookt worden is zo'n 7% van het zetmeel onverteerbaar, wanneer ze vervolgens gekoeld worden is dat zo'n 13%.

De hoeveelheid vezels van een aardappel met schil, 2 gram, is gelijk aan dat van volkoren graanproducten, zoals volkoren boterhammen en pasta.

Een aardappel van 150 gram bevat 45% van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine C in de schil.

Niet schillen is gezonder

Wanneer bij de bereiding van aardappelen niet geschild wordt, worden er nuttige voedingsstoffen behouden. Een deel van de vezels, mineralen en vitamine zitten namelijk in de schil. Bij het bakken, poffen en koken van aardappelen is dit lekker en bespaart het tijd. Bij aardappelpuree is dit niet mogelijk. Als je de aardappels niet schilt kies dan wel voor biologische aardappels. Er zijn vrij veel aardappelrassen waarbij veel gespoten wordt, dit gif slaat zich met name op in de schil.



## Frietjes of frietsticks ook wel luciferchips

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Gewenste hoeveelheid aardappels

Smaakmakers: Zout, peper en eventueel ander kruiden

Nodig: Frituurpan

### ***Bereiding***

Frietjes heten ze in de winkel, een vorm van chips die lijkt op mini frietjes. Erg klein, krokant en lekker. Velen van ons zullen ze herinneren als een favoriet uit onze kindertijd.

1. Snij de aardappel aan alle kanten recht zodat je een vierkant cubus krijgt. Snij vervolgens in plakjes van 1/2 cm. Leg de plakjes op mekaar snij vervolgens de plakjes in reepjes van een 1/2 cm.
2. Leg ze een half uur in koud water om het zetmeel van de aardappel kwijt te raken.
3. Nu is het zaak de aardappels goed droog te krijgen. Beste is om de chips in een theedoek te doen en hard rond te schudden, het liefst buiten :).
4. Laatste stap is frituren. Zet de frituur op 180 graden en bak de chips in 2 min goudbruin. Leg op keukenpapier zodat de boel kan ontvetten. Breng op smaak met zout en eventueel peper, knoflookpoeder, cayennepeper, paprika, etc.

## Gebakken aardappelsalade

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

750 gr. gebakken aardappelen  
12 repen gebakken spek, in stukjes gecheurd  
Een handvol hollandse kaas (liefst belegen)  
4 bosuitjes in dunne ringen gesneden  
1/2 theel. peper  
5 eetl. mayonaise  
2 eetl. zure room  
Een scheut melk

### ***Bereiding***

Hmhm een grote hit op deze website was warme hollandse aardappelsalade. Dit recept is van hetzelfde kaliber. Lekkere warm gekruide gebakken aardappelen, met spek, kaas, room en kruiden. Wellicht niet de gezondste salade maar wel erg lekker.

Het recept

1. Snij de gebakken aardappels in blokjes van 1-2 cm.
2. Meng de spek, kaas en bosui met de aardappels in een grote kom.
3. Meng de mayo, zure room, melk en peper als een soort dressing. Meng dit vervolgens met de aardappels.
4. Klaar is kees. Je kan nog wat extra bosuitjes snijden om de salade te garneren, maar je kan ook gewoon gaan smullen :).

Bereidingstijd: 20 minuten

## Geschilde aardappelen bewaren

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Als aardappels eenmaal geschild zijn gaat de houdbaarheidsdatum aanzienlijk achteruit. Belangrijk is ze in een goed lucht afsluitende bak in de koelkast te bewaren. Zo blijven de aardappelen lang houdbaar. Heb je de aardappels gekookt én geschild dan geldt hetzelfde advies.

## Hoe bereid je zoete aardappelen?

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

De zoete aardappel is in smaak een combinatie van een zoete wortel en een aardappel. Je kan ze bakken, frituren, grillen etc. De zoete smaak leent zich daarnaast goed voor taarten, cakes en muffins. Maar ook soepen en stoofschotels zijn erg lekker met zoete aardappels.

#### Waar kan je ze kopen

Zoete aardappel is niet de meest populaire knol. Je vind ze maar zelden in de supermarkt. Ze zijn echter altijd bij de Surinaamse toko te vinden, daarnaast kunnen je ze krijgen bij de meeste groentewinkels en biologische supermarkten. Let op kraken en scheuren bij het aanschaffen. Bewaar de aardappelen op een koele en donkere plek. Door de zoete aardappelen in de koelkast te bewaren kan smaak veranderen. Bewaren op een koele plek kan zo'n twee weken. Wanneer het te warm is kunnen ze eerder gaan spruiten of verhouten.

#### Gezond

De zoete aardappel zit boordevol voedingsstoffen. Net als wortel wijst de oranje kleur op beta carotine. In afrika en india blijkt de knol een van de meest effectieve manieren om schoolkinderen aan genoeg vitamine a te krijgen. Studies wijzen uit dat de opname van deze voedingsstoffen het best werkt als de zoete aardappel eerst gestoomd is.

#### Een aantal recepten

##### Zoete aardappels in de oven

1. Verwarm de oven voor op 180 c.
2. Was de zoete aardappelen, schil en snij ze in blokjes van 2,5 cm.
3. Leg in een schaal, een beschenk met een flinke scheut olie. Besprenkel met zout en peper.
4. Bak in 50 tot 60 minuten gaar in de oven

##### Zoete aardappels op grill

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in plakken van 1,5 cm.
2. Zet de grill alvast op een laag vuur.
3. Kook de aardappel schijven in 200 ml water in 10 minuten beetgaar. Laat ze droog lekken op een

## Hoe bereid je zoete aardappelen?

---

theedoek of keukenpapier.

4. Leg de aardappel op de grill en laat ze op een middel laag vuur 20 minuten bakken.
5. Bestrijk voor het serveren met boter en breng op smaak met zout en peper.

## Hoe lang moet je aardappels koken?

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Hoe lang je aardappels moet koken hangt af van het doel en het type aardappel. De kooktijden die hieronder zijn aangegeven zijn schattingen, begin na een kwartier koken met kijken hoe lang de aardappels nog moeten. Snijdt de aardappelen in kleinere gelijke stukjes zodat ze gelijkmatig en sneller gaar worde. Hoe kleiner de aardappelstukjes hoe sneller ze gaar zijn.

#### Gekookte aardappelen

Wil je aardappels gekookt eten? Dan duurt het koken zo'n 20 minuten.

Heb je vragen over aardappels koken, kijk dan op [kitchentalk.nl](http://kitchentalk.nl): Hoe lang moet je aardappels koken?

#### Stamppot

Voor stamppot wil je de aardappelen lang koken, minstens 20 minuten. Kies het liefst kruimelige aardappelen uit, die vallen sneller uit mekaar en maken daarom mooie puree. Het geeft niet als je aardappels te lang kookt, ze moeten goed uit mekaar vallen.

#### Bakken

Voor het bakken van aardappels is het niet nodig om de aardappels heel lang te koken, als je vastkokende aardappels kiest is 15 minuten meestal genoeg. Zeker als je kruimelige aardappels wilt bakken moet je ze niet te lang koken want dan vallen ze uit mekaar. Het is niet nodig om aardappelen te koken voor ze te bakken maar het is wel makkelijker.

#### Stomen

Je kan aardappels heel goed stomen. Snijdt de aardappels in kleine blokjes van ongeveer 3 bij 3 cm en zet ze in een stoompan op het vuur. Dit gaat vrij snel, meestal zijn de aardappelen al gaar in 15 minuten. Het voordeel van stomen is dat de voedingsstoffen beter behouden blijven omdat ze niet oplossen in het water. Mocht je willen stomen maar heb je geen stoompan dan kan je bij een toko een bamboe stoommandje halen, deze kosten rond 5 euro. Dit is een kleine gevlochten mandje van bamboe dat je bovenop een pan met een laagje kokend water kan zetten

#### Koken is niet altijd nodig

Koken van aardappels is niet altijd nodig. Voor het maken van Rösti worden aardappels geraspt en vervolgens gebakken als koekjes. Je kan ook aardappels in partjes garen in de oven. Aardappels kunnen ook gepoft worden in de oven, of in een kampvuur. Aardappels die gegaard worden in hun schil hebben meer smaak dan doorgekookte aardappelen.

## Ierse aardappelsoep

---

Menugang	Aardappelgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 3-4 Stuks.

8 middel grote aardappelen

1 grote ui

3 bouillon blokjes

Zout en peper

Ongeveer 80 ml volle melk

Een klont roomboter (ongeveer 40 gram)

### ***Bereiding***

1. Schil de aardappels en snijdt ze door de helft. Snij de ui in ringen.

2. Breng de aardappels met de ui, bouillon zout en peper aan de kook. Gebruik zoveel water dat de aardappels net niet helemaal onder staan, voeg niet te veel water toe anders wordt de soep te waterig. Kook 15 minuten of meer tot de aardappelen gaar zijn.

3. Pureer de soep met een staafmixer of in een blender.

4. Verdun de soep met een aantal scheuten volle melk. Mocht de soep al vrij waterig zijn voeg dan minder melk toe en wat meer boter. Voeg een klont boter toe. Breng verder op smaak met zout en peper.

bereidingstijd: 30-40 minuten

## Patat maken

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

Aardappelen - 4 grote (gepelde)  
Plantaardige olie - om in te frituren  
zout  
peper

### **Bereiding**

Patat maken is heel makkelijk, het duurt wat langer dan voorgefabriceerde frieten, maar het is erg lekker om een keer te proberen. Je bakt de patat in twee rondes.

Zo maak je zelf friet

1. Was en schil de aardappelen. Snijd ze in dunne reepjes. Bepaal zelf hoe dik je ze wil hebben. Leg ze in een diepe kom, spoel de aardappelreepjes met koud water en laat ze rusten in ijswater. Zet de kom met frietjes in de vriezer ten minstens een half uur in de koelkast.
2. Zet de frituur pan aan, warm de olie op tot ongeveer 190 c (medium stand).
3. Giet het water af en droog de patat reepjes af met een verse papieren handdoek of theedoek. Zorg dat ze goed droog zijn.
3. Zet de temperatuur van de frituur op de hoge stand. Voeg voorzichtig een handvol aardappel toe aan de hete olie en bak ze tot ze zacht en slap zijn. Het duurt 6 tot 8 minuten totdat de friet een bruine kleur te krijgen. Schep ze uit de frituur pan en laat ontvet ze op wat keukenpapier.
4. Je kan de frieten bewaren of meteen serveren. Voordat je ze serveert moet je de patat nog een keer op bakken., Verhit de frituur pan op de hoge stand en bak een minuut, totdat de aardappelen goudbruin worden. Schep ze uit de frituur pan en laat ontvet ze op wat keukenpapier. Voeg naar smaak zout en peper toe. Et voila, zo maak je zelf patat!



## Patat uit de pan

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo aardappelen

peper en zout

750 ml plantaardige olie (zonnebloem of arachide)

### ***Bereiding***

geen sla olie! Deze vliegt nogal snel in de fik. Mocht dat gebeuren blus dan niet met water, dan krijg je kokend water en stoom terug. Het beste is een deksel en wanneer nodig zand of aarde.)

De makkelijkste manier om zelf patat te maken, en de lekkerste, en volgens mij ook de ongezondste :). Patat uit de pan!!

Schil de aardappelen en doe ze in een pan met water zodar ze niet bruin worden.

Snij ze vervolgens in patat vorm. Zet ondertussen een pan met olie op het vuur. Let erop dat de olie niet als een gek gaat roken.

Bak de patat in porties goudbruin krokant. Breng op smaak met peper en zout. Hou porties warm in een voorverwarmde oven tussen de 70-90 graden.

## Ricotta Gnocchi met tomatensaus

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

gnocchi:

Volvette Ricotta - 1 pond

Bloem voor alle doeleinden - 1 ½ kopje

Geraspte parmezaanse kaas - 1/3 kopje

Ei - 1

saus:

In blokjes gesneden tomaten in sap - 2 blikjes

Blokjes middelgrote ui - 1

Gehakte knoflook - 2 teentjes

Olijfolie - 1 eetlepel

Verse of ingevroren basilicum - 2 - 3 eetlepels

Zout en peper naar smaak

Mozzarella en Parmezaanse kaas (optioneel)

### **Bereiding**

Ricotta Gnocchi is een populair recept dat is een integraal onderdeel van de Italiaanse keuken. Gnocchi bereid met ricotta is geliefd door allen als het is lekker en snel om te koken. Dit recept kan worden geserveerd tot 4 personen.

Gnocchi maken

Stap 1: deeg voorbereiden

Plaats de ricotta in de koelkast minstens een uur en dan zeef boven een grote kop om het overtollige water af te voeren. Zodra het volledig is doorweekt, voeg da het ei en geraspte kaas toe en roer het met een vork tot gemengd. Voeg 1 kopje de bloem aan het mengsel en goed mengen. Spreid wat bloem op het oppervlak van een plaat en plaats het mengsel erover. Vorm een ??kleine rol van dit mengsel en voeg extra bloem, zodat het niet plakkerig blijft.

Stap 2: Gnocchi maken

Knip het deeg in grote stukken in het formaat van een tennisbal en rol ze uit tot strook van ongeveer 1 tot 2,5 cm dik. Gebruik hiervoor je vingers van beide handen en druk het deeg voorzichtig op de met bloem bestoven oppervlak. Herhaal dit proces tot je de gewenste dikte bereikt. Snij vervolgens de rol in stukjes van 2,5 cm met een scherp bebloemd mes, dit voorkomt plakken. Leg de gesneden gnocchi om een bakplaat en bestrooi ze licht met bloem.

Stap 3: Gnocchi koken

Neem gezouten water in een grote pot of pan en kook het. Voorzichtig laten vallen de gnocchi in de pot en kook het gedurende 2 tot 4 minuten. Verwijder een en test om te zien of het gaar is van het centrum.

Vorbereiding van tomatensaus

Warm olijfolie op in een pan met middelhoog vuur. Voeg uien en knoflook toe en bak ze tot ze goudbruin zijn. Voeg de tomaten, basilicum, zout en peper naar smaak toe. Blijf roeren het mengsel regelmatig tot

## Ricotta Gnocchi met tomatensaus

---

de tomaten zacht draaien en vloeibare wordt teruggebracht tot de helft. Houd de saus dik, grof en niet te waterig.

Doe de gnocchi in een kom en schenk de tomatensaus erover. Serveer warm!

## Romige aardappelsoep

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 3-4 Stuks.

750 gram aardappels

1 ui, geschild en gehalveerd

1 liter bouillon

500 ml slagroom

zout en peper

3-4 sneetjes brood (wit, bruin, vers, oud, alles is lekker)

Flinke scheut olie

### ***Bereiding***

1. Was en schil 750 gram aardappels. Kies wanneer mogelijk voor kruimige aardappelen, deze vallen makkelijker uit elkaar, maar vastkokende kunnen ook.

2. Doe ze in een pan met de gehalveerde ui. Voeg 1 liter bouillon toe.

3. Kook de aardappelen 1,5 uur totdat ze uit mekaar vallen.

4. Voordat de aardappels doorgekookt zijn kan alvast de halve liter slagroom opgewarmd wordt, doe dit voorzichtig op een laag vuur, breng het niet aan de kook.

5. Ondertussen kunnen ook de croutons gemaakt worden. Snij een paar sneetjes brood in kleine blokjes van ongeveer een halve centimeter. Bak deze in een koeken pan met een lekkere dikke laag olie. Eventueel kan je ze op smaak breng met zout en andere kruiden als tijm, dille of knoflookpoeder.

6. Pureer de aardappelen en uien met een staafmixer of in een blender.

7. Voeg de warme slagroom toe. En breng de soep op smaak met flink zout en peper.

8. Serveer warm. Voeg de croutons pas toe net voor serveren, of zet ze in een bakje op tafel, anders worden ze soppig in plaats van krokant.

bereidingstijd: 25 minuten, kooktijd: 100 minuten

## Rösti

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 3-4 Stuks.

500 gr. aardappelen (vastkokend)  
2 teentjes knoflook (of meer voor de liefhebbers)  
1 middelgrote ui, of twee sjalotjes  
2 eetl. plantaardige olie  
Zout en peper

### ***Bereiding***

Rösti is erg simpel. Feitelijk is het niet meer dan geraspte aardappelen in de vorm van koekjes gebakken in olie. Je kan er doorheen doen wat je lekker vindt, in dit recept voegen we zout, peper, knoflook en ui toe, maar

bijvoorbeeld zachte schapen- of geitenkaas erdoorheen is ook erg lekker.

Was de aardappelen goed en rasp ze, snijdt de ui en knoflook fijn. Meng dit met zout en peper. Verhit een een pan met de olie en doe er kleine hoopjes van het aardappelmengsel in. Druk de hoopjes plat in de pan. Bak de koekjes in 3 tot 5 minuten bruin aan één kant en draai ze dan om en bak de andere kant bruin. Zet het vuur niet te hoog anders wordt het binnenste niet gaar.

Wat er mis kan gaan

Het enige wat eigenlijk mis kan gaan is dat de rösti niet gaar wordt. Je proeft dan dat de aardappel nog een beetje rauw is, dit is geen ramp maar het is een stuk lekkerder als het niet zo is. Merk je dat de rösti niet gaar is zet de pan dan iets lager en voeg iets meer vet of olie toe. Maak de pan trouwens goed schoon met een keukenpapier na elke gebakken portie rösti, anders blijft er een ongezonde verbrande vetlaag achter.

Met of zonder schil raspen

Het kan erg lekker zijn om de schil te laten zitten, veel vitamine en smaak zitten in de schil van een aardappel. Doe dit echter alleen bij biologische aardappelen want bij een aantal aardappelrassen wordt flink gespoten.

Bereidingstijd: 15-20 min

## Rozemarijn en aardappels uit de oven

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 3-4 Stuks.

1 kilo aardappelen  
een bosje verse rozemarijn, 2 eetl gedroogde rozemarijn kan ook  
2 teentjes knoflook  
zout & peper

### ***Bereiding***

Rozemarijn met aardappel is een geweldige combinatie. Jamie Oliver was een van de eerste die begon met het koken van rozemarijn met aardappel, het zou me niets verbazen als hij het populair gemaakt heeft in Europa. Al was hij vast niet de eerste.

Het voorbereidende werk van het maken rozemarijn met aardappel uit de oven is zo gedaan, minder dan 10 minuten werk. Hou er wel rekening mee dat de aardappelen ongeveer een uur in de oven moeten.

#### Recept

1. Warm de oven voor op 180 graden celsius.
2. Was de aardappelen en snijdt ze in kleine blokjes van een 1 a 2 cm. Schillen is niet nodig.
2. Haal de rozemarijn blaadjes van takjes. Hak ze in grove stukjes genoeg voor zo'n drie eetlepels. Indien je gedroogde rozemarijn gebruikt is dit niet nodig.
3. Hak de teentjes knoflook fijn.
4. Doe alle ingrediënten in een kom en hussel alles goed door mekaar zodat de aardappels een laagje olie bevatten.
5. Leg de aardappelen op een bakplaat. En bak ze voor 25 minuten in de oven.
6. Haal de aardappelen na 25 minuten uit de oven en roer alles goed om. Doe ze vervolgens nog 25 minuten in de oven. Het kan langer of korter duren ze worden uiteindelijk goudbruin gebakken gaar zijn.

bereidingstijd: 10 minuten, Kooktijd: 50 minuten

## Stampot met zuurkool, gehakt, kaas en aardappel uit de oven

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

200 gr. Zuurkool

400 gr. gehakt (runder of half om half)

1 appel

2 handen vol geraspte Hollandse kaas(genoeg om de ovenschaal

mee te bedekken)

1000 gr. aardappel

350 gr. zuurkool

Zout en peper

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, snij ze doormidden zodat ze ongeveer even groot zijn, zo worden ze gelijk gaar.

Kook de aardappels tot ze goed zacht zijn, dit duurt afhankelijk van de aardappel 15 tot 25 minuten.

Kook ondertussen ook de zuurkool, dit duurt zo'n 15 minuten. Verhit een pan en bak het gehakt er in

gaar. Verwarm de oven voor op 200 graden of zet de grill aan. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.

Maak de stampot romiger met een goede scheut melk en de boter, breng op smaak met peper en zout.

Giet de zuurkool af en meng dit door de stampot. Meng ook het gebakken gehakt en de gesneden appel

goed door de puree. Doe dit alles een ovenschaal en bedek het met een goede laag geraspte kaas. Zet

het in de oven voor 5 to 10 minuten tot de kaas goed gesmolten is en bruin begint te worden. Dan is het

klaar!

bereidingstijd: 45 min

## Vastkokend of kruimige aardappelen?

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Wat is het verschil tussen kruimige en vastkokende aardappelen?

Kruimige aardappels vallen snel uit mekaar, deze zijn dus uitermate geschikt voor aardappelpuree, maar ze zijn daarom minder geschikt voor bakken. Het kan ook lekker uitpakken omdat je allemaal kleine krokante stukjes zijn, maar dit is meestal niet de bedoeling. Een bekende kruimelig aardappelras is de eigenheimer.

Vastkokende aardappels zijn stevig en daarom geschikt voor het bakken van aardappels, rösti, poffen, aardappels uit de oven, patat enzovoort. Als je vastkokende aardappels een beetje doorkookt kan je er overigens nog redelijke aardappelpuree van maken.

Hoe weet je of een aardappel kruimig of vastkokend is? Het staat eigenlijk altijd op de zak.



## Warme Hollandse aardappelsalade

---

Menugang	Aardappelgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 3-4 Stuks.

4 plakken spek.  
1 middelgrote uien.  
1 kleine groene of rode peper  
6 eetl azijn  
1 theel zout  
4 eieren  
een snuf peper  
1 theel suiker  
750 gr. aardappelen  
2 middelgrote wortels

### ***Bereiding***

1. Was de aardappelen snijdt ze in kwarten, laat de schil zitten. Stoom of kook de aardappelen in +-15 minuten gaar. Kook tegelijkertijd 3 van de 4 eieren 7 minuten.
2. Snij vervolgens de spek in stukjes. Snijdt de ui en pepers fijn, afhankelijk van je voorkeur kan je een deel van de zaadjes of alle verwijderen om de salade minder pittig te maken.
3. Meng het azijn, zout, peper, rauwe ei en suiker.
5. Snij de aardappels en gekookte eieren. in blokjes van 2 a 3 cm. Rasp de wortels fijn.
6. Zet je grootste bakpan op het vuur. Doe de spekstukjes in de pan. Bak een halve minuut en voeg dan de fijngesneden ui en peper toe. Bak 3 minuten, voeg vervolgens het azijnmengsel toe. Kook met omscheppen een minuut. Voeg tot slot de warm aardappels, eieren en wortels toe. Schep dit goed om in de pan.
7. Haal de pan na een halve minuut van het vuur. Serveer de salade warm!

Bereidingstijd: 30 minuten

## Zelf aardappelen telen

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

De aardappel is een van de meest populaire groenten wereldwijd. Veel mensen beseffen niet hoe makkelijk aardappels zelf te telen zijn. Er zijn een aantal maatregelen nodig om ziekte te voorkomen, maar met deze in het achterhoofd kan men gemakkelijk gezonde aardappel knollen telen.

#### Selectie van de aardappel soort

Alvorens deze taak is belangrijk te bepalen welk type aardappel men wenst te groeien. Er zijn meer dan 500 aardappelsoorten op de markt. De aanwezigheid van zoveel soorten maakt het een lastige taak om een soort uit te kiezen. Om de keuze makkelijk te maken is het goed om te beslissen waarvoor men de aardappel uiteindelijk wil gebruiken.

De aardappel kan grofweg worden opgedeeld worden in groepen gebaseerd op welk seizoen ze worden geteeld. De veel voorkomende aardappelsoorten kunnen worden onderverdeeld in vroege seizoen, middenseizoen en naseizoen aardappelen. Een aantal van de algemeen beschikbare voorseizoen aardappelen zijn Frontier Russet, Norgold Russet, Superior, Russet Norkotah en Norland, Red Norland en Dark Red Norland. De Goldrush, Kennebec, Red Pontiac en Yukon Gold zijn namen van enkele van de Middenseizoen aardappelen. Er zijn vele soorten naseizoen aardappelen op de markt beschikbaar, waaronder All Blue, Butte, Katahdin en Russet Burbank. Dit zijn de Engelse benamingen, we zullen binnenkort Nederlandse vertalingen van deze aardappelsoorten erbij zetten.

#### De juist grond voor telen

Nadat de aardappelsoort heeft gekozen is het zaak de juist grond uit te zoeken om de aardappel in te telen. De grond moet vruchtbaar en goed vochtig zijn. Een optimale pH-waarde voor de grond is ergens tussen de 5 en 6. Als het kan teel de aardappels dan niet in droog zand, leiesteent of zware klei, maar het is wel mogelijk als de grond maar vochtig is. Het is verstandig de grond goed te bemesten, maar niet te veel want dat kan leiden tot ziektes. Teel de aardappels niet langer dan drie jaar in dezelfde grond (dat geldt eigenlijk voor alle groenten en fruit).

#### Geen zaden maar knollen

Aardappels groei je door een knol in grond te doen. Je kan deze pootaardappelen zijn gemakkelijk verkrijgbaar bij de plaatselijke tuincentrum. Je hebt een grote kans dat de aardappelen uit de biologische winkel ook zullen groeien in de tuin. Men kan ook pootaardappelen bestellen via het internet.

Idealiter wordt gecertificeerd pootgoed gebruikt voor het telen. Deze aardappelen worden geteeld onder strenge richtlijnen en daarna te maken aan strenge controles door de betrokken autoriteiten om

## Zelf aardappelen telen

---

een optimale kwaliteit te waarborgen. Deze gecertificeerde pootaardappelen hebben minder kans om aardappelziektes mee te dragen. Men moet het pootgoed twee tot drie weken voor de het planten van de aardappelen in de grond stoppen want dit geeft de pootaardappelen de tijd om te spruiten. Een paar eenvoudige stappen kan het spruiten versnellen. Zet het pootgoed in een gebied in de volle zon, bedek ze met een laag grond. De huid van de aardappels wordt dan groen en er beginnen spruiten te vormen. Laat de spruiten te groeien tot ongeveer  $\frac{1}{4}$  tot  $\frac{1}{2}$  cm, hierdoor wordt de tijd tot oogst verkort met één a twee weken. Er zijn verschillende formaten pootaardappelen. De pootaardappel moet tussen de 25 en 50 gram zijn. Als deze meer weegt moet die in stukken gesneden worden. Vraag bij het bestellen van het pootgoed naar verder instructies. Het kan zijn dat die afwijken van wat je hier leest, volg dan de instructies van de producent op, aardappelsoorten verschillen in wat ze nodig hebben.

### Tijd om te groeien

De ideale tijd om aardappelen groeien is tussen de maanden maart en half juni. Voor het krijgen van een gezond gewas moet men nemen passende maatregelen ten aanzien van de teelt: aanaarden, water geven en onkruid te bestrijden. Over het algemeen duurt het 70 tot 100 dagen totdat men kan oogsten. De geoogste aardappelen moeten worden opgeslagen in een koele (4-8 graden celsius) donkere plaats met een hoge luchtvochtigheid.

## Zoete aardappelpuree

---

Menugang	Aardappelgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.aardappel-recepten.nl">http://www.aardappel-recepten.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

6 middelgrote zoete aardappelen

125 gr. roomboter

125 ml crème fraîche

½ theelepel gemalen kaneel

zout & peper

### ***Bereiding***

Zoete aardappelen hebben een aparte smaak. Ze smaken een beetje naar mango, daarnaast heeft het een vrij volle en romige smaak van zichzelf. Het kan wat lastige zijn de zoete aardappel te vinden in de supermarkt. Bij de meeste biowinkels en toko's hebben ze hem wel. Dit is een typische Amerikaans gerechts, wat vaak bij thanksgiving gegeten wordt.

Het recept

1. Breng een pan met gezouten water aan de kook. Het water moet goed zout zijn, als zeewater.
2. Schil de zoete aardappelen, en snijd ze in de lengte in kwarten. Zo krijg je 8 lange stukken per aardappel.
3. Voeg de zoete aardappelen toe aan het kokende water. Kook 15 minuten of tot de zoete aardappelen zacht genoeg zijn om te doorboren met een mes.
4. Giet de zoete aardappelen af. Pureer en voeg de boter, creme fraiche & kaneel toe.
5. Breng op smaak met zout en peper en serveer!

Kooktijd: 20 min



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

