



Ruud 's Kookboek

Aardappelrecepten IV v0.6

Inhoudsopgave.

Aardappelen (magnetron).....	3
Aardappellinten.....	4
Mosselen in witte wijnsaus met frietjes.....	5
Puré de patatas picante - pittige aardappelpuree.....	6
Spaanse aardappelen (airfryer).....	7
Zoete aardappel-paprikasoep.....	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Aardappelen (magnetron).



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

Ingrediënten

500 g aardappelen

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 en was de aardappelen.
Snijd ze in min of meer gelijke delen en doe ze zonder water en zout in een schaal met deksel. Kook de aardappelen in 6 min. op hoge stand. Giet het weinige water af en laat de aardappelen vervolgens 2-3 min. nagaren.

Aardappellinten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

4 aardappelen, grote,
vastkokende (ca. 800 g)
1 tk basilicum
1 tl mosterd, Zaanse
- peper, versgemalen
½ bk room, slank-
- zout

Vorb. tijd: ca. 20 min.
Bereidingstijd: ca. 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Breng in een grote pan ruim water met zout aan de kook.
Schil intussen de aardappelen.
Was de aardappelen en snijd ze in de lengte in plakken van ca. 2 cm dik.
Snijd de plakken (met een kaasschaaf) in flinterdunne linten.
Kook de aardappellinten in de pan met kokend water ca. 1-2 min.
Spoel de linten vervolgens in vergiet onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Knip boven een kopje de basilicum fijn.

Bereiding.

Roer de slankroom en de mosterd in een (hapjes)pan goed door elkaar.
Scheep er de aardappellinten voorzichtig door en verwarm het geheel ca. 8 min. heel zachtjes.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de aardappellinten met de saus over in een schaal.
Strooi de basilicum erover.

Tip:

Je kunt 1 tk basilicum ook vervangen door 3 tk peterselie.

Mosselen in witte wijnsaus met frietjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Chefke Luc,
Eatertainment.nl

Ingrediënten

8 aardappelen, grote, vastkokende
15 g boter, room-, ongezoeten
1 bouillonblokje, vis-
1 citroen
3 tn knoflook
3 el mayonaise
2 kg mosselen
2 el olie, olijf-
1 peper, rode
- peper, versgemalen
5 tk peterselie
½ prei
1 el saus,
Worcestershire-
3 el tomatenketchup
1 el tomatenpuree, geconcentreerde
1 ui
100 ml water, warm
200 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Doe de mosselen in een ruime pan en zet ze onder water.
Was en hussel ze en laat ze 5 min. staan.
Verwijder alle open, kapotte en naar bovengedreven mosselen.
Herhaal deze stap tweemaal met nieuw water.
Halveer de citroen en pers het sap eruit.
Meng de helft van het citroensap met de mayonaise, de ketchup en de Worcestershire saus tot een saus.
Was de aardappelen goed en snijd ze met schil in frietjes.
Warm ondertussen de frituur en frituur de frietjes 7 min. voor op 150°C.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Hak de peper en de prei in ringen.
Verhit de olijfolie en de boter in de mosselpan op een middelhoog vuur en bak de gesneden groenten glazig.
Fruit de tomatenpuree kort mee en voeg dan de mosselen toe met versgemalen peper en zout naar smaak.
Los het blokje visbouillon op in het water en blus het geheel af met de bouillon en witte wijn.
Kook het geheel 5 min. met de deksel op de pan.
Bak ondertussen de frietjes af op 180°C tot ze goudbruin zijn.
Laat de frietjes uitlekken en voeg ze toe aan een kom.
Bestrooi ze meteen met zout.
Wanneer de mosselen open staan, zijn ze gaar.
Hak de peterselie fijn.
Breng de mosselen op smaak met fijngehakte peterselie en het overige citroensap.
Schud de mosselen goed door elkaar en serveer ze met de zelfgemaakte saus en frietjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 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

Puré de patatas picante - pittige aardappelpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Onno Kleyn

Ingrediënten

500 g aardappelen,
vastkokende
1 tn knoflook
½ tl komijnpoeder
2 el olie, olijf-
1 peper, rode
2 tomaten, rijpe
1 ui, kleine
- 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 de aardappelen.
Ontpit de peper
Snijd de ui in dikke plakken.
Ontvel de tomaten na ze even in kokend water te hebben gehouden.
Kook deze ingrediënten samen in weinig water, tot de aardappelen gaar zijn.
Giet het kookwater af (bewaar het).
Stamp de rest tot een puree en roer daar, lepel voor lepel, de olie bij.
Druk de knoflook door de knijper en voeg hem toe, samen met de komijnpoeder.
Breng de puree op smaak met zout.
Gebruik het bewaarde kookwater om de puree smeug te maken.

Spaanse aardappelen (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Susan Voison

Ingrediënten

500 g aardappelen,
rode, kleine
½ el bloem
½ tl knoflookpoeder
2 tl paprikapoeder,
Spaanse
1 tl peper, cayenne-
1 tl tomatenpuree
1 el water
½ tl zout

Bereiding.

Was de aardappelen goed.
Snijd de kleine doormidden, de middelgrote in vieren en de grote in zessen. Aardappelen moeten op het breedste punt ca. 3 1/2 cm zijn. Doe de aardappelen en evt. wat zout in een pan.
Bedek ze met koud water.
Breng ze aan de kook en kook ze tot de aardappelen gaar zijn (ca. 20 min.).
Giet de aardappelen goed af en doe ze in een grote kom.
Meng 1 el water en de tomatenpuree in een kleine kom.
Meng in een andere kleine kom de bloem met de overige ingrediënten.
Voeg het tomatenpureemengsel toe aan de aardappelen, gebruik een siliconen spatel of lepel om alle aardappelen voorzichtig te bedekken.
Strooi de droge kruiden over de aardappelen en roer voorzichtig met de spatel tot ze allemaal bedekt zijn.
Zet de airfryer op 180°C en verwarm hem gedurende 3 min. voor.
Doe de aardappelen in het mandje en stel de timer in op 12 min.
Schud de mand elke 6 min. en gebruik een spatel om evt. vastzittende aardappelen los te maken.
De aardappelen zijn gaar als ze knapperig maar niet keihard zijn (airfryers variëren, dus het kan 12-20 min. duren; voeg indien nodig extra tijd toe).

Vorb. tijd: 10 min.
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

Zoete aardappel-paprikasoep.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: The answer is
food

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
1 l bouillon
1 el gembersiroop
1 tn knoflook
150 ml kokosmelk
2 paprika's, rode
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 ui
- zout

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.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in
blokjes (hoe kleiner de blokjes hoe sneller de
aardappels gaar zijn).
Snijd de paprika's in blokjes.
Fruit de ui en de knoflook in een soeppan op
een middelhoog vuur.
Voeg de zoete aardappelen en de paprika's toe
zodra de ui zacht is.
Voeg dan ook de bouillon toe.
Laat dit 10-15 min. koken en controleer dan of
de zoete aardappel gaar is (als je er makkelijk
met een vork in kunt prikken dan is het gaar).
Voeg de kokosmelk toe.
Pureer de soep met een staafmixer of blender.
Voeg de paprikapoeder, de gembersiroop, flink
wat zout en een beetje versgemalen peper toe.
Proef of het goed op smaak is en voeg evt.
meer smaakmakers toe.

Tip:

Serveer de soep met een stokbroodje.

Gebruikte afkortingen.



v2.1

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
jgl	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



v2.1

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

 <https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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