



*Ruud 's Kookboek*



**Stamppotrecepten  
Boerenkool 1**



## **Inhoudsopgave.**

Boerenhutspot met varkensfiletlapje.....	3
Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim. ....	4
Boerenkoolstamp met kaas. ....	6
Boerenkoolhutspot met shoarma.....	7
Boerenkoolstamp met rookworst I. ....	8
Boerenkoolstamp met rookworst II.....	9
Boerenkoolstampot I. ....	10
Boerenkoolstampot II.....	11
Boerenkoolstampot III. ....	12
Boerenkoolstampot met Vega-rookworst en Speckjes.....	13
Friese boerenkoolstamp. ....	14
Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje. ....	15
Optuge boerekoal – aangeklede boerenkool. ....	16
Paarse boerenkoolstampot. ....	17
Pittige boerenkoolstampot met wokgarnalen en pecannoten. ....	18
Stampot gerookte makreel met pittige boerenkool en sambaljus. ....	19
Vegan boerenkoolstampot.....	20
Winterkost met speklappen.....	21
Zoete aardappel-boerenkoolstampot met gegrilde zalm. ....	22
Gebruikte afkortingen. ....	23

## Boerenhutspot met varkensfiletlapje.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
300 g boerenkool, gesneden  
4 filetlapjes, varkens- (à la minute naturel)  
500 g hutspotgroenten  
2 tl kruiden, gehakt-  
1 el olie, olijf-, milde  
- peper, versgemalen  
300 g uien, rode  
(- zout)  
  
- pureestamper

### Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en doe ze in een ruime pan.  
Voeg de hutspotgroenten, de boerenkool en 1½ l water (per 4 personen) toe.  
Breng het met de deksel op de pan aan de kook. Leg de deksel schuin op de pan en kook de aardappelen en groente in 20 min. gaar.  
Snijd ondertussen de uien in halve ringen. Verhit de olie in een koekenpan en bak de uien 15 min. op een middelhoog vuur.  
Bestrooi de varkensfiletlapjes met de gehaktkruiden.  
Schuif de uien na 11 min. aan de kant en leg de filetlapjes ernaast.  
Bak alles nog 4 min. op een hoog vuur tot ze gaar zijn (keer de filetlapjes halverwege om).  
Giet de aardappelen met de groente af, maar vang een kopje kookvocht op.  
Stamp de aardappelen en de groente met de pureestamper tot stampot.  
Voeg wat kookvocht toe als de stampot te droog wordt.  
Breng de stampot op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.  
Schep de stampot in een schaal en leg de filetlapjes erop.  
Voeg de rest van het water toe aan de uien en bak ze al roerend op een hoog vuur nog 1 min. door.  
Schep de gebakken uien over het vlees en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: 410 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: 25 g  
Koolhydraten: 54 g  
w/v suikers: 11 g  
Natrium: - mg  
Vet: 8 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: 11 g  
Groente: - g  
Zout: 0,3 g

## Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.



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

### Ingrediënten

#### Boerenkoolstamp:

500 g aardappelen, kruimige  
500 g boerenkool, rauw (- boter, klontje)  
(- melk, scheut)  
1 el mosterd  
- peper  
1 prei  
1 ui  
- zout

#### Rookworstschuim:

2 eidooiers  
250 g melk  
- peper  
1 rookworst  
250 g room  
- zout

#### Zeeduivel:

1 zeeduivelstaart

### Bereiding.

#### Boerenkoolstamp:

Kook de boerenkool met de aardappelen gaar. Stamp de boerenkool en de aardappelen fijn tot stampot. Snipper de prei en de ui. Stof de prei en de ui gaar in een pannetje. Meng de stampot met de ui, prei en mosterd. Breng de boerenkoolstamp op smaak met zout en peper en evt. een beetje melk en een klontje boter.

#### Vleesjus:

Bak de botten ongeveer 45 min. op 180°C in de oven. Doe de botten met alle andere ingrediënten in een passende pan. Laat de fond ongeveer 12 uur laten trekken. Zeef de fond door een theedoek. Laat de fond tot de juiste dikte inkoken.

#### Rookworstschuim:

Snijd de rookworst klein. Kook de rookworst in de room en melk. Cutter de inhoud daarna met de staafmixer. Zeef de inhoud door een fijne zeef. Voeg de eidooiers toe. Sla de inhoud met de staafmixer tot een mooi schuim.

#### Zeeduivel:

Ontdoe de zeeduivel van vel en graat (niet de middengraat van de vis). Verdeel de vis in mooie moten. Bak de vis om en om in olijfolie. Laat de zeeduivel vervolgens ongeveer 6 min. in de oven op 180°C garen. Bestrooi de vis eventueel met zachte knoflookcrème en broodkruim..

#### Tip:

Maak het bord naar eigen inzicht op en garneer het eventueel af met een snijboon en worteltjes.

**Ingrediënten (vervolg):****Vleesjus:**

250 g bouquet (prei, ui,  
wortel, knol)  
1 kg kalfsbotten  
3 tn knoflook  
2 bl laurier  
- peper  
1 tk rozemarijn  
1 tk tijm  
30 g tomatenpuree  
6 l water  
- zout

---

**Bereidingstijd: - min.**

**Oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

---

## Boerenkoolstamp met kaas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Sonja Sprenkels

### Ingrediënten

1¼ kg aardappelen  
650 g boerenkool,  
panklaar  
200 g kaas, belegen  
1½ dl melk, halfvolle  
2 el mosterd, grove  
- peper  
200 g spekreepjes  
- zout

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

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen.  
Snijd de kaas in kleine blokjes.  
Bak de spek in een droge koekenpan knapperig.  
Verkruimel de spek.  
Kook de boerenkool en de aardappelen in weinig water met wat zout in ± 30 min. gaar.  
Giet het kooknat van de aardappelen/boerenkool.  
Verwarm de melk met de mosterd.  
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een stamper door elkaar.  
Voeg al roerend de mosterdmelk toe aan de boerenkool.  
Schep de kaasblokjes door de stampot.  
Breng de boerenkool op smaak met wat zout en peper.  
Strooi het verkruimelde spek over de boerenkool.

## Boerenkoolhutspot met shoarma.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamp-  
pot-  
300 g boerenkool,  
gesneden  
50 g boter, room-  
500 g hutspotgroenten  
1 tn knoflook  
500 g shoarma, varkens-  
150 g yoghurt, Griekse

### Bereiding.

Smelt in een grote pan 25 g boter.  
Bak de hutspotgroenten 4 min.  
Verdeel de aardappelen en boerenkool over de hutspot groenten.  
Voeg voldoende warm water toe tot alles net is bedekt en breng aan de kook.  
Sluit de pan en kook de aardappelen met de groenten in 15 min. gaar.  
Smelt in een koekenpan de resterende 25 g boter.  
Bak de shoarma in 10 min. bruin en gaar.  
Doe intussen de yoghurt in een schaaltje.  
Pers de knoflook boven de yoghurt en meng goed.  
Breng de knoflookyoghurt op smaak met peper.  
Giet de aardappelen met de groenten af en vang een kop kookvocht op.  
Stamp ze met voldoende kookvocht tot een smeuvige stamp-  
pot.  
Breng op smaak met versgemalen peper.  
Schep de stamp-  
pot op 4 borden.  
Verdeel er de shoarma over.  
Schep op elk bord een dot knoflookyoghurt.  
Serveer de rest van de knoflookyoghurt apart erbij.

Vorbereidingstijd: 5 min.  
Bereidingstijd: 20 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 570  
Eiwit: 35 g  
Koolhydraten: 62 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 18 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Boerenkoolstamp met rookworst I.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron:  
RadioPeejenland.nl

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
2 el azijn  
1 pk boerenkool  
(diepvries)  
1 el boter  
2 el currysaus  
¾ dl melk, halfvolle  
- peper  
1 rookworst  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in vieren.  
Doe 2 dl water, boerenkool, aardappels en zout naar smaak in een pan.  
Kook de boerenkool ca. 20 min. met het deksel op de pan.  
Neem de rookworst uit de verpakking.  
Leg de rookworst op aardappelen.  
Kook de boerenkool en aardappelen nog ca. 10 min.  
Neem de rookworst uit de pan.  
Giet de boerenkool en aardappelen af.  
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een stamper fijn en door elkaar.  
Voeg al roerend de melk en de boter toe.  
Roer de azijn en currysaus door de stamp.  
Laat de stampot op een zacht vuur weer door en door heet worden.  
Breng de stampot op smaak met zout en peper.  
Snijd de rookworst in 4 stukken.  
Leg de rookworst op de boerenkoolstamp.

### Tip:

Lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

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



## Boerenkoolstamp met rookworst II.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
40 g boter  
½ kg kool, boeren-  
- melk  
4 saucijsjes  
100 g spekjes, gerookte  
1 worst, rook-  
- zout

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

### Bereiding.

Stroop de boerenkool en breng ze met weinig water vlug aan de kook.  
Voeg zodra zij geslonken is de geschilde aardappelen toe.  
Breng het aan de kook en laat het ca. 25 min. zachtjes koken.  
Voeg nu de rookworst toe (zonder de binnen verpakking).  
Laat het nog eens 8 min. zachtjes koken.  
Bak intussen de spekjes krokant en mooi bruin.  
Bak de saucijsje.  
Neem de worst uit de pan als de aardappelen gaar zijn.  
Giet het nog aanwezige vocht in een kom en stamp de aardappelen en de boerenkool goed fijn.  
Voeg zoveel kooknat en melk toe als nodig is.  
Snij de rookworst in dobbelsteentjes.  
Roer die samen met de uitgebakken spekjes door de stampot.  
Breng de stampot op smaak met zout en boter.  
Serveer in een voorverwarmde schaal en schik de saucijsjes er op.

## Boerenkoolstampot I.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*

Snel / Slang

Bron: Unox.nl

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
2 el azijn  
1 pk boerenkool  
(diepvries)  
1 el boter  
2 el currysaus  
 $\frac{3}{4}$  dl melk, halfvolle  
- peper  
1 rookworst  
- zout

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen.

Was de aardappelen.

Snijd de aardappelen in vieren.

Doe 2 dl water, boerenkool, aardappels en zout naar smaak in een pan.

Kook de boerenkool ca. 20 min. met het deksel op de pan.

Neem de rookworst uit de verpakking.

Leg de rookworst op aardappelen.

Kook de boerenkool en aardappelen nog ca. 10 min..

Neem de rookworst uit de pan.

Giet de boerenkool en aardappelen af.

Stamp de aardappelen en de bloemkool met een stamper fijn en door elkaar.

Voeg al roerend de melk en de boter toe.

Roer de azijn en currysaus door de stamp.

Laat de stampot op een zacht vuur weer door en door heet worden.

Breng de stampot op smaak met zout en peper.

Snijd de rookworst in 4 stukken.

Leg de rookworst op de boerenkoolstamp.

### Tip:

Lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

## Boerenkoolstamppot II.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*

Snel / Slank

Bron: Ruud's Kookboek

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
1¼ kg boerenkool,  
gesneden  
4 el boter  
- bouillonpoeder  
1 el mosterd, pittige  
- peper  
1 dl room  
2 tl zout

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen.

Was de aardappelen.

Snijd de aardappelen in kleine gelijke stukken.

Was de boerenkool.

Doe een laagje water in een grote pan (ongeveer 3 cm.).

Voeg de aardappelen toe.

Voeg het zout toe.

Leg de boerenkool er bovenop.

Breng het water aan de kook (met de deksel op de pan).

Kook het geheel in 25-30 min. gaar.

Schenk het kookvocht er af.

Stamp de aardappelen met de boerenkool fijn.

Roer de boter er door.

Maak de stamppot af met de room, mosterd, peper en bouillonpoeder.

### Tip:

Voor de liefhebbers wordt deze stamppot natuurlijk geserveerd met rookworst, azijn en een kuiltje jus in het midden.

Wie van hartig houdt roert een gebakken uitje en wat sambal door de jus.

## Boerenkoolstamppot III.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ruud's kookboek

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
1,2 kg boerenkool,  
gesneden  
4 el boter of margarine  
- melk  
- peper  
500 g rookworst  
- zout

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Snijdt de aardappelen in kleine gelijke stukken.  
Was de boerenkool.  
Doe een laagje water in een grote pan  
(ongeveer 3 cm.).  
Voeg de aardappelen toe.  
Voeg het zout toe.  
Leg de boerenkool er bovenop.  
Leg de rookworst er bovenop.  
Breng het water aan de kook (met de deksel op  
de pan).  
Kook het geheel in 25-30 min. gaar.  
Haal de rookworst uit de pan.  
Schenk het kookvocht er af.  
Stamp de aardappelen met de boerenkool fijn.  
Roer de boter en de melk er door.  
Breng de stamppot op smaak met peper en  
zout.

## Boerenkoolstamppot met Vega-rookworst en Speckjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, iets kruimig  
600 g boerenkool, verse  
50 g boter, room-, ongezouten  
1 el mosterd, milde  
250 g rookworst, vegetarisch (Unox)  
125 g spekreepjes, vegetarische (Gerookte Speckjes)  
2 uien, rode

### Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze samen met de boerenkool in een ruime pan in 20 min. gaar.

Bereid ondertussen de vega-rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de uien in halve ringen.

Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de ui 10 min. op matig vuur (roer regelmatig).

Voeg de vegetarische spekreepjes toe en bak ze 5 min. mee.

Giet de aardappelen en boerenkool af en vang een kopje kookvocht op.

Stamp met de rest van de boter, mosterd en wat kookvocht fijn tot een smeuïge stamppot.

Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer de stamppot met de vega-rookworst,

gebakken Speckjes en uien.

Lekker met extra mosterd.

Vorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: 25 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 555

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 52 g

w/v suikers: 5 g

Natrium: - mg

Vet: 28 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 22 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: 2,9 g

## Friese boerenkoolstamp.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Life & Cooking

### Ingrediënten

1¼ kg aardappelen  
1 el azijn  
600 g boerenkool  
- boter, bak-  
200 g rookspek, mager  
4 rundersaucijsjes  
2 speklappen  
2 uien  
- water

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

### Bereiding.

Kook de boerenkool met 3 dl water 15 min. in een ruime pan.  
Snipper de uien.  
Snijd de rookspek in blokjes.  
Leg de geschilde en in vieren gesneden aardappelen, de ui en de rookspek op de boerenkool.  
Kook alles in 25 min. gaar.  
Halveer de speklappen.  
Bak de speklappen en rundersaucijsjes in bakboter zachtjes bruin en in 20 min. gaar.  
Blus het bakvet af met de azijn en 2 dl water.  
Laat het aan de kook komen.  
Stamp de boerenkool en de aardappelen door elkaar.  
Serveer de speklapjes, de saucijsjes en de jus apart bij.

## Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige  
500 g boerenkool,  
gesneden  
50 g boter, room-  
4 eieren  
1 tl kerriepoeder  
200 ml melk  
1 snf peper  
2 uien, kleingesneden  
330 g uien,  
Amsterdamse  
1 snf zout

### Bereiding.

Doe de boerenkool met de aardappelen in een pan.  
Voeg zoveel water toe dat het geheel net is bedekt.  
Breng aan de kook en kook de aardappelen en boerenkool in 20 min. gaar.  
Smelt intussen in een ruime koekenpan 25 g boter.  
Fruit de ui in 4-5 min. zacht en goudgeel.  
Bestrooi de uien met de kerriepoeder en bak nog 1 min.  
Smelt de overige 25 g boter in een koekenpan.  
Breek de eieren in de koekenpan en bak in 2-3 min. tot 4 spiegeleieren.  
Verwarm de melk.  
Giet de aardappelen met de boerenkool af.  
Stamp ze met de melk tot een smeuiġe stampot.  
Scheper de kerrie-uitjes en peper en zout naar smaak door.  
Scheper de stampot op 4 borden.  
Leg op elk bord een spiegelei.  
Serveer de boerenkool met de Amsterdamse uien.

Bereidingstijd: 30 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 540  
Eiwit: 22 g  
Koolhydraten: 81 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 12 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Optuge boerekoal – aangeklede boerenkool.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse/Friese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Annabee.net

### Ingrediënten

1 kg boerenkool  
250 g casselerrib  
30 g havermout  
250 g leverworst  
- peper  
- reuzel (of boter)  
4 saucijsjes  
250 g spek, doorregen, verse  
2 uien  
- zout

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

### Bereiding.

Was de boerenkool goed.  
Snijd de boerenkool klein.  
Maak de uien schoon.  
Snijd de uien klein.  
Kook de boerenkool met de uien en weinig water met zout, peper en een kluitje reuzel of boter.  
Leg daarna de casselerrib, spek en worstjes op de groente.  
Laat het geheel op een kleine vlam gaarkoken.  
Leg vlak voordat alles gaar is als laatste de leverworst erbij.  
Laat de leverworst warm worden.  
Haal de vleessoorten zodra ze klaar zijn uit de pan en houdt ze warm.  
Strooi vervolgens de havermout bij de groente en laat ze in 20 min. gaar worden.

### Serveertip:

De boerenkool kan opgediend worden met het vlees en de worst als stamppot of gewoon met gekookte aardappelen.



## Paarse boerenkoolstampot.



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

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen  
1 kg boerenkool, paarse, verse  
1 snf peper  
1 rookworst  
1 snf zout

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in vieren.  
Maak de boerenkool schoon, verwijder de harde nerven en snijd het blad fijn.  
Leg de aardappelen in een ruime pan en bedek ze met een laag water.  
Voeg zout naar smaak toe en leg de boerenkool en de worst boven op de aardappelen.  
Laat het geheel zo'n 25 min. koken.  
Giet de pan af en stamp de aardappelen en boerenkool tot een mooie stampot.  
Voeg eventueel een scheut (warme) melk toe.  
Serveer de stampot met de in plakjes gesneden rookworst en een schep mosterd.

### Tip:

Paarse boerenkool is verkrijgbaar bij goede groenteboeren en streekwinkels waar men producten direct van het land koopt.  
Je kunt de paarse boerenkool in dit recept natuurlijk ook vervangen door (gewone) groene boerenkool.  
De paarse boerenkool van op de foto is afkomstig van het land van Hof van Twello.

## Pittige boerenkoolstamppot met wokgarnalen en pecannoten.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelen, stamppot-  
500 g boerenkool  
50 boter  
200 g garnalen, wok-  
1 cm gember  
1 tl honing  
100 ml melk  
100 g noten, pecan-  
1 paprika  
1 peper, rode  
1 el sambal  
300 g taugé  
3 el tomatenpuree  
1 ui, gepeld

### Bereiding.

Snipper de ui en snijd de rode peper fijn. Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes. Kook de boerenkool samen met de stamppotaardappelen, ui, rode peper en paprikablokjes 10 min. in een pan met ruim water.

Giet af, voeg de boter en melk toe en stamp tot een fijne stamppot.

Rasp de gember.

Verwarm de gember samen met de sambal, tomatenpuree, honing en 50 ml water in een steelpannetje.

Bak intussen de wokgarnalen 5 min. op hoog vuur.

Voeg de zelfgemaakte zoetzure saus toe en haal van het vuur.

Warm de boerenkoolstamppot op en schep de taugé erdoor.

Serveer de boerenkoolstamppot met de wokgarnalen en garneer met de pecannoten.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Stamppot gerookte makreel met pittige boerenkool en sambaljus.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, iets kruimig  
1 zk boerenkool  
40 g boter  
¼ blk bouillon, groente-  
1 el ketjap  
260 g makreelfilet, naturel  
150 ml melk  
1 el sambal (of naar smaak)  
2 sjalotjes  
1 tomaat  
50 g uitjes, gebakken  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in een laag licht gezouten water in ca. 20 min. gaar.

Leg na 10 min. de boerenkool op de aardappelen; doe het deksel weer op de pan en laat de kool meekoken.

Maak intussen de sambaljus.

Pel en snipper de sjalotjes.

Verhit de boter en fruit de sjalotjes hierin voor 5 min.

Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe aan het sjalotmengsel samen met 1 dl water, het verkruimelde bouillonblokje, de ketjap en de sambal.

Laat de jus 5 min. pruttelen.

Verwijder het vel van de makreel en breek de filets in stukjes.

Controleer de makreel op evt. graatjes en verwijder deze.

Verwarm de melk.

Giet het aardappelmengsel af en laat het 1 min. uitdampen.

Voeg de melk toe en stamp het tot een grove stamppot.

Leg de makreel op de stamppot en laat het gerecht met de deksel op de pan 1 min. opwarmen.

Serveer de stamppot met de sambaljus en de gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 35 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Vegan boerenkoolstamppot.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
VeganChallenge.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
kruimige  
500 g boerenkool  
2 pk maaltijdblokjes  
(Proviand)  
2 el margarine,  
vloeibare, plantaardige  
150 ml melk,  
plantaardige  
2 el mosterd  
1 ui, in blokjes

**Bereidingstijd:** 15-30  
min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de aardappels, snijd ze doormidden en kook ze in ongeveer 20 min. gaar.

Voeg de boerenkool halverwege de kooktijd toe en kook nog 10 min. mee.

Verhit in een ruime koekenpan de vloeibare margarine en fruit hierin de ui 2-3 min.

Voeg de spekblokjes toe en bak 5-10 min. goed door.

Giet de aardappels en boerenkool af, voeg mosterd en plantaardige melk toe en maak er met de aardappelstamper een puree van.

Roer de maaltijdblokjes erdoor.

### Tip:

Ook lekker met plantaardige worst, die vind je bij de biologische winkel of bij vegan webshops.

*De maaltijdblokjes (spekblokjes) van Proviand blijken heerlijk in een stamppot! Je vindt ze bij Albert Heijn bij de vleesalternatieven, of bij verkooppunten met De Vegetarische Slager producten (bijvoorbeeld bij Jumbo).*

## Winterkost met speklappen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** Super de Boer

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
stampot-  
500 g boerenkool, verse  
1 zk Knorr Jus voor  
Stampot  
500 g speklappen  
1 ui

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 682  
**Eiwit:** 36 g  
**Koolhydraten:** 47 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 39 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Schenk een laag water van ca. 3 cm in een pan.  
Voeg de aardappelen, de boerenkool en een 1/2 tl zout aan het water toe.  
Breng het water aan de kook.  
Kook het geheel op een laag vuur in ca. 20 min. gaar.  
Snijd de ui in kleine stukjes.  
Bak de speklappen in een droge koekenpan.  
Voeg de gesneden ui toe aan de speklappen.  
Laat het geheel goudbruin bakken.  
Bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Giet de aardappelen af.  
Stamp de aardappelen en de boerenkool door elkaar met een pureestamper.  
Schep de boerenkool op de borden.  
Maak een kuiltje middenin de stampot.  
Schenk een scheutje jus in het kuiltje.  
Serveer de stampot met de gebakken speklappen en ui.

## Zoete aardappel-boerenkoolstamppot met gegrilde zalm.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen, zoete  
900 g boerenkool, gesneden boerenkool  
2 el kappertjes  
2 el kappertjesvocht  
3 el olie, olijf-  
1 snf peper  
300 g zalmfilet met huid

### Bereiding.

Breng de boerenkool met een bodem water aan de kook.  
Kook 5 min.  
Schep de zoete aardappelen door de boerenkool, voeg zo veel water toe dat alles is bedekt en breng opnieuw aan de kook.  
Kook de aardappelen en boerenkool in 15 min. gaar.  
Verhit de grillpan.  
Bestrijk de zalmfilets met 1 el olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.  
Grill de zalmfilets 4 min. op de huid, keer de vis met een spatel om en grill de andere kant nog 1 min.  
Giet de aardappelen met de boerenkool af en stamp tot een grove puree.  
Voeg de laatste 2 el olijfolie, de kappertjes en het kappertjesvocht toe.  
Breng de stamppot op smaak met peper.  
Verdeel de stamppot over 4 diepe borden en leg de zalmfilets erbij.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 610  
Eiwit: 28 g  
Koolhydraten: 73 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 20 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gebruikte afkortingen.



v1.3

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



v1.3

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



*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience**

*U ook???*

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

Compressed by  PDF24