



*Ruud 's Kookboek*

***Aardappelrecepten II v10.0***

## Inhoudsopgave.

Aardappel anders met kaas. ....	4
Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer). ....	5
Aardappel-bietenstampot met gebakken appel.....	6
Aardappel-courgetteschotel met feta. ....	7
Aardappel-kaas pannenkoek.....	8
Aardappel-kruidensalade met zure zult. ....	9
Aardappel-preigratin. ....	10
Aardappel-ui-brietaart. ....	11
Aardappel-visschotel. ....	12
Aardappelblokjes met kaas.....	13
Aardappelen Hasselback (airfryer). ....	14
Aardappelcurry. ....	15
Aardappelfondanten. ....	16
Aardappelgalette met honing en limoen. ....	17
Aardappelkaaskroketjes. ....	18
Aardappelmarinade. ....	19
Aardappelpannenkoek (van puree). ....	20
Aardappelplaattaart met rode bieten en kaas. ....	21
Aardappelplaattaart met zalm en tomatensalade. ....	22
Aardappelpuree I.....	23
Aardappelpuree met olijfolie. ....	24
Aardappelpuree met saffraan. ....	25
Aardappelpuree met verse kruiden.....	26
Aardappelquenelles met spek.....	27
Aardappelsalade met haricots verts.....	28
Aardappelsoep.....	29
Aardappelsoep met rookworst.....	30
Aardappelsoep met spek.....	31
Aardappelspinazielasagna. ....	32
Aardappeltoastjes met forelmousse en parmaham. ....	33
Aardappelwaaiers uit de oven I. ....	34
Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie uit de oven. ....	35
Basisrecept - aardappelen. ....	36
Basisrecept - aardappelpuree III.....	37
Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes.....	38
Belizaanse aardappelsalade.....	39
Biefstuk met roomaardappeltjes en broccoli.....	40
Deutsche Kartoffelsuppe - Duitse aardappelsoep. ....	41
Ei-aardappelschotel.....	42
Elfstedenbliksem. ....	43
Fish and chips.....	45
Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt. ....	47
Gebakken aardappelen. ....	48
Gebakken eend met wintergroenten en twister (airfryer). ....	49
Gebakken witlof met krieltjes.....	50
Gepofte aardappelen II. ....	51
Geroerbakte rode kool met braadworst en krieltjes.....	52
Gevulde paprika's met aardappelen en champignons. ....	53
Griekse aardappelschotel met bifteki en tzatziki (airfryer).....	54
Hasselback aardappelen met kruidenboter. ....	56
Hete bliksem II.....	57
Indische hutspot met spicy pulled chicken. ....	58
Kabeljauw met tomaten-aardappelpuree.....	59
Kabeljauw-tartiflette. ....	60
Kalfstong in madeirasaus met pommes duchesse.....	61
Kleurrijke spiesen en aardappeltwisters (airfryer). ....	64
Knoflookaardappelen.....	65
Kruidige pompoenstoof met aardappelpuree. ....	66
Lam-courgettekebabs met aardappelsalade. ....	67
Lauwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.....	68
Marillenknoedel. ....	69
Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar. ....	71

Pastinaak met bospeen en zoete aardappel.....	72
Patat.....	73
<i>Patat met.....</i> appelprut (appelcompote).....	74
<i>Patat met.....</i> feestnuggets. ....	75
<i>Patat met.....</i> frikano's. ....	76
<i>Patat met.....</i> gevulde worsten.....	77
Patrijs met geroosterde aardappel, geblancheerde aspergetips & tomaat.....	78
Pinda-aardappelsalade. ....	79
Pittige aardappelslingers.....	80
Pizzetta's met aardappel. ....	81
Pommes Anna.....	82
Pommes Parisiennes.....	83
Ribeye met rozemarijn aardappelen. ....	84
Rodekoolsteaks en zoete aardappelwedges met feta.....	85
Rösti. ....	86
Rösti met spek en ui. ....	87
Röstihapjes met komkommer en rauwe ham. ....	88
Safraanaardappelen.....	89
Sambal goreng kentang.....	90
Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer). ....	91
Spinazie-aardappelgratin.....	92
Steak tartaar met frites. ....	93
Tortilla met tonijn en courgette. ....	94
Trinxat - aardappel-kool stamppot. ....	95
Witvisfilet stoofpot met aardappel.....	97
Zalmrösti met gepocheerd ei. ....	98
Zalmspiesen met gepofte zoete aardappel.....	100
Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.....	101
Zoete aardappel, linzen en tomatensoep. ....	103
Zoete aardappelpartjes met feta, lente-ui en pinda's.....	104
Zoete aardappelsalade.....	105
Zoete aardappeltoast met hummus. ....	106
Zomerse aardappelsalade met brie.....	107
Zomerse salade. ....	108
Zuurkoolrösti met Emmentaler. ....	109
Zuurkoolschotel met ananas en aardappelpuree. ....	110
Zweedse aardappelschotel. ....	111
Zwitserse rösti-omelet.....	112
Gebruikte afkortingen. ....	113

## Aardappel anders met kaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Elisabeth's kitchen

### Ingrediënten

3 aardappelen, grote, vastkokende  
25 g bloem, tarwe-  
½ bloemkool  
25 g boter (geen margarine)  
75 g gorgonzola  
4 el kaas, Parmezaanse, geraspte  
- nootmuskaat  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, platte, fijngesneden  
250 ml room, kook-  
5 bl salie, verse (of 1 tl gedroogde)  
2-3 tk tijm, verse

### Bereiding.

Smelt de boter in een pannetje (laat het niet bruin worden).

Meng de tarwebloem erdoor en roer het goed door.

Roer de room erdoor zodra het tarwebloemmengsel glanst.

Meng het goed door elkaar; zorg dat je geen klontjes krijgt, dat is niet zo lekker.

Snijd de verse salie fijn en roer het door de saus.

Maal er wat peper over en rasp er wat nootmuskaat door.

Leg de gare bloemkool onderin een ovenschaal.

Leg daarop de aardappelen.

Giet daarop de saus.

Leg er blokjes kaas op.

Snijd wat platte peterselie fijn en leg dat ook op de saus.

Strooi als laatste de Parmezaanse kaas erover. Zet de schaal ca. 15 min. in een voorverwarmde oven van 180°C (tot de kaas bruin is geworden).

### Tip:

De kookroom kan ook door sojaroom of een andere vega-room vervangen worden.

**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

## Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryerboekje 3.0

---

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
800 g boontjes  
1 el honing  
2 el ketjap  
400 g kipfilet  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl paprikapoeder  
1 tl uienpoeder

---

**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.

Maak eerst de boontjes schoon.  
Pak ze met een klontje boter in, in de aluminiumfolie.  
Kook ze in 8 min. op 180°C in de Airfryer.  
Maak een marinade van de ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.  
Laat de kipfilet tenminste 1 uur marinieren in de marinade.  
Maak de aardappel schoon.  
Verwarm de airfryer voor op 180°C.  
Bereid de aardappel en de kipfilet in 20 min. in de voorverwarmde Airfryer op 180°C.  
Leg er de laatste 5 min. het pakketje met bonen bij.



## Aardappel-bietenstampot met gebakken appel.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*\*

Bron: C1000

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige, geschild en in stukken

2 appels, geschild en in dunne partjes

1 el azijn, kruiden-

4 el Bak & Braad vloeibaar

500 g bieten, ontveld

4 dpl bloedworst, bak- of speklapjes, magere

1 laurierblad

- peper

1 ui, gesnipperd

- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout gaar.

Giet de aardappelen af.

Laat de aardappelen uitdampen.

Rasp de bieten grof.

Verwarm de bieten met 2 el water, azijn, laurierblad en peper en zout naar smaak.

Verhit de helft van het vloeibare bakvet.

Fruit de ui al omscheppend 5 minuten in het verwarmde bakvet.

Voeg de appelpartjes toe.

Bak de appelpartjes al omscheppend lichtbruin.

Bak de bloedworst aan beide kanten bruin en knapperig in de rest van het bakvet.

Stamp de aardappelen met de bieten (zonder het laurierblad) fijn.

Schep het appelmengsel door de bieten.

Breng de stampot op smaak met peper en zout.

Serveer de stampot met de knapperig gebakken bloedworst of magere speklapjes.

### Wijntip:

Domaine du Colombier, Côtes du Rhone Chusclan

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 3670

Energie kcal: 895

Eiwit: 26 g

Koolhydraten: 48 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 90 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Aardappel-courgetteschotel met feta.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 1996

### Ingrediënten

225 g aardappeltjes, kriel-  
1/2 courgette  
1 ei, (scharrel-)  
75 g feta  
1 tl kruiden, Italiaanse, met knoflook  
2 el melk  
1 el olie  
- peper  
1 sjalotje  
- zout  
1/2 el olie, om in te vetten  
  
- ovenschaaltje, hoog, Ø ca. 15 cm

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.  
Pel het sjalotje en snipper het fijn.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Fruit het sjalotje zachtjes goudgeel.  
Voeg de krieltjes toe en bak ze zachtjes mee.  
Was intussen de courgette en snijd hem in blokjes.  
Schep de courgette en de kruiden door de krieltjes en laat het ca. 5 min. meebakken.  
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.  
Splits intussen het ei boven twee kommen.  
Prak de feta fijn.  
Roer de feta en de melk door de eierdooier.  
Klop het eiwit stijf en schep het voorzichtig door het fetamengsel.  
Vet de ovenschaal in.  
Schep het aardappel-courgettemengsel erin.  
Schep het fetamengsel erop en strijk het voorzichtig uit.  
Bak de schotel in het midden van de oven in ca. 15 min. gaar en goudbruin.  
Serveer direct.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 605  
Eiwit: 26 g  
Koolhydraten: 51 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 33 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aardappel-kaas pannenkoek.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Smulweb.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
2 el bloem  
60 g cheddar-kaas,  
geraspt  
2 eieren, geklutst  
1 tl koriander, verse,  
fijngehakt  
2 el olie, olijf  
- peper  
2 uien, fijn gesnipperd  
1 dl yoghurt  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1406  
Energie kcal: 336  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 54 g  
w/v suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 11 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Rasp de aardappelen.  
Was de aardappelrasp goed schoon onder koud stromend water.  
Laat de aardappelrasp uitlekken op keukenpapier of een schone theedoek.  
Dep de aardappelrasp droog.  
Meng de aardappelrasp, eieren, ui, bloem, koriander, kaas, en peper naar smaak in een schaal.  
Verwarm de olie boven een matig vuur in een pan met antiaanbaklaag.  
Spreid het aardappelmengsel uit over de bodem van de pan en laat het 15 min. zachtjes bakken.  
Zet de pan daarna 10 min. onder een op matig vuur voorverwarmde grill tot de bovenkant goudbruin is en de pannenkoek door en door gaar.  
Snijd de pannenkoek in taartpunten.  
Serveer de taartpunten met een schep yoghurt erop.



## Aardappel-kruidentensalade met zure zult.



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

### Ingrediënten

600 g aardappelen,  
vast-kokende  
(Opperdoes)  
1 el azijn, sherry-  
250 g Boerenzult  
½ el mosterd, grove  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 zk sla-kruidentensalade,  
verse  
75 g sla-melange  
6 tomaatjes (tros-  
cherry)  
1 ui, rode  
- zout

### Voor de sla-kruidentensalade:

- kool, groene  
- pastinaak  
- prei  
- selderie  
- ui  
- wortel  
- zout

### Vorbereiding.

Schil de aardappels schillen, snijd ze in dunne plakjes en kook ze in een pan met weinig water en zout in ca. 5 min. beetgaar.

Pel de ui en snipper hem heel fijn.

Hak de kruiden grof.

Klop in een grote schaal de azijn, olie en mosterd tot een dressing.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Laat de aardappelplakjes in een zeef uitlekken.

Schep de ui, kruiden en aardappelplakjes voorzichtig door dressing.

Laat ca. 15 min. staan.

### Bereiding.

Was de tomaatjes en halveer ze.

Verdeel de sla over 4 borden.

Schep de aardappelsalade in het midden.

Snijd de zult in dunne plakjes en leg die op de salade.

Garneer de salade met de tomaatjes.

### Tip:

Lekker met grof boerenbrood.

Vorb. tijd: 20 min.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 375

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 26 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v onverzadigd: - g

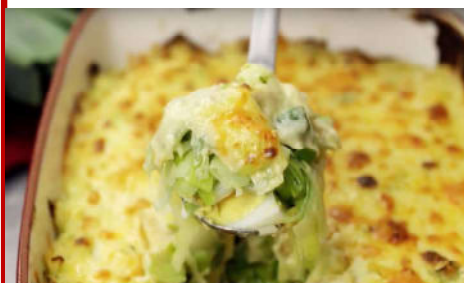
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Aardappel-preigratin.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Frans Huits, Ruud 's Kookboek, Smulweb

### Ingrediënten

750 g aardappelschijfjes, voorgekookte  
100 g Gruyère, geraspte  
1 tn knoflook  
1 dl melk, volle  
- peper, versgemalen, zwarte  
1 prei, dunne  
150 g roomkaas met kruiden, verse  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 700  
Eiwit: 28 g  
Koolhydraten: 53 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 42 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak de prei schoon.  
Snijd de prei in flinterdunne ringetjes.  
Klop de verse roomkaas en de melk met een handmixer los.  
Pers het teentje knoflook boven het melkmengsel uit.  
Schep de voorgekookte aardappelschijfjes erdoor.  
Schep de prei erdoor.  
Voeg naar smaak zout en peper toe.  
Vet een lage taartvorm in.  
Schep het aardappelmengsel erin.  
Strijk de bovenkant glad.  
Strooi er de Gruyère over.  
Verwarm de oven voor op 225°C.  
Bak de aardappelgratin in ca. 25 min. goudbruin en gaar.

## Aardappel-ui-brietaart.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelen, vastkokend, in blokjes van 3 cm.  
375 g bladerdeeg, ontdooid  
200 g brie, in stukken  
200 ml crème fraîche  
2 eieren  
2 tn knoflook, geperst  
2½ el mosterd, grove  
60 ml olie, olijf-  
4 el tijmblaadjes, verse  
4 uien, in dunne ringen

### Bereiding.

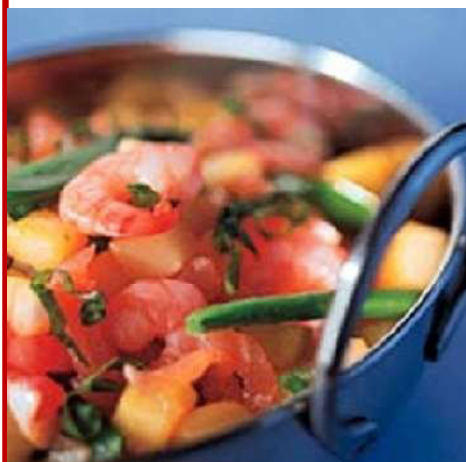
Vet een rechthoekige lage bakvorm van 25 x 30 cm licht in.  
Leg de velletjes bladerdeeg op elkaar.  
Rol de velletjes bladerdeeg op een licht met bloem bestoven werkblad uit tot een grote lap.  
Bekleed de bodem en zijkanten van de bakvorm met het bladerdeeg.  
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg op de bodem.  
Zet de bakvorm 15 min. in de koelkast.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de aardappels 3-4 min. voor.  
Giet de aardappelen af.  
Laat de aardappelen afkoelen.  
Verhit de olie in een koekenpan op matig vuur.  
Voeg de ui toe aan de olie.  
Bak de ui 2-3 min. tot ze zacht zijn.  
Doe de knoflook bij de ui.  
Doe de ½ van de tijm bij de ui.  
Bak het mengsel nog eens 1 min.  
Laat het mengsel iets afkoelen.  
Bestrijk het deeg met de mosterd.  
Verdeel de ui over het deeg.  
Verdeel de aardappelen over de ui.  
Verdeel de brie over de aardappelen.  
Klop de eieren met de crème fraîche.  
Breng het eimengsel op smaak met zout en peper.  
Schenk het eimengsel over de taart.  
Bestrooi de taart met de rest van de tijm.  
Bak de taart 20-25 min. tot hij goudbruin en stevig is.  
Snijd de taart in stukken.  
Serveer de taart warm.

### Tip:

Serveer de taart met een groene salade.

Bereidingstijd: 65 min.  
Grill-/oventijd: 25 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

## Aardappel-visschotel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Wereld  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Johan

### Ingrediënten

450 g aardappeldobbelsteentjes  
15 g basilicum, verse  
125 g garnalen, roze  
3 el olijfolie extra vierge met knoflookaroma en chilipeper  
- peper  
300 g sugar snaps  
2 uien  
200 g zalmsnippers, gerookte  
- zout

### Bereiding.

Pel en snipper de uien.  
Maak de sugar snaps schoon en was ze.  
Verhit de olie in een braadpan.  
Bak de aardappelen ca. 5 min. onder regelmatig omscheppen op een hoog vuur.  
Voeg de uien toe en laat ca. 2 min. meebakken.  
Voeg de sugar snaps toe en laat ca. 2 min. meebakken.  
Voeg de vis en garnalen toe en laat het geheel goed warm worden.  
Hak de basilicum grof.  
Breng de schotel op smaak met zout en peper.  
Bestrooi met basilicum.

12

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 405  
**Eiwit:** 25 g  
**Koolhydraten:** 46 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Aardappelblokjes met kaas.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelen,  
zoute (Lady Christl)  
15 g basilicum, verse  
150 g kaas, Mozzarella,  
geraspte  
50 g kaas,  
Parmezaanse, geraspte  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
1 dl room, koffie-

- lage ovenschaal  
inhoud ca. 1 l

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 340  
Eiwit: 18 g  
Koolhydraten: 30 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C of gas-ovenstand 4.

Schil en was de aardappelen.

Snijd de aardappelen in kleine blokjes snijden.

Kook de aardappelblokjes in een pan met weinig water en zout in ca. 5 min. beetgaar.

Knip intussen in een kopje de basilicum heel fijn.

Roer in een kom de koffieroom, de basilicum, de helft van de mozzarella en de peper door elkaar.

Giet de aardappelblokjes af en schep ze door het roommengsel.

Doe de aardappelblokjes met de room in een ovenschaal.

Strooi de Parmezaanse kaas en rest van de mozzarella over de aardappelblokjes.

Verwarm de ovenschaal in het midden van de oven in ca. 15 min. en laat de kaas smelten.

Serveer de aardappelblokjes met gegrild vlees en gemengde groene sla.



## Aardappelen Hasselback (airfryer).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Zweedse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Airfryerrecepten 2

### Ingrediënten

4-6 aardappelen, niet te grote  
1 el olie, olijf-

Bereidingstijd: 60-70 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.

Boen de aardappelen goed schoon met water en droog ze af.

Leg de aardappel op een pollepel of 2 eetstokjes.

Snijd de aardappel in zo dun mogelijke plakjes, maar zorg dat je de plakjes niet helemaal door snijdt.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Leg de aardappelen op een groot bord en bestrijk ze gelijkmatig met de olijfolie (een bakkwastje is hierbij handig).

Bak de aardappel 15 min. in de airfryer.

Geef de aardappelen nog een laagje olie.

Bak de aardappel nogmaals 15 min. in de airfryer.

Herhaal je dit nogmaals.

Laat tenslotte de aardappelen nog eens ca. 5 min. bakken.

Controleer door er met een scherp mes in te prikken of de aardappelen gaar zijn.

Zo niet, laat ze dan nog 5 min. langer bakken.

Neem de aardappelen uit het mandje, leg ze op een bord en strooi er wat zout en peterselie over.

## Aardappelcurry.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
vastkokende, geschilde  
2 dl bouillon, kruiden-  
(tablet)  
2 el citroensap  
1 el kerriepoeder  
300 g kipfilet  
2 tn knoflook  
2½ dl melk, kokos-  
(santen)  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
3 el pinda's, ongezouten  
1 tl suiker  
2 uien  
- zout

### Bereiding.

Snijd de aardappelen in blokjes.  
Pel de uien en snijd ze in ringen.  
Snijd de kipfilet in heel kleine stukjes.  
Pel en snipper de knoflook.  
Verhit de olie in een grote braadpan, fruit de knoflook en de ui op een laag vuur en roer er het kerriepoeder door.  
Voeg de aardappelen en de kipfilet toe en bak die al omscheppend ± 5 min.  
Schenk de kokosmelk erbij en breng het tegen de kook aan.  
Voeg de suiker, het citroensap, de bouillon en 2 el pinda's toe en laat het op een laag vuur 5 min. sudderen.  
Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en zout en strooi wat pinda's over de curry.

### Tip:

Lekker met sperzieboontjes.

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

## Aardappelfondanten.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Kook 2015-2016,  
ItsNotAboutCooking.nl

### Ingrediënten

12 aardappelen,  
vastkokende (redelijk  
gelijk van vorm)  
50 g boter (liefst  
geklaarde boter, ghee)  
200-300 ml fond,  
kippen- (of -bouillon)  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
5 tk tijm  
- zout, zee-, grof

- pan, ovenbestendige  
(Ø 20 cm)

### Bereiding.

*Krokant van buiten en smeuïg van binnen, dat zijn aardappelfondanten.*

Verwarm de oven voor op 210°C.

Schil de aardappel en snijd de onder- en bovenkant eraf.

Zorg dat je aardappelen allemaal even lang zijn. Snijd nu rondom stukjes weg tot je een mooie cilinder hebt.

Zorg dat de aardappelen allemaal ongeveer even groot zijn anders zijn ze niet tegelijk gaar. Leg ze 5 min. in koud water om het overtollig zetmeel te verwijderen.

Droog de aardappelen goed.

Verhit de olie in de pan en voeg dan de boter toe.

Bestrooi de aardappelen aan de boven- en onderkant met versgemalen peper en zeezout. Zet de aardappelen rechtop in de pan en laat ze op een middelhoog vuur bruinen.

Keer ze om zodra de onderkant een mooi bruin korstje heeft.

Laat ook de andere kant mooi bruin worden. Giet de kippenfond bij de aardappelen tot ze voor 2/3e onder staan.

Leg de takjes tijm in de pan en breng het aan de kook.

Zet dan de pan in de oven en laat de aardappelen ca. 30 min. garen.

Tegen die tijd zal zo goed als alle bouillon door de aardappelen zijn opgenomen.

De aardappelen zijn gaar zodra een mes er makkelijk in glijdt.

### Tips:

Neem een pan met de juiste verhouding tov je aardappelen, anders heb je teveel bouillon nodig om de pan te vullen. De aardappelen kunnen dat vocht dan niet allemaal opnemen. Van het snijafval van de aardappelen kun je natuurlijk een puree maken, zo gaat er niets verloren.

Deze aardappelfondanten passen goed bij allerlei vlees- en visgerechten.

Bereidingstijd: 15-20  
min.  
Grill-/oventijd: 30  
min.  
Wachttijd: 5 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

## Aardappelgalette met honing en limoen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

600 g aardappelen,  
vast-kokende  
60 g boter, room-  
2 el honing, vloeibare  
2 el limoensap  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
2 tk tijm  
- zout

Vorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: 50 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 245  
Eiwit: 3 g  
Koolhydraten: 31 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 12 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Smelt de boter in een steelpan op een laag vuur.  
Schep er het schuim er de witte deeltjes zorgvuldig met schuimspaan af tot boter helder is.  
Houd de boter warm.  
Neem de tijmblaadjes van de takjes.  
Roer in een kommetje de honing, limoensap en tijm door elkaar.  
Schil en was de aardappelen en snijd ze in heel dunne plakjes.  
Giet 2 el boter in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.  
Leg 1/3 deel van de aardappelen dakpansgewijs in een koekenpan.  
Bestrijk de aardappelen dun met boter en 1/3 deel van het honingsausje.  
Bestrooi ze met zout en peper.  
Maak op dezelfde manier nog 2 lagen.  
Leg een hittebestendig bord, iets kleiner dan koekenpan, op de aardappelkoek.  
Bak de aardappelkoek ca. 20 min. op laag vuur.  
Verwijder na 10 min. baktijd het bord.  
Laat de aardappelkoek op een bord glijden,  
Leg een ander bord er ondersteboven op.  
Keer de borden op em laat de aardappelkoek terug in de pan glijden.  
Bak op een laag vuur in ca. 15 min. de onderkant goudbruin en gaar.

## Aardappelkaaskroketjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jannekes.nl

### Ingrediënten

400 g aardappelen,  
gekookt  
50 g boter  
1 ei  
100 g kaas, belegen  
½ dl melk  
- nootmuskaat  
- paneermeel  
- peper  
- zout

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

### Bereiding.

Stamp de warme, gekookte aardappelen fijn met de melk, een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.

Maak er een stevige puree van.

Laat de puree afkoelen.

Rasp de kaas.

Meng de kaas door de puree.

Vorm hier kroketjes van.

*Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).*

*Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.*

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.



## Aardappelmarijnade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Barbecook.com

### Ingrediënten

2 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
- peperbollen, zwarte  
2-3 tk rozemarijn

**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.

Maak de blaadjes van de rozemarijn los.  
Hak de blaadjes van de rozemarijn fijn.  
Snijd de knoflookteentjes in 2 of 4 partjes.  
Plet de zwarte peperbollen  
Meng alle ingrediënten door de olijfolie.

### Tip:

Geschikt voor vlees en vis.

## Aardappelpannenkoek (van puree).



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

### Ingrediënten

4 aardappelen, grote  
2 el bloem  
1 ei, geklopt  
2 kp olie, plantaardige, om te bakken  
- peper, zwarte, versgemalen  
1 ui  
1 tl zout

### Vorbereiding.

Aardappelpannenkoeken worden gemaakt met behulp van aardappelen, eieren en bloem, maar vaak wordt ui of knoflook gebruikt om een speciale smaak toe te voegen. Deze pannenkoeken kunnen worden gearneerd met zure room, kwark of zoete specerijen, zoals appelmoes of suiker. Aardappelpuree pannenkoeken vallen over het algemeen goed in de smaak.

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

### Bereiding.

Verwarm de olie in een zware koekenpan op een middelhoog vuur. Laat, wanneer de olie heet is, 2-3 (1/4 kopje) hoopjes beslag (1/4 kopje) in de pan vallen. Druk de hoopjes beslag plat tot ze 1/2 cm dik zijn en bak ze. Bak ze tot de kleur verandert naar goudbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken.

### Tips:

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

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

## Aardappelplaattaart met rode bieten en kaas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

2 aardappelen  
2 aardappelen, zoete  
2 bieten, rode, gekookt  
6 vl bladerdeeg  
1 ei, losgeklopt  
200 g kaas, '1000 dagen', geraspt (Landana)  
6 krieltjes, culinaire  
6 krieltjes, roseval-  
- peper  
150 g roomkaas, kruiden-  
2 tk rozemarijn  
4 tk tijm  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Schil de bieten en de zoete aardappelen en snijd ze in plakjes.  
Was alle andere aardappelen grondig en snijd ze in dunne plakjes.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Verdeel de plakken bladerdeeg op het bakpapier zodat ze elkaar net overlappen en het een grote lap bladerdeeg wordt.  
Druk de naadjes van het deeg aan met een vork en klap 1 cm van de rand om zodat u een opstaand randje krijgt.  
Verdeel de roomkaas, de plakjes biet en alle aardappelsoorten over de plaattaart.  
Bestrooi vervolgens met rozemarijn, takjes tijm, geraspte '1000 dagen'-kaas, zout en peper.  
Bestrijk de randen met een kwastje met losgeklopt ei en bak de plaattaart 45 min. af in de voorverwarmde oven.

**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

## Aardappellaattaart met zalm en tomatensalade.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

450 g aardappelschijfjes  
1 el azijn  
400 g deeg, pizza-  
2 bol kaas, Mozzarella  
1½ el kruiden,  
Italiaanse, gedroogde  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
125 g sla, rucola  
500 g tomaatjes, tros-  
100 g zalm, Schotse,  
gerookte  
- zout  
200 g zuivelspread

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Rol het pizzadeeg met bakpapier uit op een bakplaat.

Bestrijk het deeg met de zuivelspread.

Verdeel de aardappelschijfjes er dakpansgewijs over.

Bestrooi de schijfjes aardappel met 1 el Italiaanse kruiden.

Scheur 1 bol mozzarella in stukken en verdeel die over de aardappelschijfjes.

Bak de plaattaart in 25 min. in de oven gaar.

Halveer intussen de tomaten.

Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de tomaten 3 min. op de snijkant.

Draai ze om en bak ze nog 2 min.

Breng tomaatjes op smaak met peper en zout.

Klop 3 el olie, 1 el azijn en de rest van de Italiaanse kruiden tot een dressing.

Breng de dressing op smaak met peper en zout.

Verdeel de rucola over een ruime schaal, maar houd een paar blaadjes apart voor de pizza.

Leg de tomaten op de sla en besprenkel ze met de dressing.

Scheur de rest van de mozzarella in stukken en verdeel die over de salade.

Haal de pizza uit de oven en verdeel er de

gerookte zalm en achtergehouden rucola over.

Bestrooi de pizza met versgemalen peper en serveer de pizza bij de salade.

**Bereidingstijd: 30 min.**

**Grill-/oventijd: 25 min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 797**

**Eiwit: 30 g**

**Koolhydraten: 74 g**

**w/v suikers: 10 g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 41 g**

**w/v onverzadigd: - g**

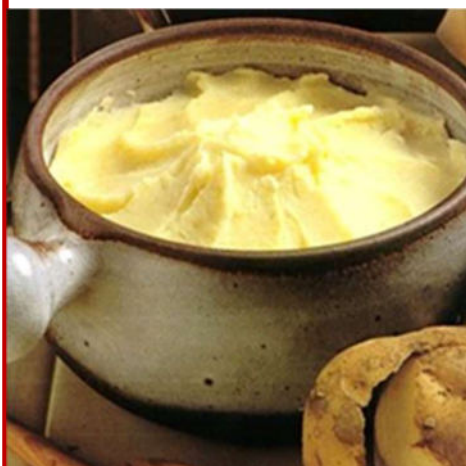
**w/v verzadigd: 18 g**

**Vezels: 6 g**

**Groente: 156 g**

**Zout: 3 g**

## Aardappelpuree I.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
kruimige  
50 g boter  
1½ dl melk  
2 tl nootmuskaat  
- peper, versgemalen  
- zout

Bereidingstijd: 25-30  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 700  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 57 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 50 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen.

Kook de aardappelen met het zout in 30-35  
minuten gaar.

Stamp de aardappelen, melk, boter,  
nootmuskaat, zout en peper goed door elkaar  
(tot dat de klontjes verdwenen zijn).

### Tips:

- Eet de puree met vlees of groente of gebruik de puree als basis voor zuurkoolstamppot of hutspot.
- Doe de puree in een ovenschaal onder een hete grill tot de bovenkant goudbruin is.
- Voeg 50 g feta en 50 g gehakte olijven door de puree voor een Grieks tintje.



## Aardappelpuree met olijfolie.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige  
2 dl olie, olijf, extra  
vierge  
- peper  
- zout

Bereidingstijd: 25-30  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 700  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 57 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 50 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen (grote exemplaren halveren).

Kook ze in ca. 20 min. gaar in ruime pan met weinig water en zout.

Giet de aardappelen af en laat ze kort droog stomen.

Stamp met een pureestamper de aardappelen fijn.

Voeg onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) de olie toe en klop het geheel tot een luchtige puree.

Breng de puree op smaak met zout en peper.

## Aardappelpuree met saffraan.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige  
50 boter of margarine  
1 bouillontablet, vis-  
2 dl melk  
- peper  
- 2 env saffraan (Silvo)  
- zout

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 370  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 59 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 11 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen en halveer de grote exemplaren.  
Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water, het bouillontablet en de saffraan in ca. 20 min. gaar.  
Breng intussen in een andere pan de melk met de boter aan de kook.  
Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen.  
Stamp met de pureestamper de aardappelen fijn.  
Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) het hete melkbotermengsel toe.  
Klop dit tot een luchtige puree.  
Breng op smaak met zout en peper.

## Aardappelpuree met verse kruiden.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige  
50 boter of margarine  
1 bouillontablet,  
kruiden-  
½ zk kervel, verse  
½ zk koriander, verse  
2 dl melk  
3 el olie, olijf-  
- peper  
- zout  
  
- keukenmachine

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen en halveer de grote exemplaren.  
Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water en het bouillontablet in ca. 20 min. gaar.  
Breng intussen in een andere pan de melk met de boter aan de kook.  
Maal in de keukenmachine de kervel en de koriander met de olie zeer fijn.  
Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen.  
Stamp met de pureestamper de aardappelen fijn.  
Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) het hete melkbotermengsel toe.  
Klop dit tot een luchtige puree.  
Meng de kruidenolie erdoor.  
Breng op smaak met zout en peper.

Bereidingstijd: 25-30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 435  
Eiwit: 8 g  
Koolhydraten: 59 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 19 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aardappelquenelles met spek.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
kruimige  
125 ml crème fraîche  
½ dl olie, olijf-  
- peper  
1 bk rucolacress  
125 g spekreepjes,  
magere  
- zout

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen (grote exemplaren halveren).

Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water en zout in ca. 20 min. gaar.

Snijd intussen de spekreepjes fijn.

Bak de spekreepjes in een droge koekenpan met antiaanbaklaag krokant.

Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen.

Stamp de aardappelen met een pureestamper fijn.

Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) de olie en de crème fraîche toe.

Klop de aardappelen tot een luchtige puree.

Roer de spekjes erdoor.

Breng de puree op smaak met zout en peper.

Schep met 2 eetlepels eivormige balletjes (quenelles) uit de puree .

Verdeel de quenelles over 4 borden

Knip de rucolacress van het bedje erboven.



rucolacress

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 480

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 39 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 32 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Aardappelsalade met haricots verts.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

450 g aardappelgolfjes (CélaVita)  
4 el dressing, balsamico-olijfolie  
150 g haricots verts  
100 g paprika, gele  
- peper, versgemalen  
100 g sla, gemengde  
2 tomaten  
200 g tonijn, op olie  
- zout(, zee-)

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 275  
**Eiwit:** 24 g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de haricots verts schoon en was ze. Kook in pan met weinig water en zout de aardappelgolfjes en haricots verts in ca. 4 min. beetgaar. Was intussen de tomaten en snijd ze in stukjes. Giet de tonijn af en verdeel ze in stukjes. Was de paprika, ontdoe hem van de zaadlijsten en snijd hem in kleine reepjes. Giet de aardappelgolfjes en haricots verts af. Schep er voorzichtig 2 el dressing door. Schep de paprika door de sla. Verdeel de sla over 4 borden. Verdeel de aardappelgolfjes en haricots verts op de sla. Bestrooi de borden met zout en peper. Verdeel de tomaat en tonijn erover. Sprenkel de rest van de dressing erover.

### Tip:

Serveer de salade met stokbrood.



## Aardappelsoep.



**Menugang:** Hoofd-,  
voorgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astid Veltman,  
Johan Drenth

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
50 g boter of margarine  
1½ l bouillon  
1 snf kruidnagel,  
gemalen  
- laurier  
- nootmuskaat  
- peper, versgemalen  
50 g peterselie  
3 preien  
- tijm  
4 uien, grote  
- zout

### Bereiding.

Reinig de uien, was ze en snijd ze in stukken.  
Verhit de boter of margarine en fruit hierin de uien.

Voeg de bouillon en de kruiden toe.

Reinig de preien en schil de aardappelen.

Was ze en snijd de preien en de aardappelen in stukken van ± 2 cm.

Voeg ze bij de bouillon en laat ze in een gesloten pan gaar koken.

Verwijder evt. de kruiden of het kruidentuiltje en zeef de soep.

Giet de soep in een soepterrine.

Was, droog en hak de peterselie fijn en strooi deze in de soep.

**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

## Aardappelsoep met rookworst.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: HollandsePot.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
25 g boter  
1 st citroenschil  
2 st foeli  
2 tn knoflook, uit de  
knijper  
1 kruidnagel  
2 el majoraan,  
gedroogde  
2 laurierbladeren  
50 g ontbijtspek  
5 peperkorrels  
1 el peterselie  
300 g prei  
1 rookworst (250 g)  
150 g selderijknol  
500 g soepbeenderen, in  
stukken  
½ tl tijm  
2 uien  
150 g wortel

### Bereiding.

Verhit de boter in een grote pan en braad daarin de soepbotten flink aan.  
Maak de uien schoon, snijd ze in stukken en fruit ze mee bij de botten.  
Voeg, zodra de ui bruin is, 2½ l water, de laurierbladeren, kruidnagel, tijm, peperkorrels en foelie toe.  
Breng het aan de kook en laat op een zacht pitje het geheel ongeveer 1½ uur zachtjes trekken.  
Maak de prei, wortel en de knolselderij schoon, was ze en snijd deze in stukken.  
Schil de aardappelen en snijd ze in plakken.  
Snijd het spek in kleine blokjes en bak ze uit.  
Voeg de groenten, aardappelen en knoflook toe en fruit alles in het spekvet aan.  
Zeef de bouillon en voeg die bij de aardappelen en groenten.  
Haal de citroenschil uit de soep en breng de soep eventueel op smaak met wat zout.  
Snijd de rookworst in plakjes en warm deze mee op in de soep.  
Voeg vlak voor het serveren de peterselie toe.

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

## Aardappelsoep met spek.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
- boter  
50 g kervel  
1 kip, soep-  
- laurier  
- peper, versgemalen  
4 stronk prei  
1 selderij, witte  
250 g spek  
- tijm  
4 uien  
2 wortelen  
- zout

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

### Bereiding.

Maak een bouillon van de soepkip samen met het groen van de prei, de selderij, 1 ui, tijm, laurier en 2 wortelen.

Kruid de bouillon met versgemalen peper en zout.

Snijd het wit van de prei, de selderij en de ui fijn.

Stoof ze aan in wat boter, voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.

Voeg vervolgens de aardappelen toe en laat die zachtjes gaar koken.

Mix de soep met een handmixer.

Kruid de soep en haal de soep door een grove zeef.

Snijd het spek in dobbelsteentjes en laat ze uitbakken.

Doe ze in de soep.

Werk de soep af met een kerveltakje en serveer.

## Aardappelspinazielasagna.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Maggi

### Ingrediënten

700 g aardappelschijfjes, voorgekookte  
1 ei  
200 g ham, achter-  
100 g kaas, geraspte, jongbelegen  
1 ds Maggi Oven Dagschotel voor zuurkool met gehakt en crème fraîche-bieslook  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, rode  
700 g spinazie, diepvries  
1 ui

### Bereiding.

Ontdooi de spinazie volgens de aanwijzingen.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Meet in een maatbeker 400 ml water af.  
Roer de Maggi Oven Dagschotel door het water.  
Voeg het ei toe aan de Maggi Oven Dagschotel.  
Pel de ui.  
Snipper de ui.  
Maak de paprika schoon.  
Snijd de paprika in stukjes.  
Verhit de olie in een wok.  
Roerbak de ui en paprika 3-4 minuten.  
Vet een ovenschaal in.  
Leg 1/3 van de aardappelschijfjes op de bodem.  
Verdeel 1/2 van de spinazie over de aardappelschijfjes.  
Spreid 1/2 van de ham over de spinazie.  
Spreid 1/2 van het paprikamengsel over de ham.  
Verdeel hierop weer een laag aardappel, spinazie, ham en paprika.  
Dek de schotel af met de rest van de aardappel.  
Schenk de ovenmix gelijkmatig over de schotel.  
Strooi de kaas over de ovenmix.  
Bak de schotel in het midden van de oven in 45 minuten goudbruin en gaar.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2202  
Energie kcal: 526  
Eiwit: 28 g  
Koolhydraten: 43 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 27 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aardappeltoastjes met forelmousse en parmaham.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 5  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Silke van  
Engeland

### Ingrediënten

2½ aardappelen,  
middelgrote  
- dille, verse  
94 g forel, gerookte  
5 pl ham, Parma-  
125 g kaas, room-  
5 tl lompviseitjes  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Maak met behulp van een mandoline fijne plakjes van de aardappel.  
Besmeer ze met olijfolie langs beide kanten en leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat.  
Kruid de aardappelschijfjes met versgemalen peper en zout.  
Leg de plakken Parmaham verspreid op een andere bakplaat.  
Schuif beide bakplaten gedurende 10-15 min. in de oven.  
Llet erop dat de aardappelschijfjes niet verbranden en draai ze in het midden van de baktijd om.  
Doe de gerookte forel samen met de roomkaas in een foodprocessor en laat het blenden tot een glad mengsel.  
Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper en zout en doe het mengsel over in een spuitzak.

### Opmaak:

Spuit op ieder aardappeltoastje een toefje forelmousse en prik er een paar stukjes krokante Parmaham in.  
Werk het af met 1 mp lompviseitjes en verse dille.

Bereidingstijd: 15-20 min.  
Grill-/oventijd: 10-15 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

## Aardappelwaaiers uit de oven I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Dick

---

### Ingrediënten

25 g boter  
150 g Grana Padano, in  
plakken geschaafd  
50 ml olie, olijf-, met  
truffelaroma  
- peper, versgemalen  
18 pommes culinair  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Boen de aardappels goed schoon.  
Snijd elke aardappel aan één kant in, met  
telkens enkele mm tussenruimte.  
Snijd de aardappels net niet helemaal door, de  
schijfjes moeten aan de onderkant vast blijven  
zitten.  
Steek enkele plakken kaas in de ingesneden  
aardappelen.  
Smelt de boter in enkele seconden in de  
magnetron en roer deze door de truffelolie.  
Breng op smaak met zout en versgemalen  
peper.  
Kwast elke aardappel in met het oliemengsel  
(ook tussen de schijfjes) en zet ze in een  
ovenschaal.  
Laat de aardappels in de oven in 1 uur gaar  
worden.



## Aardappelwaaiers met kaas en truffelolie uit de oven.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jennifer Smit,  
OkokoRecepten.nl

### Ingrediënten

12 aardappelen,  
vastkokende  
100 g kaas, pittig  
belegen, in plakken  
- peper, versgemalen  
80 ml olie, olijf-, extra  
vierge  
- olie, truffel-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Boen de aardappels goed schoon.  
Snijd ze in schijfjes, maar snijd ze net niet helemaal door, zodat ze aan de onderkant nog vast blijven zitten.  
Leg ze tijdens het snijden op een lepel, zo voorkom je dat je ze te ver insnijdt.  
Roer een klein beetje truffelolie door de olijfolie met zout en versgemalen peper.  
Kwast elke aardappel in met het oliemengsel, ook tussen de schijfjes.  
Steek plakjes kaas in de inkepingen.  
Zet ze in een ingevette ovenschaal en laat ze ca. 45 min. in de oven gaar worden.

35

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

## Basisrecept - aardappelen.



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

### Ingrediënten

600 g aardappelen  
1 tl zout

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 533  
Energie kcal: 127  
Eiwit: 3,9 g  
Koolhydraten: 27,9 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Doe 5 cm. water in een pan en breng dit aan de kook.

Schil de aardappelen.

Snijd groene plekken en pitten weg.

Snijd de grote aardappelen doormidden.

Was de aardappelen.

Doe de aardappelen in het kokende water.

Plaats de deksel op de pan.

Zet het vuur hoog.

Als het water weer kookt, draai je het vuur zo

laag dat het net aan de kook blijft.

Kook de aardappelen in 20-25 minuten gaar.

Prik met een vork om te voelen of de

aardappelen van binnen zacht zijn.

Giet het water af.

Laat de aardappelen zonder deksel heel even

droog stomen op een laag vuur.

Schud ze af en toe om, zodat ze niet

aanbakken.

## Basisrecept - aardappelpuree III.



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

### Ingrediënten

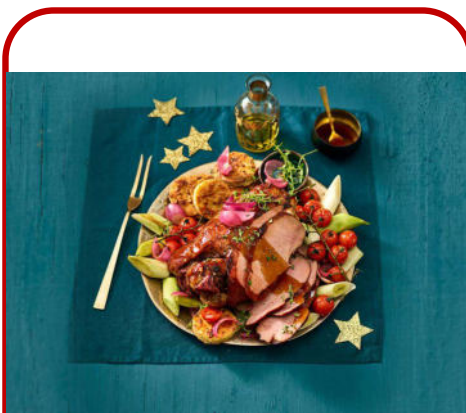
1½ kg aardappelen,  
kruimige  
50 boter of margarine  
2 dl melk  
- nootmuskaat  
- peper  
- zout

**Bereidingstijd:** 25-30  
min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 370  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 59 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 11 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen.  
Halveer de grote exemplaren halveren.  
Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water en zout in ca. 20 min, gaar.  
Breng intussen in een andere pan de melk met de boter aan de kook.  
Giet de aardappelen af en laat ze kort droog stomen.  
Stamp met een pureestamper de aardappelen fijn.  
Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) het hete melk-botermengsel toe en klop tot een luchtige puree.  
Breng de puree op smaak met peper en nootmuskaat.

## Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
1 el ahornsiroop  
2 el azijn, balsamico-  
1 beenham  
100 g bloem  
2 eieren  
2 el honing  
200 g kaas, 1000 dagen  
5 el mosterd  
- olie, olijf-  
- peper  
2 preien  
10 g tijm  
250 g tomaatjes,  
cherry-, aan de tak  
2 uien, gepeld  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Plaats de beenham onder in de oven en bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Schil de aardappelen en rasp samen met de uien en de 1000 dagen kaas fijn.  
Meng de aardappel, ui, kaas, bloem en eieren.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Vorm met uw handen 8 rösti's en leg ze op de helft van de bakplaat.  
Leg de cherytomaatjes ernaast en besprenkel met ahornsiroop en balsamicoazijn.  
Plaats de bakplaat boven in de oven en rooster de rösti's en de tomaatjes de laatste 35 min. mee in de voorverwarmde oven.  
Snijd de prei in stukjes van 3 cm en spoel ze schoon onder koud stromend water.  
Ris de blaadjes tijm van de takjes.  
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de prei 10 min. in de olie.  
Voeg de laatste 2 min. van de baktijd de honing, mosterd en tijm toe.  
Serveer de beenham met de rösti's, tomaatjes en de preirolletjes.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: 55 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

## Belizaanse aardappelsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belizaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Vinissima.nl

### Ingrediënten

#### Voor de aardappelsalade:

5 aardappelen  
1 bleekselderijstengel  
1 bleekselderijstengel,  
in kleine blokjes  
4 eieren  
1 bl groentemix  
(Bonduelle)  
½ paprika, groene, in  
kleine blokjes  
½ ui, fijngehakt

#### Voor de dressing:

1 el azijn, wijn-, witte  
½ tl knoflookpoeder  
6 el mayonaise  
½ bl melk, koffie-  
1 tl mosterd  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Kook de eieren 8 min.

Kook de aardappelen met schil en een bleekselderijstengel 15 min.

Vermeng ondertussen voor de dressing de mayonaise, de mosterd en de wijnazijn. Voeg de koffiemelk, de knoflookpoeder, een snuf zout en een snuf versgemalen peper toe en roer het goed door.

Pel de aardappelen en snijd ze in blokjes.

Hak de gekookte eieren in kleine blokjes.

Voeg de aardappelen en de eieren toe aan de dressing.

Voeg ook de gehakte ui, de blokjes bleekselderij, de paprika en het blikje groentemix toe.

Roer alles goed door.

### Tips:

- Gebruik voor de groentemix wortel, koolraap, sperzieboontjes, doperwtjes en groene kidneybonen
- Gebruik voor de groentemix een mix van doperwtjes en worteltjes.

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

## Biefstuk met roomaardappeltjes en broccoli.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Libelle

### Ingrediënten

375 g aardappeltjes, kriel-  
2 biefstukjes (à 300 g)  
25 g boter  
300 g broccoli  
2 el Grand Marnier  
½ el mosterd  
1 mp paprikapoeder  
- peper  
1/16 l room, slag- (½ bekertje)  
- zout

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

### Bereiding.

Was de broccoli en maak hem schoon; verdeel grote rozen in kleine roosjes en snijd de stronkjes in plakjes. Kook de broccoli met weinig water en zout in ca. 10 min. zachtjes gaar.  
Kook intussen de krieltjes met weinig water en zout in ca. 8 min. gaar.  
Smeer de biefstukjes in met mosterd.  
Verhit in een koekenpan de boter en bak de biefstukjes in 3-4 min. bruin (keer ze halverwege).  
Giet de krieltjes af, schep de room erdoor en verwarm ze al omscheppend op een hoog vuur tot het vocht is verdampt en de krieltjes door een dun laagje room zijn omhuld.  
Bestrooi ze met zout, peper en paprikapoeder. Giet de broccoli af.  
Schep de biefstukjes op de borden en bestrooi ze met zout en peper.  
Roer de Grand Marnier door het achtergebleven bakvet en roer de aanbaksels los.  
Schenk de jus over de biefstukjes en schep de krieltjes en de broccoli ernaast.



## Deutsche Kartoffelsuppe - Duitse aardappelsoep.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Duitse  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Marc Auwers

### Ingrediënten

700 g aardappelen  
- boter  
1½ l bouillon, vlees-  
½ knolselderij  
- nootmuskaat  
- peper  
2 tomaten  
3 uien  
2 wortelen, winter-,  
grote  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Maak de knolselderij en de wortelen schoon.  
Houd het groen van de selderij en een halve wortel apart.  
Snijd de rest van de groenten in stukjes.  
Pel de tomaten.  
Ontpit de tomaten.  
Snijd de tomaten in vieren.  
Pel 2 uien.  
Hak de uien fijn.  
Stoof de uien in een klontje boter.  
Voeg de gesneden groenten en stukjes tomaat toe aan de uien.  
Overgiet het geheel met de bouillon.  
Laat de soep 30 min. zachtjes koken.  
Mix de soep.  
Breng de soep op smaak met nootmuskaat, peper en zout.  
Pel de overgebleven ui.  
Snijd de ui in tweeën.  
Snijd de ui in halve ringen.  
Snijd de halve wortel in julienne.  
Stoof de worteljulienne beetgaar in een klontje boter.  
Voeg de halve ui-ringen en de worteljulienne daarna toe aan de soep.  
Was een beetje groen van de selderij.  
Scheur de blaadjes van de selderij in stukjes.  
Garneer de soep met de blaadjes selderij.

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

## Ei-aardappelschotel.



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

### Ingrediënten:

500 g aardappelen  
2 tl bieslook,  
fijngehakte  
1 el boter  
6 eieren  
2 pl ham, gekookte  
2 el kaas, geraspte  
1 tl mosterd  
- peper  
2 tl peterselie,  
fijngehakte  
1 bk room, zure  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Schil de aardappelen.  
Kook de aardappelen in weinig water met een beetje zout bijna gaar.  
Laat de aardappelen afkoelen.  
Snijd de aardappelen in niet te dunne plakken.  
Kook de eieren in 10 min. hard.  
Spoel de eieren onder de koude kraan af.  
Pel de eieren.  
Hak de eieren fijn.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Bak de plakken aardappel in de koekenpan aan beide kanten goudbruin.  
Vet een vuurvaste schaal in.  
Leg de plakken aardappel in de vuurvaste schaal.  
Snijd de ham in reepjes.  
Meng de fijngehakte eieren, bieslook, peterselie, mosterd en ham door de zure room.  
Breng het eimengsel op smaak door er een beetje peper en zout door te roeren.  
Verdeel het mengsel gelijkmatig over de aardappelen.  
Strooi de geraspte kaas over het mengsel.  
Zet de schaal zonder deksel ± 20 min. in de oven tot de bovenkant mooi bruin is.

### Tip:

Serveer er een komkommersalade bij.

## Elfstedenbliksem.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: 24Kitchen, Carta, Rudolph van Veen

### Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige  
1 appel, zoete  
1 appel, zure  
200 g bloem  
1 bs bospenen  
2 el boter  
1 tl kaneelpoeder  
1 laurierblaadje  
1 el mosterd  
- peper, versgemalen  
4 speklappen (á 100 g)  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

#### Elfstedenbliksem.

Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in partjes.

Breng een pan met water, het laurierblaadje en een beetje zout aan de kook.

Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.

Kook de appels de laatste 10 min. mee met de aardappelen.

Giet de aardappelen en appels af en stoom ze droog.

Verwijder het blaadje laurier.

Pureer de aardappelen en appels met een pureestamper en breng de puree op smaak met de mosterd, de kaneel en een beetje zout en versgemalen peper.

#### Speklappen.

Pel en snijd de ui grof.

Dep de speklappen droog met keukenpapier.

Verhit de helft van de boter in een pan en laat volledig uitbruisen.

Strooi de bloem op een bordje.

Wentel de speklappen door de bloem en klop de overtollige bloem eraf.

Bak de speklappen om en om in ca. 8 min. krokant.

Leg de speklappen op een bordje en houd ze warm onder aluminiumfolie.

Bak de uien in het vet van de speklappen in ca. 5 min. krokant.

#### Bospenen.

Schil en snijd de bospenen in gelijke stukken.

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.

Kook de bospenen ca. 4 min.

Giet de wortels af.

Roer de resterende boter door de bospenen.

#### Serveren.

Verdeel de elfstedenbliksem en bospenen over de borden.

Servere met een speklap en wat uien erbij.

**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**

---

## Fish and chips.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen (iets kruimig)  
3 el bloem  
1 el dille, verse, fijngesneden  
1 ei (middel)  
1 el olie  
2 hv panko  
- peper, versgemalen  
4 st witvis, stevige (bijv. kabeljauw)  
- zout

- frisse salade en/of doperwtjes  
- ketchup  
- tartaarsaus

### Bereiding.

Boen de aardappels schoon.  
Snijd de aardappels in dikke plakken met een dikte van ca. 1 cm.  
Snijd ze daarna in reepjes van 1 cm, zodat je mooie frietjes krijgt.  
Spoel ze af onder de kraan en doe de frietjes in een ruime bak met water.  
Laat ze 30 min. staan.  
Verwarm ondertussen de oven voor op 210°C (boven- en onderwarmte).  
Giet na 30 min. het water weg en spoel de friet nog even om.  
Dep daarna de frietjes heel goed (!) droog met een theedoek of keukenpapier.  
Maak ook de ruime bak droog, doe hier de friet weer in en hussel er 1 el olie overheen.  
Bak de friet goudbruin in de oven in 35-40 min..  
Schud halverwege de bereidingstijd de frietjes even om.  
Terwijl de friet in de oven zit gaan we de vis voorzien van een krokant laagje.  
Zet hiervoor 3 borden klaar: 1 met de bloem, 1 met het geklutste ei en 1 met de panko plus dille.  
Dep de stukken vis droog, bestrooi met met versgemalen peper en zout en haal ze door de bloem, daarna door het ei en tenslotte door de panko.  
Leg ze op een bordje.  
Doe de vis de laatste 15-20 min. bij de frietjes in de oven en bak ook de vis goudbruin (het geeft niet als de frietjes hierdoor 5-10 min. extra bakken).  
Als je de frietjes te donker vindt worden kun je ze er uiteraard eerder uithalen dan de vis.  
Bestrooi de friet met zout zodra ze uit de oven komen.  
Serveer de fish and chips met een frisse salade, doperwtjes, ketchup en (zelfgemaakte tartaarsaus).

### Tip:

Frietjes in de airfryer? Verwarm dan de Airfryer voor op 175°C en bak de friet in 20-25 min. goudbruin (tussendoor even omscheppen).

**Bereidingstijd: 35-50  
min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 450**  
**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**

---



## Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.



**Menugang:** Bij-,  
hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

800 g aardappelen  
- boter  
300 g erwten  
(diepvries)  
80 g kervel  
1 tn knoflook  
3 tk munt  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 sjalotten  
- zout

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

### Bereiding.

Laat de erwtjes ontdooien.  
Schil de aardappelen.  
Haal met behulp van een parisienelepel bolletjes uit de aardappelen.  
Blancheer ze in licht gezouten water.  
Pel en snipper de sjalotten en de knoflook.  
Spoel de munt en de kervel en snipper de helft fijn.  
Hou enkele blaadjes apart voor de afwerking.  
Fruit de sjalot en de knoflook in een mix van boter en olijfolie.  
Voeg de aardappelbolletjes toe en roerbak ze tot ze gaar zijn en een korstje hebben.  
Voeg de erwtjes en de gehakte kruiden toe en breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.  
Werk het af met een plukje munt en kervel.



parisienelepel

## Gebakken aardappelen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: 24Kitchen, Carta,  
Rudolph van Veen

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
vastkokende  
4 el olie, olijf-  
- 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.

Schil de aardappelen en was ze in ruim koud water.

Doe de aardappelen in een ruime pan.

Voeg zoveel water toe tot ze net onder staan.

Voeg zout naar smaak toe en breng het water in een gesloten pan snel aan de kook.

Kook de aardappelen op een laag vuur,

afgedekt, in ca. 10 min. bijna gaar.

Giet de aardappelen af en laat ze afkoelen.

Snijd de aardappelen in stukken/plakken.

Verwarm een koekenpan met dikke bodem en schenk de ½ van de olie in de pan.

Bak de helft van de aardappelen goudbruin in de hete olie.

Breng ze op smaak met zout.

Houd ze warm in een voorverwarmde oven (70°C).

Bak de rest van de aardappelen op dezelfde manier.

## Gebakken eend met wintergroenten en twister (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

2 aardappels  
1 biet, chioggia-, grote  
2 eendenborstfilets  
- olie  
1 pastinaak, grote  
1 wortel, gele  
2 wortels, oranje  
2 wortels, paarse  
- spiraalsnijder

Bereidingstijd: 15 min.  
Airfryertijd: 24 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 wortels en de pastinaak en maak deze schoon.  
Snijd van alle groenten mooie gelijkmatige blokjes.  
Haal de aardappelen door de spiraalsnijder en spray deze in met wat olie.  
Leg in de Airfryer een ronde ring en leg hier de aardappelspiraal omheen.  
Bak nu de spiralen 1 voor 1 in de Airfryer (200°C-8 min.) en leg deze apart.  
Snijd nu in de vetrand inkepingen zodat de warmte er makkelijk in trekt.  
Leg de eend met het vet naar beneden in de Airfryer en bak de eend (190°C-10 min.) in een voorverwarmde Airfryer.  
Haal de eend uit de Airfryer en leg deze tussen 2 borden om die te laten rusten.  
Spoel nu de groentes af met water en leg deze in de hete airfryer en pof deze (200°C-6 min.).  
Leg nu de laatste 3 min. de spiralen bij de groentes en maak het bord op met dezelfde ring die je voor de spiralen hebt gebruikt.

### Tips:

Eend heeft best veel vet en kan dus wat gaan roken. Zet de Airfryer daarom even onder je afzuigkap.  
Serveer de kip met een bruine saus op basis van gevogelte met het sap van 2 mandarijnen.

## Gebakken witlof met krieltjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-  
1 tn knoflook  
1 kg krieltjes  
3 el olie, olijf-  
200 g paddenstoelenmix  
2 tl salie, gedroogde  
200 g speklapjes, magere  
500 g witlof

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd een stukje van de onderkant van de witlof.  
Snijd d witlof in kwarten.  
Snijd de paddenstoelen grof.  
Halveer de krieltjes en voeg de krieltjes toe aan een pan met water.  
Breng deze aan de kook en kook de krieltjes in 5 min. beetgaar.  
Verdeel de krieltjes over een met bakpapier beklede bakplaat.  
Mix met een staafmixer de helft van de salie met 2 el olijfolie en de knoflook tot een geheel.  
Verdeel de olie over de krieltjes.  
Plaats de bakplaat 15 min. in de oven totdat de krieltjes goudbruin kleuren.  
Verhit intussen een pan met de resterende olijfolie op een middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 5 min. goudbruin.  
Voeg vervolgens de paddenstoelen en de witlof toe en bak deze 8 min. mee op een hoog vuur.  
Blus de witlof en de paddenstoelen af met de balsamicoazijn en zet het vuur uit.  
Serveer de witlof met de krieltjes en garneer met de resterende salie.

### Tip:

Ook lekker met verse salie.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** 15 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2283  
**Energie kcal:** 545  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** 54 g  
**w/v suikers:** 6 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 7 g  
**Vezels:** 7 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,9 g

## Gepofte aardappelen II.



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

### Ingrediënten

4 aardappelen, kruimige  
- bieslook  
- knoflookpoeder  
- olie  
- paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
1 ds peterselie  
- roomkwark  
1 ui  
- zout

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

### Bereiding.

Maak de ui schoon en rasp wat ui.  
Hak de peterselie fijn.  
Knip de bieslook fijn.  
Borstel de aardappelen goed schoon.  
Prik de schil een paar keer in met een vork.  
Vet 4 velletjes aluminiumfolie in met wat olie.  
Bestrooi de aardappelen met wat zout en pak ze in de folie.  
Verwarm de oven op 175°C (hetelucht 160°C).  
Leg de aardappelen op een bakblik.  
Schuif het bakblik midden in de oven..  
Laat de aardappelen in 45 minuten gaar worden.  
Roer naar smaak zout, peper, bieslook, peterselie, ui, knoflookpoeder en paprikapoeder door de roomkwark.  
Snijd elke aardappel met een mesje kruislings in.  
Druk met de vingers (en ovenhandschoenen) het kruim van onder naar boven.  
Schep hier wat kruidenkwark op.

## Geroerbakte rode kool met braadworst en krieltjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
Coöp, Dekamarkt

### Ingrediënten

1 appel, in blokjes  
3 el azijn, balsamico-  
4 braadworsten  
½ kool, rode-,  
geschaafd  
900 g krieltjes, koelvers  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 el stroop, appel-  
1 ui, rode  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 570  
Eiwit: 24 g  
Koolhydraten: 51 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 28 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 8 g  
Vezels: 10 g  
Groente: 135 g  
Zout: 1,6 g

### Bereiding.

Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak hierin de krieltjes in ca. 15 min. gaar en goudbruin.

Verhit 1 el olijfolie in een andere koekenpan en bak hierin de worsten in ca. 13 min. rondom gaar en goudbruin.

Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan en voeg de ui, de rode kool, de appel, de azijn en de appelstroop toe.

Roerbak dit ca. 10 min. op een hoge stand. Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Serveer de krieltjes met de worst en de geroerbakte kool.

### Tip:

Dek het snijvlak van de andere helft van de rodekool af en bewaar die evt. voor een ander recept.



## Gevulde paprika's met aardappelen en champignons.



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

### Ingrediënten

2 aardappelen  
100 g champignons  
1 kbl doperwtten, fijn  
1 el olie  
100 g ontbijtspek, plakjes  
2 paprika's  
- peper  
- water  
- zout

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.  
Maak de champignons schoon.  
Snijd de champignons in schijfjes.  
Bak de spek bij matige hitte uit.  
Schep de stukjes spek uit de pan in een kommetje en verbrokkel ze.  
Voeg de olie toe aan het achtergebleven spekvet.  
Bak de aardappelblokjes 5 min. in de olie.  
Voeg de champignons toe en verwarm ze, al roerend, even mee.  
Voeg de doperwtjes toe en hou het mengsel warm.  
Snijd de paprika's overdwars door midden.  
Snijd de zaadlijsten met de zaden uit de paprika's.  
Kook de paprika's 5-7 min. in water met zout.  
Laat de paprika's vervolgens uitlekken.  
Leg ze in een zeef of vergiet op de pan met kookvocht; dek ze af met een deksel en hou ze warm.  
Vul de paprika's met het aardappelmengsel.  
Strooi er de spekstukjes over.

## Griekse aardappelschotel met bifteki en tzatziki (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

300 g aardappelen, kriel-  
1 courgette, gele  
1 courgette, groene  
100 g kaas, feta-  
1 tl oregano, gedroogde  
1 paprika, gele  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
2 uien, rode

### Voor de bifteki:

1 ei  
800 g gehakt, runder-  
2 el meel, paneer-  
1 bs munt, versgesneden  
1 tl oregano, gedroogde  
- peper, versgemalen  
- zout

### Voor de tzatziki:

5 tn knoflook  
½ komkommer  
250 g yoghurt, Griekse

### Bereiding.

Was de krieltjes en snijd ze in kleine stukjes. Zet de aardappeltjes 30 min. in koud water. Meng alle ingrediënten van de bifteki; maak er 8 burgers van en leg deze in de koeling. Snijd de komkommer fijn.

Pers de knoflook en meng deze met de komkommer door de Griekse yoghurt. Laat dit minimaal 3 uur in de koeling staan om te trekken.

Snijd alle ingrediënten van de aardappelschotel tot blokjes.

Gril het vlees in de Airfryer (7 min.-200°C).

Houd het vlees warm in de aluminiumfolie.

Bak nu de aardappeltjes in de Airfryer in 1 el olie (12 min.-200°C).

Als de aardappels bruin zijn voeg je de groentes toe en rooster die (7 min.-200°C).

Schud de groenten en de krieltjes onder het roosteren een paar keer om.

Strooi na het bakken de gedroogde oregano over de aardappelschotel.

Dien alles mooi op met de olijven en de pepers en strooi er op het laatst wat in blokjes gesneden feta overheen.

**Voor de garnering:**

- olijven, zwarte en groene
  - pepertjes, groene
  - tomaatjes, zongedroogde
- 

**Bereidingstijd: 10-15 min.**

**Airfryertijd: ± 25 min.**

**Wachttijd: 3 uur**

**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**

---

## Hasselback aardappelen met kruidenboter.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, iets  
kruimige  
150 g boter, kruiden-  
1 tl zout, zee-

- ovenschaal (30 x 20  
cm, ingevet)

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 465  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 48 g  
w/v suikers: 3 g  
Natrium: - mg  
Vet: 26 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 17 g  
Vezels: 8 g  
Groente: - g  
Zout: 0,9 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Boen de aardappelen schoon en snijd ze in de breedte in dunne schijfjes van ca. 4 mm, maar laat ze aan de onderkant aan elkaar zitten.

Leg de aardappelen in de ovenschaal.

Bestrooi met het zeezout.

Smelt de kruidenboter in een steelpan en giet

over de aardappelen (zorg dat er ook boter tussen de inkepingen terecht komt door de inkepingen een beetje open te houden met een vork.

*Tot hier kan vooraf worden gedaan.*

Laat de aardappelen in ca. 55 min. in de oven gaar worden.

Bedruppel halverwege met wat gesmolten kruidenboter uit de ovenschaal.

### Tip:

Leg de aardappel tussen de stelen van 2 houten pollepels, zo ga je er tijdens het insnijden niet helemaal doorheen.

## Hete bliksem II.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelen, kruimige, geschild en in stukken  
- sap, citroen-, naar smaak  
400 g appels, zoete, geschild en in stukken  
400 g appels, zure, geschild en in stukken  
200 g spek, gerookt, aan één stuk  
1 tl zout

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

### Bereiding.

*Hete bliksem is een stampot van appels en aardappels. Voeg je aan het recept ook nog fijne mosterd en ham toe, dan heet het gerecht 'donder en hete bliksem'.*

Doe de aardappelen samen met het zout in een ruime pan en voeg zoveel water toe dat ze nèt onderstaan.

Leg het spek bovenop de aardappelen en verdeel de appels erover.

Breng het geheel aan de kook en laat het 20 min. op een laag vuur koken.

Giet de aardappelen en appels af, maar bewaar het kookvocht.

Neem het spek uit de pan en snijd het in dikke plakken.

Stamp de aardappels en appels en voeg desgewenst wat kookvocht toe om het smeüiger te maken (afhankelijk van de appels die je gebruikt).

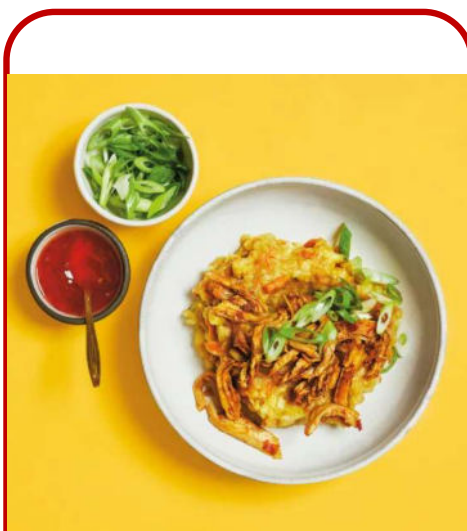
Proef en breng het gerecht op smaak met citroensap en evt. nog wat zout.

Leg de plakken spek op de hete bliksem.

### Tips:

- Hete bliksem wordt van oorsprong vaak geserveerd met gebakken bloedworst en gebakken appels: wentel per persoon 1 pl bloedworst van 1 cm. dik even door de bloem en bak hem in hete boter. Bak daarna 1 appelschijf in dezelfde boter en leg die op de bloedworst.
- Je kunt het spek in dit recept ook vervangen door een rookworst. Leg de worst erop nadat je het water afgegoten hebt, en laat hem nog even meewarmen in de pan.

## Indische hutspot met spicy pulled chicken.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
3 cm gember, verse  
500 g hutspotgroenten  
2 el ketjap manis  
390 g kipfilet  
2 tn knoflook  
1 pk Maaltijdmix Nasi Speciaal (Conimex)  
2 el olie, olijf-, milde  
1 peper, rode  
1 tl sambal  
1 el saus, chili-  
1 ui  
½ bs uitjes, bos-

1 pureestamper

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.

Doe ze in een pan met water, doe er de hutspotgroenten op en kook het geheel in ca. 20 min. gaar.

Meng de kruiden en groenten uit de maaltijdmix met 150 ml kokend water.

Snijd de bosuitjes in ringetjes.

Breng een pannetje water aan de kook en pocheer de kip tegen de kook aan in ca. 15 min. gaar.

Schil en rasp de gember, snijd de knoflook en Spaanse peper fijn en snipper de ui.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de gember, de knoflook, de peper en de ui 3 min.

Trek de kip uit elkaar met 2 vorken.

Voeg de kip samen met de ketjap en de sambal. Laat het op een laag vuur 3-4 min. staan.

Giet de aardappelen af.

Stamp de aardappelen met de hutspotgroenten fijn en voeg de nasimix toe.

Bestrooi de stampot met de bosui.

Serveer de stampot met de pulled chicken.

**Bereidingstijd: 35 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 459**

**Eiwit: 9 g**

**Koolhydraten: 64 g**

**w/v suikers: 18 g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 7 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: 2 g**

**Vezels: 10 g**

**Groente: 50 g**

**Zout: 1,6 g**

## Kabeljauw met tomaten-aardappelpuree.



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

### Ingrediënten

1 zk aardappelpureemix (Maggi)  
3 el basilicum, verse  
10 g boter  
400 g kabeljauw  
3 dl melk  
- peper  
4 el pesto, rode  
1 dl slagroom  
1 bl tomatenblokjes (Heinz)  
- zout

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1785  
Energie kcal: 425  
Eiwit: 26 g  
Koolhydraten: 33 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 21 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de basilicum in reepjes.  
Wrijf de vis droog met keukenpapier.  
Bestrijk de vis met pesto.  
Leg de vis in een ovenschaal.  
Bestrooi de vis met peper naar smaak.  
Verdeel de boter over de vis.  
Schenk de slagroom in de schaal.  
Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (200° C).  
Laat de vis in ca. 15 min. gaar worden.  
Laat de tomatenblokjes uitlekken.  
Vang het vocht van de tomatenblokjes op.  
Vul het tomatenvocht aan met water tot 4 dl.  
Voeg de melk toe.  
Voeg peper en zout naar smaak toe.  
Breng het vocht aan de kook.  
Neem de pan van het vuur.  
Klop er met een garde de pureepoeder door.  
Schep de tomatenblokjes en 2 el basilicum door de puree.  
Strooi de rest van de basilicum over de vis.

### Tip:

Serveren met gegrilde courgetteplakken.



## Kabeljauw-tartiflette.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Franse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Visrecepten.nl

### Ingrediënten

8 aardappelen, vast-  
kokende  
- boter  
300 g Gruyère, geraspte  
(of Comté kaas)  
500 g kabeljauwfilet  
- peper, versgemalen  
2 preien  
3 dl room, slag-  
2 el tijmblaadjes  
1 ui  
100 g walnoten, gepelde  
- zout

### Bereiding.

*Tartiflette is de naam voor een Franse aardappel-  
schotel. Wij maken hem met kabeljauw, een stevige  
witvis met een milde smaak. We geven deze vis  
smaak met Franse kaas zoals Gruyère of Comté kaas.*

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de kabeljauw in gelijke blokjes.  
Schil de aardappelen, snijd ze in heel dunne plakken  
(gebruik evt. een mandoline).  
Maak de ui en prei schoon en snijd ook deze in dunne  
plakjes.  
Vet een grote ovenschaal of 4 kleine ovenschaaltjes  
met deksel in met wat boter.  
Vul de schaal(tjes) om en om met aardappel, vis, prei,  
ui, walnoten en bestrooi het tussendoor met tijm,  
zout, versgemalen peper en de geraspte kaas.  
Eindig met aardappelplakjes en geraspte kaas.  
Schenk er dan voorzichtig de room op zodat deze  
tussen de ingrediënten kan zakken.  
Dek de ovenschaal(tjes) af met aluminiumfolie.  
Bak de tartiflettes in het midden van de voor-  
verwarmde oven in ±30 min. goudbruin en gaar.  
Verwijder de folie na 20 min.

Bereidingstijd: 50-60 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 304  
Energie kcal: 72  
Eiwit: 16,4 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 0,7 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Kalfstong in madeirasaus met pommes duchesse.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Belgische, Vlaamse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Bron: Vlaamse top 10**

### Ingrediënten

#### Voor de tong in de kalfsbouillon:

1 kalfspoot, in 3-4 stukken  
1 bol knoflook  
4 kruidnagels  
4 laurierblaadjes  
1 kl peperbolletjes, zwarte (of wat grof gemalen zwarte peper)  
2 preien  
1 tk rozemarijn  
4 stl selderij  
4 tk tijm  
1 tong, kalfs-  
2 uien  
4 l water  
4 wortels, dikke  
- zout

#### Voor de saus:

60 g bloem (voor de roux)  
60 g boter (voor de roux)  
- boter  
1½ l bouillon, kalfs-  
½ citroen  
500 g champignons, Parijse, kleine  
1 tn knoflook  
15 cl madeira

### Voorbereiding.

Leg de kalfstong in een pot met gezouten water.  
Zet het vlees een nachtje in de koelkast.  
Leg de tong nadien enkele uren in water om te ontzilten.

### Bereiding.

#### De blanke fond met tong:

Zet een grote kookpot of soepketel gevuld met water op een matig vuur.  
Spoel alle bouillongroenten schoon.  
Snijd de wortelen, de prei en de selderij in grove stukken.  
Gebruik ook wat loof van de selderij.  
Doe de groenten in de pot met water.  
Pel de uien, snijd ze in grove stukken.  
Snijd de bol knoflook overlans in tweeën en gooi de helften in de pot, samen met de stukken ui.  
Doe de peperbolletjes in een vijzel en kneus ze (of gebruik grof gemalen zwarte peper).  
Doe de peper samen met de kruidnagels, de laurierblaadjes, de rozemarijn en de takjes verse tijm in de bouillon.  
Voeg ook een snuf zout toe.  
Breng de groentebouillon aan de kook.  
Leg vervolgens de stukken kalfspoot in de warme bouillon, samen met de kalfstong.  
Laat de bouillon met de kalfspoot en de tong 90 min. sudderen, tot het vlees gaar is.  
Haal de botermalse kalfstong uit de bouillon.  
Laat het vlees wat afkoelen.  
Schep nadien het laagje vet dat aan het oppervlak drijft weg (zo krijg je een smaakvolle en ontvette bouillon).

#### De aardappeltorentjes:

Schil de aardappelen, snijd ze in grote stukken en kook ze gaar in water met een snuf zout.  
Giet de aardappelen af en zet de pot nog kort op het vuur, zodat het laatste restje kookvocht wegdampt.  
Roer de aardappelen door de passe-vite, zodat je een fijn puree krijgt.  
Scheid de eieren en roer de dooiers zorgvuldig door de puree (het eiwit gebruik je niet).  
Voeg wat zout toe, roer die goed door en schep de puree in een (plastic)sputzak, voorzien van een breed gekartelde spuitmond.  
Leg een bakmatje of een vel bakpapier op een vlakke ovenschaal.  
Spuut daarop identieke torentjes van aardappelpuree, die zo'n 4 cm. breed en hoog zijn.

### Ingrediënten (vervolg):

1 snf peper, cayenne-  
- peper, versgemalen  
2-3 tk peterselie, krul-  
1 sjalot  
2 el tomatenpuree,  
geconcentreerde  
- zout

### Voor de pommes duchesse:

1 kg aardappelen,  
loskokend  
4 eieren  
- zout

---

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

---

Zet de pommes duchesse opzij tot 20 min. voor het serveren.

### De madeirasaus:

Schenk de bouillon van de groenten en de kalfspoot door een zeef.  
Gooi de uitgekookte groenten en de stukken poot weg.  
Maak nu de roux voor de saus.  
Smelt de boter in een pot op een matig vuur.  
Scheep de bloem bij de bruisende boter en roer het met de garde door.  
Laat het stevige mengsel kort bakken, zodat de bloemsmaak verdwijnt.  
Scheep een deel van de kalfsbouillon bij de roux en roer het met de garde door.  
Laat de saus binden.  
Voeg extra bouillon toe als de saus te dik is.  
Houd de saus warm op een zacht vuur.  
Voeg de tomatenpuree toe en roer het goed door.  
Proef de saus en kruid ze met wat versgemalen peper en een snufje zout.  
Borstel de paddenstoelen schoon en snijd elk exemplaar in kwartjes.  
Houd ze even opzij.  
Pel de sjalot en snipper die in zo fijn mogelijke stukjes.  
Plet de knoflook tot pulp.  
Smelt een klontje boter in een braadpan op een matig vuur.  
Bak de kwartjes champignon goudbruin.  
Voeg na enkele min. de knoflookpulp toe, gevolgd door de snippers sjalot.  
Kruid de paddenstoelen met een beetje peper en zout.  
Pluk intussen enkele takjes krulpeterselie, spoel ze schoon en snipper het kruid zo fijn mogelijk.  
Scheep de gebakken champignons in de saus en laat ze kort pruttelen.

### Afwerken en serveren:

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Giet de madera in de saus, voeg wat citroensap toe, roer, proef en kruid ze naar smaak met wat versgemalen peper (of een beetje cayennepeper) en zout.  
Voeg tenslotte de snippers krulpeterselie toe.  
Schuif de pommes duchesse in de hete oven van 180°C.  
Gaar ze goudbruin in ca. 20 min.  
Neem er de (deels) afgekoelde kalfstong bij en pel het vel (een taai vlies) ervan af (doe dit zorgvuldig).  
Achteraan de tong zit een stuk vet...snijd dit weg.



**Kalfstong**

Gebruik een vlijmscherp mes om de kalfstong te snijden.  
Snijd het botermalse vlees in dunne plakjes (ca. ½ cm dik).  
Schik op het bord van elke tafelgast enkele lapjes kalfstong en lepel er een flinke schep madeirasaus met paddenstoelen over.  
Serveer het gerecht met de aardappeltorentjes.

**Tip:**

Bewaar de rest van de gezeefde kalfsbouillon voor de bereiding van diverse soepen en sauzen. Vries de bouillon in porties in.

## Kleurrijke spiesen en aardappeltwisters (airfryer).



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Airfryerrecepten 3**

### Ingrediënten

**8 aardappelen, kleine**  
**3 biefstukken**  
**16 kalfssaucijsjes, kleine**  
**2 x ½ el olie, arachide-**  
**1 paprika, gele**  
**1 paprika, rode**  
**1 ui, rode**

### Bereiding.

Snijd de biefstukken in 16 stukken en marineer ze met een ½ el arachideolie.

Maak de paprika's en de uien schoon en snijd ze in stukken.

Rijg alles (paprika, biefstuk en kalfssaucijsjes) mooi op de spiesen en bak deze in de Airfryer (6-8 min.-200°C).

Maak met een spiraalmesje van de aardappelen mooie aardappeltwisters.

Rijg deze spiralen op een stokje.

Spray ze in met een ½ el arachideolie.

Bak de aardappeltwisters in de Airfryer (10-12 min.-200°C).

**Bereidingstijd: 25-30 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**

## Knoflookaardappelen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

3 aardappelen, grote  
- boter  
1 tn knoflook  
1 el olie  
1 kp peterselie, verse  
- zout

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

### Bereiding.

Snijdt de aardappelen in kleine dobbelsteentjes.  
Hak de knoflook zo fijn mogelijk.  
Snijdt de peterselie fijn.  
Verhit de boter en de olie, niet te heet.  
Voeg de aardappels toe.  
Bak de aardappelen mooi bruin.  
Voeg de knoflook toe.  
Voeg de peterselie toe.  
Bak het geheel nog eventjes door.  
Breng de aardappelen op smaak met zout.

### Tip:

Serveer de knoflookaardappelen eens met een lekker gegrild biefstukje en sperzieboontjes.

## Kruidige pompoenstoof met aardappelpuree.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelen,  
kruimige  
10 g bieslook  
100 ml bouillon,  
groente-  
352 g champignonmix  
100 g kaas, gratin-,  
geraspte  
100 ml melk  
5 el olie, olijf-  
1 snf peper  
400 g pompoenblokjes  
of 1 pompoen,  
hokkaido-

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar.  
Giet het kookvocht af.  
Stamp de aardappelen met de stamper fijn.  
Voeg de melk en 2 el olie toe.  
Breng op smaak met peper.  
Roer er de helft van de kaas door.  
Verhit de resterende olie in een hapjespan,  
voeg de champignonmix toe en bak in 2 min.  
goudbruin op hoog vuur.  
Voeg de pompoenblokjes en de bouillon toe.  
Breng op smaak met peper.  
Sluit de pan af met een deksel, stoof in 15 min.  
gaar.  
Schep de pompoenstoof uit de pan in een  
ovenschaal.  
Verdeel de puree gelijkmatig met een vork over  
de pompoenstoof.  
Strooi er de resterende kaas overheen.  
Plaats de schaal in het midden van de oven en  
bak in ca. 20 min. goudbruin.  
Verdeel de pompoenstoofsotel over 4 diepe  
borden en bestrooi met de bieslook..

### Tip:

Lekker met gebraden varkensvlees of gevogelte  
en een groene salade.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 401  
Eiwit: 13 g  
Koolhydraten: 37 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 21 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Lam-courgettekebabs met aardappelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2000-01

### Ingrediënten

500 g aardappelen (gelijke grootte)  
8 spr bieslook, knoflook-2 courgettes, kleine (à 300 g)  
2 el kappertjes  
½ tl koriander, gemalen (ketoembar)  
500 g lamsfilet  
1 limoen  
3 el olie, maïskiem-  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, rode  
- peper  
1 sjalotje  
- zout

### Bereiding.

Boen de aardappelen goed schoon en kook in weinig water in ca. 20 min. gaar.  
Leg intussen satéprikkers in ruim koud water.  
Giet de aardappels af, pel ze en laat afkoelen.  
Pel het sjalotje en snipper zeer fijn.  
Snijd de aardappelen in plakjes.  
Meng de aardappelplakjes met de maïskiemolie, het sjalotje, zout, peper en de kappertjes.  
Snijd de lamsfilet in blokjes.  
Was de courgettes en snijd ze in plakken van ca. 1 cm.  
Was de paprika, maak schoon en snijd in 16 stukken.  
Bestrooi het vlees met zout, peper en koriander.  
Prik op de satéprikkers om en om plakken courgette, blokjes lamsvlees en stukjes paprika.  
Boen de limoen schoon en snijd in de lengte in 8 partjes.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Bestrijk de stokjes met olie en rooster ze ca. 10 cm onder de hete grill (regelmatig keren).  
Verdeel de aardappelsalade over vier borden.  
Leg de kebabs ernaast.  
Garneer de borden met partjes limoen en knoflookbieslook.

Bereidingstijd: 65 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 550  
Eiwit: 38 g  
Koolhydraten: 32 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 30 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Lauwwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.



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

### Ingrediënten

6 augurken, zoetzure, fijne  
2 el augurkenvocht  
3 el bieslook  
50 croutons, salade- (bijv. knoflook met stukjes ui)  
½ komkommer  
600 g krieltjes, in de schil  
150 g maïs, crispy  
2 el mayonaise  
1 el mosterd  
1 snf peper  
125 g room, zure room  
1 ui, rode

### Bereiding.

Kook de krieltjes in water in 6-7 min. gaar.  
Snijd de komkommer in halve plakjes van 1 cm dik.  
Snijd de augurken in de lengte in vieren.  
Klop een dressing van de zure room, de mayonaise, het augurkenvocht, de mosterd en peper naar smaak.  
Giet de krieltjes af en laat afkoelen tot lauwwarm.  
Verdeel de krieltjes, komkommer, augurken, ui en maïs over een schaal.  
Schep de dressing erover en bestrooi met de bieslook en croutons.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 211  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 21 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 11 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Marillknödel.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: Oostenrijkse**  
**Stuks: 30-35**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Gute Küchen**

### Ingrediënten

#### Voor het aardappeldeeg:

**1 kg aardappelen,**  
**gekookte, bloemige**  
**1 mp bakpoeder**  
**250 g bloem**  
**20 g boter**  
**2 eieren**  
**2 el room**  
**- zout**

#### Voor de vulling:

**1 kg abrikozen (niet**  
**rijpe)**

### Bereiding.

Kook de aardappelen in de schil, pel ze direct en stamp ze fijn.

Vermeng ze snel met de overige ingrediënten voor het deeg en rol dit uit tot een lap van 4-5 mm dik.

Snijd het uitgerolde aardappeldeeg in vierkanten van  $\pm 7 \times 7$  cm en leg midden op elk vierkant een abrikoos.

Vouw het vierkant dicht en vorm er ronde ballen van.

Kook de ballen in kokend water met zout in 4-5 min. gaar; als ze gaar zijn, komen ze bovendrijven.

Rooster intussen het broodkruim met wat suiker al roerend zachtjes in de boter tot het mooi donkerbruin is.

Wentel de uitgelekte knoedels hierin en serveer ze, bestrooid met basterdsuiker.

### **Ingrediënten (vervolg)**

#### **En verder:**

**80 g boter**  
**80 g broodkruim**  
**(verkruiemel hiervoor**  
**licht geroosterd**  
**witbrood of toast)**  
**2-3 el suiker**  
**- suiker, basterd-, om te**  
**bestrooien**

---

**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**

---

## Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar .



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
250 g champignons  
50 g kaas, belegen  
2½ el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 tartaartjes  
2 tl tijmblaadjes, verse  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** 30 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2270  
**Energie kcal:** 540  
**Eiwit:** 32 g  
**Koolhydraten:** 72 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Boen de aardappelen schoon en snij ze in partjes.  
Rasp de belegen kaas.  
Snij de champignons in plakjes.  
Kook de aardappelpartjes 10 minuten in water met zout.  
Giet de aardappelen af.  
Schep voorzichtig 2 el olie door de aardappelen.  
Verdeel de aardappelpartjes over een met een bakmatje bekleed bakblik.  
Bestrooi de partjes met peper naar smaak.  
Bak de aardappelpartjes in een voorverwarmde oven in ca.30 minuten bruin en gaar.  
Schep de aardappelpartjes tussentijds 2x om.  
Strooi 5 minuten voor het einde de kaas erover.  
Laat de kaas smelten.  
Bestrijk intussen de tartaartjes dun met olie.  
Bestrooi de tartaartjes met peper en zout naar smaak.  
Bak de tartaartjes in een hete koekenpan bruin en rosé.  
Bak de champignons gelijktijdig mee.  
Schep de tijm en peper en zout erdoor.  
Verdeel de champignons over de tartaartjes.  
Serveer de tartaartjes met de aardappelpartjes.

### Tip:

Lekker met gemengde salade.

### Wijntip:

Douglas Green, Cinsaut Pinotage, rood, Zuid-Afrika, krachtig.

### Oven:

Elektrisch – 220°C  
Hete lucht – 200°C  
Gas – stand 5-6

## Pastinaak met bospeen en zoete aardappel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
BuitenlevenGevoel.nl

### Ingrediënten

2 aardappelen, zoete, grote  
1 bs bospeen  
- olie, olijf-  
3 pastinaken  
- peper  
2 tk rozemarijn  
6 tk tijm  
2 uien, rode uien  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** 20-30 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 56  
**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.

Verwarm je oven voor op 200°C.  
Schil de worteltjes, de aardappelen en de pastinaken.  
Halveer de smallere gedeeltes, en snijd de rest in parten, zodat je stukken van gelijke dikte hebt.  
Snijd de uien in ringen van ongeveer 1½ cm dik.  
Rits met een vork de blaadjes van de takjes tijm en haal ook de rozemarijnaanaldjes los. Meng dit samen met de groenten, de uienringen, een scheut olijfolie en peper en zout naar smaak.  
Bedek een bakplaat met bakpapier en verdeel hier de groenten over.  
Rooster deze gedurende 20-30 min., tot de groenten gaar zijn en lichtbruin kleuren.

## Patat.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
bintjes  
- olie  
- zout

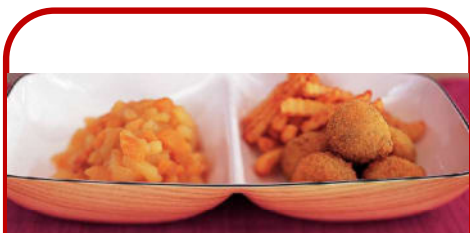
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:**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

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Spoel de aardappelen af.  
Droog de aardappelen met keukenpapier.  
Snijd de aardappelen in de lengte in plakken van 5-7 mm dikte.  
Snijd elke plak aardappelen in patatjes van 5-7 mm dikte.  
Verhit de olie in de frituurpan.  
Leg kleine porties friet per keer in de matig hete olie.  
Frituur de friet tot ze licht goudkleurig is.  
Haal de friet (met een schuimspaan) uit de olie.  
Laat de friet op keukenpapier uitlekken en afkoelen.  
Verhit vlak voor het serveren de olie opnieuw.  
Frituur de friet tot ze goudbruin en knapperig zijn.  
Laat de friet op keukenpapier uitlekken.  
Bestrooi de friet met zout.



## Patat met.....appelprut (appelcompote).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** AllerHande, Carta-Johan, Patat met...

### Ingrediënten

6 abrikozen, geweldede  
750 g appels, friszure (Jonagold, Elstar of Goudreinetten)  
½ el boter, room-  
½ tl kaneelpoeder  
4 el suiker

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 155  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 35 g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 1 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de appels en snijd ze elk in 4 stukken. Snijd met een scherp mesje de klokhuizen eruit. Snijd de 4 stukken nog wat kleiner. Doe de stukjes in een pan. Snijd de abrikozen in kleine stukjes en doe ze bij de appels. Voeg de boter, suiker en de kaneel toe. Doe er 2 el water bij en roer alles door elkaar. Zet de pan op laag vuur en breng de appels langzaam aan de kook. Doe het deksel op de pan en laat de appels ongeveer 5 min. op een laag vuur staan tot ze zacht worden. Roer er 1 keer voorzichtig in; niet te hard, want voor je het weet word je appelprut een soort van appelmoes. Serveer de appelprut lauwwarm of koud bij de patat.

### Tip:

Wil je liever moes? Maak dan met een vork alle appeltjes fijn.  
Serveer er ook eens een paar bitterballen bij!

## Patat met.....feestnuggets.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Carta-Johan, Patat met...

### Ingrediënten

2 zk Fiësta-mix voor dipsaus  
2 pk Kip Nuggy's  
3 el mayonaise  
1 el olie  
3 el yoghurt

### Materialen:

4 bekers, doorzichtige  
- invetkwastje  
- plakband  
- servetten, leuke  
- vleestang of spatel

### Bereiding.

Vouw om elke beker een leuke servet.  
Plak 'm vast met plakband.  
Haal de bakplaat uit de oven en vet 'm in met de olie.  
Gebruik hiervoor het invetkwastje.  
Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.  
Leg de Nuggy's op de bakplaat.  
Doe ovenwanten aan en schuif de bakplaat in de oven.  
Bak de Nuggy's in ongeveer 12 min. lekker krokant.  
Roer intussen de yoghurt, de mayonaise en de mix voor dipsaus door elkaar en doe er 2 el water bij.  
Doe ovenwanten aan en haal de bakplaat uit de oven.  
Haal met een vleestang of een spatel de Nuggy's van de bakplaat af.  
Doe in elk bekertje zeven Nuggy's en schep er een lekkere klodder saus op.



**Vorb.tijd:** - min.  
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 370  
**Eiwit:** 17 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 20 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Patat met.....frikano's.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*\*

**Bron:** AllerHande, Carta-Johan, Patat met...

### Ingrediënten

12 frikandellen, mini-

- ketchup, tomaten-

- mayonaise

2 el olie

12 bld sla

1 ptj uitjes, zilver-

### Materialen:

4 bekers, witte of gekleurde

### Bereiding.

Laat de frikandellen ongeveer 4 min. ontdooien. Verwarm de olie in een grote koekenpan op halfhoog vuur en bak de frikandellen in 4 min. goudbruin (draai ze af en toe om).

Snijd met een scherp mesje de frikandellen in de lengte in, maar snijd ze niet helemaal door. Knip de bekertjes van boven naar beneden doormidden.

Was de slablaadjes en dep ze droog met wat keukenpapier.

Leg in elk half bekertje een blaadje sla.

Leg de frikandellen in de slablaadjes.

Spuit tomatenketchup en mayonaise in de frikandellen en strooi er wat zilveruitjes over.

### Tip:

Eet bij de patat met de frikano's eens lekkere frisse plakjes komkommer.



**Vorb.tijd:** - min.

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 430

**Eiwit:** 11 g

**Koolhydraten:** 13 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 38 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Patat met.....gevulde worsten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** AllerHande, Carta-Johan, Patat met...

### Ingrediënten

8 augurken, kleine  
8 Frankfurters  
2 pl ham, achter-  
2 pl kaas, jonge  
- ketchup, groene

### Materialen:

- bakpapier  
- cocktailprikkers

### Bereiding.

Haal de bakplaat uit de oven en leg er wat bakpapier op.  
Verwarm de oven voor op 175°C of gasovenstand 3.  
Snijd de worsten in de lengte in tweeën.  
Snijd elk plakje kaas in 4 ongeveer even brede repen.  
Leg op 8 halve worsten een reep kaas.  
Snijd ook de plakken ham in 8 reepjes.  
Leg de reepjes ham op de kaas.  
Spuut een paar toefjes groene ketchup op de ham en leg de andere halve worst er bovenop.  
Leg de worsten op de bakplaat, doe ovenwanten aan en schuif de plaat in de oven.  
Verwarm de worsten ca. 5 min.  
Leg op elke worst een augurkje en prik 'm vast met een cocktailprikkertje (met een vlaggetje).

### Tip:

Eet de 'gevulde worsten' met patat. Serveer er eens doperwten bij.



**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 420  
**Eiwit:** 17 g  
**Koolhydraten:** 6 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 36 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Patrijs met geroosterde aardappel, geblancheerde aspergetips & tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

750 g aardappeltjes, cherry-  
200 g aspergetips, groene  
5 el olie, olijf-  
2 el olie, olijf- met frisse citroen  
1 tl paprikapoeder  
4 patrijzen  
- peper  
40 g sla melange (met landkers)  
250 g tomaatjes, cherry-  
Aan de tak  
400 g venkel-tijmworsten  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Verwijder met een mes het vel van de worstjes.  
Vul de holtes van de patrijzen met het worstvlees.  
Meng de paprikapoeder met 4 el olie en bestrijk hier de buitenkant van de patrijzen mee.  
Breng de patrijzen op smaak met peper en eventueel zout.  
Leg ze met de borst naar beneden in de braadslee.  
Steek de vleesthermometer in het dikste deel van een poot.  
Halveer de aardappelen, besprenkel ze met 1 el olie, peper en eventueel zout en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat.  
Bak de patrijzen en aardappelen in het midden van de oven tot de thermometer een temperatuur van 62°C aangeeft.  
Dit duurt ca. 45 min.  
Bedruip de patrijzen elke 15 min. met het bakvet.  
Rooster de laatste 15 min. de tomaten aan de tak mee.  
Breng een laag water aan de kook in een steelpan en kook de aspergetips 2 min.  
Giet de asperges af en spoel onder ze af met koud stromend water.  
Besprenkel de asperges en sla melange met de olijfolie frisse citroen.  
Breng de asperge-sla op smaak met peper en eventueel zout.  
Serveer de patrijzen met de aardappel, tomaat, asperges en sla op een platte schaal.

### Tip:

Lekker met fijngesneden verse kervel.

Bereidingstijd: 75 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 990  
Eiwit: 89 g  
Koolhydraten: 38 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 52 g  
w/v onverzadigd: 15 g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: 895 mg

## Pinda-aardappelsalade.



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

### Ingrediënten

± 450 g aardappelen,  
gekookte, in blokjes  
gesneden  
1 el kerriepoeder  
1 el olie, arachide-  
3 el pindakaas (liefst  
met pindastukjes)  
1 tl suiker  
4 el water

**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.

Meng de pindakaas met olie, kerriepoeder, suiker en water.  
Voeg de aardappels toe aan de pindakaas.  
Meng de aardappelen voorzichtig met de pindakaas.  
Laat het gerecht minstens 1-2 uur intrekken.

## Pittige aardappelslingers.



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

### Ingrediënten

**8 aardappelen, grote**  
- cayennepeper  
- paprikapoeder  
- zout

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen.

Schil met een aardappelmesje van de aardappel zo lang mogelijk dunne slierten (of gebruik de Potato Twister).

Spoel de slierten goed af onder koud water.

Laat de slierten uitlekken in een vergiet.

Frituur de slierten goudbruin op 180°C.

Laat de slierten uitlekken op keukenpapier.

Kruid de slierten met het paprikapoeder, de cayennepeper en het zout.



Potato Twister



## Pizzetta's met aardappel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-schrift

### Ingrediënten

400 g aardappelen  
300 g bloem  
4 g gist, droge  
60 ml olie, olijf-  
2 el olie, olijf-  
1 el rozemarijn  
½ tl suiker  
16 cl water  
- zout

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Kook de aardappelen.  
Laat de aardappelen afkoelen.  
Doe de gist en de suiker met 80 ml water in een kom.  
Zet de kom afgedekt 10 min. op een warme plaats.  
Zeef de bloem met zout in een kom.  
Roer er het gistmengsel, olie en 80 ml water door, zodat een zacht deeg ontstaat.  
Kneed het in 5 min. tot een soepel deeg.  
Doe het deeg in een met olie ingevette kom.  
Dek de kom af.  
Zet de kom 1 uur op een warme plaats (totdat het deeg in omvang is verdubbeld).  
Verwarm de oven voor op 220°C (hele lucht 200°C).  
Duw het deeg in elkaar, zodat de lucht ontsnapt.  
Kneed het deeg 1 min.  
Verdeel het deeg in 48 porties.  
Rol elke portie uit tot een rondje van 5 cm.  
Leg de rondjes op een ingevette bakplaat.  
Snijd de gekookte aardappelen in plakjes.  
Leg op elk deeggrondje een plakje aardappel (houd een randje van 1 centimeter vrij).  
Bestrijk de pizzetta's met olijfolie.  
Bestrooi ze met rozemarijn en zout.  
Bak ze in 12-15 min. krokant en lichtbruin in de oven.

## Pommes Anna.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Anton

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
- boter  
- peper, versgemalen  
¼ l room, slag-  
- zout

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes snijden van 2-3 mm dik.  
Verwarm de oven voor op 175°C.  
Beboter een vuurvaste schaal,  
Verdeel daar de aardappelschijfjes in onder een hoek van ± 30° in.  
Strooi er zout en versgemalen peper naar smaak over.  
Giet dan de slagroom ongeklopt over de aardappelen, zodat ze geheel onder staan (voeg zo nodig wat koffieroom of melk toe).  
Zet de ovenschaal in de oven en gaar de aardappels in ca. 20 min. (controleren met een vork - de bovenkant moet iets bruin gekleurd zijn).

## Pommes Parisiennes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
- boter  
- zout

**Vorb.tijd:** - min.  
**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.

Steek met een aardappelboor bolletjes uit de aardappelen.  
Zet de bolletjes even weg onder water met daarin wat zout.  
Breng het water aan de kook.  
Kook de bolletjes half gaar.  
Giet de bolletjes af.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Bak de bolletjes goudbruin en gaar.

### Tip:

Frituren kan ook; droog de bolletjes dan wel goed af.

## Ribeye met rozemarijnaardappelen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** TeamOnAVision

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
vastkokende  
4 el margarine,  
vloeibare  
2 el olie, olijf-  
2 tk rozemarijn  
600 g sperziebonen  
4 varkensribeyes,  
gmarineerde  
- zout

**Bereidingstijd:** 45 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 505  
**Eiwit:** 31 g  
**Koolhydraten:** 41 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 24 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Boen de aardappels schoon.  
Snijd ze in partjes.  
Leg ze op een bakplaat.  
Haal de naaldjes van de rozemarijn.  
Besprenkel de aardappelen met olie.  
Bestrooi ze met zout en rozemarijnnaaldjes.  
Laat de aardappelen in ca. 35 min. in de oven goudbruin bakken.  
Maak de sperziebonen schoon.  
Kook de sperziebonen in 10 min. beetgaar.  
Verhit de margarine in een braadpan.  
Bak de ribeye aan beide zijden in 6-10 min. bruin en gaar.  
Snijd het vlees in plakjes.  
Serveer het vlees met de aardappelen en bonen.

## Rodekoolsteaks en zoete aardappelwedges met feta.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

800 g aardappelen, zoete  
2 el azijn, wijn-, rode  
100 g feta  
½ komkommer  
2 el kruidenpasta Madras (Patak's)  
10 g munt  
6 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 rodekool  
150 g yoghurt, Griekse stijl (10%)  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in wedges.  
Meng de kruidenpasta met de olijfolie en schep 2/3 door de aardappelen.  
Verdeel dit over een met bakpapier beklede bakplaat en breng op smaak met peper en zout.  
Rooster de aardappelen 30 min. in de oven (schep ze geregeld om).  
Snijd ondertussen de kool van boven naar beneden in plakken van 1 cm.  
Laat de onderkant van de stronk eraan zitten, zodat de kool niet uit elkaar valt.  
Leg de koolplakken op een met bakpapier beklede bakplaat, bestrijk ze met de rest van de kruidenolie en verkruimel de feta erover.  
Rooster ze in 15-20 min. bij de aardappelen in de oven goudbruin en gaar.  
Rasp ondertussen de komkommer op een grove rasp en laat het uitlekken in een vergiet.  
Snijd de helft van de munt fijn en meng dit met de komkommer en rodewijnazijn door de yoghurt.  
Breng het op smaak met peper.  
Neem de rodekool en zoete aardappelen uit de oven en serveer dit met de yoghurtsaus.  
Garneer het met de rest van de munt.



**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** 30 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2237  
**Energie kcal:** 535  
**Eiwit:** 14 g  
**Koolhydraten:** 53 g  
**w/v suikers:** 21 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 8 g  
**Vezels:** 15 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 2 g

## Rösti.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse,  
Zwitserse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

- aardappelen, vast-  
kokend
- boter
- (paprika)
- (spek)
- (ui)
- zout

**Vorb.tijd:** - min.  
**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.

Boen de aardappelen schoon.  
Kook de aardappelen in de schil met zout net gaar.  
Laat de aardappelen minstens een dag staan.  
Pel de aardappelen.  
Rasp de aardappelen op een heel grove rasp.  
Laat flink wat boter (olie , of margarine) in een braadpan heet worden.  
Doe de aardappelreepjes in de braadpan.  
Bak de aardappelreepjes al omscheppend bruin.  
Eventueel kunnen ook blokjes spek, stukjes paprika of kleingesneden ui meegebakken worden.  
Doe vervolgens de deksel op de pan.  
Laat de massa 20 min. op een zacht vuurtje staan, zodat de onderkant mooi bruin wordt.  
Draai met behulp van een beboterde deksel de koek om.  
Laat ook de tweede kant mooi bruin bakken.

## Rösti met spek en ui.



**Menugang:** Bij-, lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

400 g aardappelen,  
kruimige  
2 el bloem  
2 eieren  
1 tn knoflook  
4 el olie, olijf-  
- peper  
1 tk peterselie  
125 g spekreepjes,  
gerookte  
1 ui

### Bereiding.

Snipper de ui.  
Verhit in een ruime koekenpan 1 el olie.  
Bak de spekreepjes met de ui in 4 min.  
knapperig uit.  
Schil intussen de aardappelen en rasp ze grof.  
Doe de aardappelrasp in een kom.  
Pers er de knoflook boven.  
Klop de eieren los en meng met de bloem door  
de rasp.  
Schep ook de spekreepjes met de ui door het  
aardappelmengsel.  
Breng op smaak met peper.  
Veeg de pan schoon.  
Verhit de laatste 3 el olie in de pan.  
Schep het aardappelmengsel in de pan en duw  
met een spatel aan tot een stevige koek.  
Bak de koek aan beide kanten in 15 min. gaar.  
Keer halverwege met behulp van een deksel of  
bord.  
Hak de peterselie fijn.  
Laat de rösti op een bord glijden en snijd hem  
in mooie punten.  
Bestrooi met de peterselie.

### Tip:

Bak van het aardappelmengsel kleine  
röstikoekjes en serveer ze als bijgerecht.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 306  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 23 g  
**w/v suikers:** 2 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 18 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 5 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** 25 g  
**Zout:** 1,1 g



## Röstihapjes met komkommer en rauwe ham.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

### Ingrediënten

- aardbeien, in reepjes
- ham, rauwe
- komkommerplakjes
- Röstirondjes (5 cm)
- salieblaadjes

**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.

Beleg een gebakken Röstirondje met een plakje komkommer.  
Garneer de komkommer met reepjes aardbei, een opgerold plakje rauwe ham en een Salieblaadje.

## Safranaardappelen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 7  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

4 aardappelen, vast-  
kokende (Nicolas)  
½ l bouillon, groente-  
½ mp saffraan

**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.

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.

Kook ze gaar in de bouillon waaraan je de saffraan hebt toegevoegd.

Giet ze af wanneer ze gaar zijn en dien ze op.

## Sambal goreng kentang.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

---

### Ingrediënten

100 g fritessticks  
1 tl sambal  
2 el suiker  
4 el uitjes, gefruite  
2 el water, warm

---

**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.

Los de suiker op in het warme water.  
Meng het suikerwater, sambal en uitjes in een koude koekenpan.  
Zet de pan op een hoog vuur.  
Voeg de fritessticks toe.  
Roerbak het mengsel enkele minuten tot dat de fritessticks heet zijn en de bodem van de koekenpan droog is.  
Laat de sambal goreng kentang onder af en toe omroeren in de pan afkoelen.

## Spaanse aardappelsalade met ossenhaassatés (airfryer).



**Menugang:** Hoofd-gerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige  
4 gem-slaharten, zoete  
1 el kaas, Parmezaanse  
2 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
10 olijven, groene  
½ paprika, gele  
1 mp paprikapoeder, gerookte  
- peper, versgemalen  
4 satés, ossenhaas-  
10 tomaten, cherry-  
- tuinkers  
1 ui, rode, kleine  
1 el yoghurt, Griekse (0% vet)  
- zout

### Bereiding.

Leg de aardappelen in de mand van de Airfryer. Kook deze, zonder water, gaar (170°C / 30 min.).  
Snijd intussen de rode ui, de paprika en de cherrytomaatjes fijn.  
Laat de aardappelen afkoelen en snijd deze in blokjes.  
Meng de aardappelen met de paprika, de olijven, de ui, de knoflook, de Griekse yoghurt en de gerookte paprika poeder.  
Breng dit op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.  
Meng de salade en zet deze min. 2 uur in de koelkast.  
Snijd de slaharten doormidden en bestrijk deze met wat olijfolie.  
Gril deze met de satés in een voorverwarmde Airfryer (op 200°C / 5 min).  
Dien dit mooi op met de aardappelsalade en bestrooi het met wat Parmezaanse kaas en wat tuinkers.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Airfryertijd:** 35 min.  
**Wachttijd:** 120 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

## Spinazie-aardappelgratin.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Cambridge  
kookboek

### Ingrediënten

300 g aardappel-  
schijfjes, voorgekookte  
1 beschuit, volkoren  
2 eieren  
40 g kaas, belegen  
(30+), geraspte  
- peper, versgemalen  
400 g spinazie, verse  
2 uitjes, bos-  
25 g walnoten

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 175°C.  
Was de spinazie en laat hem goed uitlekken.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.  
Hak de walnoten grof.  
Roerbak de spinazie ± 4 min. in een wok.  
Giet het kookvocht af.  
Klop de eieren los.  
Roer het ei met de bosui en versgemalen peper naar smaak door de spinazie.  
Verdeel de helft van de aardappelschijfjes over de bodem van een ovenschaal en schep het spinaziemengsel erop.  
Strooi de walnoten erover en dek af met de rest van de aardappelschijfjes.  
Verkruimel de beschuit en meng het kruim met de geraspte kaas.  
Strooi het mengsel over de aardappelen.  
Laat het gerecht in de voorverwarmde oven in ± 40 min. gaar, door en door warm worden en een bruin korstje krijgen.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** 40 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 520  
**Eiwit:** 23 g  
**Koolhydraten:** 41 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 25 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Steak tartaar met frites.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Dagelijkse kost, Jumbo, Libelle-lekker.be

### Ingrediënten

100 g augurken, zoetzure  
300 g biefstuk, gerijpte  
20 g bieslook  
4 tl mosterd, Dijon-  
500 g ovenfrites  
2 sjalotten  
- tabasco, naar smaak  
2 tl zout, zee-, fijn

### Bereiding.

Bereid de ovenfrites volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de biefstuk met een groot, scherp mes eerst in zo dun mogelijke plakjes.  
Snijd vervolgens de plakjes in zo dun mogelijke reepjes en snijd de reepjes tot slot in zo klein mogelijke stukjes.  
Hak tenslotte het vlees nog een paar keer met het mes.  
Maak mooie cirkels van het fijngesneden vlees in het midden van 4 borden.  
Snipper de sjalot fijn.  
Hak de zoetzure augurken fijn.  
Knip de bieslook fijn.  
Maak rond het vlees hoopjes sjalot, augurk, bieslook, wat mosterd en wat zout.  
Iedereen mengt op bord zelf de ingrediënten.  
Serveer de tabasco bij de steak zodat iedereen dit naar smaak kan toevoegen.

### Tip:

Zonder frites is het gerecht ook als voorgerecht te gebruiken.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 94  
**Eiwit:** 18 g  
**Koolhydraten:** 1 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 2 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Tortilla met tonijn en courgette.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Aardappelgerechten

### Ingrediënten

300 g aardappelplakjes, voorgekookte (koeling)  
25 g boter  
1 courgette, kleine  
5 eieren  
1 tl oregano  
- peper, versgemalen  
180 g tonijn, in olie (blikje)  
1 ui  
- zout

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

### Bereiding.

Was de courgette en snijd hem in plakjes.  
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.  
Giet de tonijn af en vang de olie op.  
Verhit de boter en de olie van de tonijn in een grote koekenpan en bak de uienringen ± 2 min.  
Voeg de aardappelplakjes en de courgette toe en bak nog ± 5 min.  
Schep het gerecht af en toe om en bestrooi het met zout en versgemalen peper.  
Klop de eieren met de oregano, zout en peper los.  
Verdeel de tonijn over het aardappelmengsel en schenk er de losgeklopte eieren over.  
Laat de tortilla op laag vuur met een deksel op de pan in ± 10 min. stollen.

### Tip:

Serveer er gemengde sla bij.



## Trinxat - aardappel-kool stampapot.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Andorrese  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Vinissima.nl

### Ingrediënten

3-4 aardappelen, kruimige, middelgrote (ca. 500g)  
4 plk bacon of serranoham (100 g baconreepjes)  
2 tn knoflook, gesnipperd  
300-400 g kool\*, in repen  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen (1 prei, in ringetjes)  
- zout

\* spitskool, savooiekool, witte kool of groene kool

### Bereiding.

Snijd de aardappelen in stukken.  
Kook de aardappelen in water met zout en een scheutje olijfolie ca. 15 min. (tot ze gaar zijn).  
Bereid ondertussen ook de kool.  
Was de kool en haal evt. lelijke buitenste bladeren eraf.  
Snijd de kool in vieren of zessen.  
Verwijder de harde delen van de stronk aan de onderkant.  
Snijd de parten in dunne repen en spoel die in een zeef af onder koud water.  
Kook de koolrepen in ca. 8-10 min. nog wat beetgaar.  
Bak de plakken spek/bacon/serranoham krokant (kan zonder olie) en laat het krokante spek uitlekken op keukenpapier.  
Bak vervolgens de spekreepjes uit (kan zonder olie), haal ze uit de pan, laat ze uitlekken op keukenpapier.  
Fruit de knoflook zachtjes in een scheutje olijfolie in de pan waarin het spek is gebakken. (Voeg na 1 min. de preiringetjes toe en laat ze zachtjes meesudder).  
Giet het water van de aardappelen en de kool af (zorg dat het water echt goed is afgegoten; anders wordt je stampot te nat en kan je die moeilijk in de pan bakken en omdraaien).  
Pureer of stamp de aardappelen met de koolreepjes (gebruik hiervoor een pureestamper, of een vork).  
Voeg de gefruite knoflook met olie (en eventueel met de prei) toe en vermeng die goed met de aardappel-kool puree.  
Voeg de spekreepjes toe.  
Brenge de stampot op smaak met zout en versgemalen peper.  
Doe nog wat olijfolie in de pan van het spek.  
Schep je aardappel-kool puree (trinxat) in de pan en druk die wat aan (het moet op een grote tortilla lijken).  
Bak beide kanten goudbruin (ca. 5-7 min. per kant).  
Garneer de trinxat met een plak uitgebakken spek.

### Tips:

- Je kunt het ook in serveerringen in de pan doen en in kleinere vormen per persoon serveren in plaats van in één grote pannenkoek. Voordeel: de trinxat-'pannenkoekjes' breken minder snel bij het omkeren of zakken minder snel uit en het ziet er op je bord decoratiever uit. Bak ze dan in – aan de binnenkant ingevette – serveerringen en keer ze in de ringen om als ze goudbruin zijn. Let op: de ringen zijn heet! Gebruik een keukentang!
- Je mag de aardappelen ook koken en na een paar minuten de koolrepen in dezelfde pan toevoegen.

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

---

**Tips (vervolg):**

- De baconplakken zijn bedoeld als garnering. Vind je het lekker om in de puree ook spekjes te hebben, bak dan wat baconreepjes krokant en voeg die toe tesamen met de evt. prei als je die toevoegt). Niet meer pureren.
- Je kunt bacon ook vervangen door serranoham.

**Variaties:**

Meestal maak je trinxat met aardappelen en kool, maar het kan ook met rucola, spinazie of chard (snijbiet). Als je wat prei toevoegt, krijgt het gerecht meer smaak.

## Witvisfilet stoofpot met aardappel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Tunesische  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

**3 aardappelen, in stukjes**  
**1 dl bouillon, groente-**  
**½ tl harissa**  
**2 tn knoflook, fijngehakt**  
**½ tl komijn**  
**2 el munt, fijngehakt**  
**- olie, olijf-**  
**½ tl paprikapoeder**  
**3 el peterselie, verse, fijngehakt**  
**2 el sap, citroen-**  
**200 g tomatenblokjes**  
**2 witvisfilets**  
**- zout**

### Bereiding.

Kook de aardappelen 25 min. in de bouillon.  
Verhit de olie in een andere pan.  
Voeg de vis toe, samen met de knoflook, de specerijen, de tomatenblokjes, de harissa en het citroensap.  
Voeg de aardappelen toe, met een deel van de bouillon.  
Laat de vis in 10 min. gaar worden en de saus inkoken.  
Voeg de munt en peterselie toe.

97

**Bereidingstijd:** 45 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

## Zalmrösti met gepocheerd ei.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Koken met Carl

### Ingrediënten

#### Voor de rösti:

100 g aardappelen,  
loskokend  
2 el boter  
2 eieren  
- nootmuskaat  
1 sch olie, arachide-  
- peper  
- zout

#### Voor de gepocheerde eieren:

2 el azijn  
4 eieren

#### Voor de zalm:

1 bk tuinkers  
1 bs waterkers  
4 pl zalm, gerookte

#### Voor de dressing:

1 el azijn  
3 tl pasta,  
mierikswortel-  
- peper  
2 el room, zure  
- zout

### Bereiding.

Spoel de water- en de tuinkers en laat die uitlekken in een vergiet.  
Maak dan de dressing.  
Meng de zure room met mierikswortelpasta (voorzichtig met toevoegen; is zeer sterk van smaak) en de azijn.  
Breng de dressing op smaak met peper en zout en zet de dressing apart.  
Schil voor de rösti de aardappelen en rasp ze grof.  
Spoel de aardappelen niet af, want het zetmeel dient als lijm om de rösti bij elkaar te houden.  
Scheid het geel en het wit van de 2 eieren en meng het eiwit door de geraspte aardappelen.  
Kruid de aardappelen met peper, zout en muskaatnoot.  
Verhit boter met arachideolie in een pan.  
Scheep een lepel van het aardappelmengsel in de pan en duw plat in de vorm van een koekje.  
Bak de rösti tot goudbruin aan beide kanten.  
Houd de rösti warm en bak de andere koekjes.  
Breng voor het gepocheerde ei een grote ketel met veel water met de azijn aan de kook.  
Breek de eieren apart in een kopje.  
Zet het vuur lager, maar houd het water tegen het kookpunt aan.  
Maak met een garde een kolk in het water en giet elk ei met een korte beweging in het water.  
Pocheer de eieren gedurende 3 min.  
Laat de eieren uitlekken op een keukenhanddoek.  
Leg voor de afwerking een rösti op een bord.  
Drapeer de gerookte zalm erover.  
Werk het af met de tuinkers, de waterkers en een lepel dressing.  
Leg het gepocheerde ei erop en strooi er nog een snuffje zout en een snuffje versgemalen peper over.  
Dien het gerecht snel op.

**Bereidingstijd: 60 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**

---

## Zalmspiesen met gefofte zoete aardappel.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

4 aardappelen, zoete  
4 el boter, zeezout-  
1 citroen  
2 el olie, olijf-  
4 pl spek, gerookt  
2 venkels  
345 g zalmstaarten,  
zonder huid

4 satéprikkers

### Bereiding.

Halveer de zoete aardappelen in de lengte en snijd ze aan de snijkant kruislings in, zodat er een ruitpatroon ontstaat.

Besprenkel de snijkanten met 1 el olie.

Rooster de aardappelhelften met de snijkanten naar boven in 25 min. gaar op de barbecue met het deksel dicht; keer ze de laatste 5 min.

Snijd intussen de venkel in parten en leg ze in een aluminium schaal.

Besprenkel de venkel met de rest van de olie.

Halveer de citroen en leg die bij de venkel in de schaal.

Rooster de venkel in de schaal op de barbecue in 20 min. gaar.

Snijd de zalmstaarten in 12 gelijke stukken.

Wikkel om 4 stukken een plakje spek.

Rijg aan de satéprikkers telkens 3 stukken zalm, zorg dat een stukje omwikkeld met spek in het midden zit.

Gril de spiesen in 7-8 min. gaar; keer ze halverwege.

Verdeel de zalmspiesen met de venkel en zoete aardappel over 4 borden.

Knijp de citroen uit boven de venkel.

Verdeel de boter over de zoete aardappel en serveer.

**Bereidingstijd: 30 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 544**

**Eiwit: 21 g**

**Koolhydraten: 35 g**

**w/v suikers: 11 g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 34 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: 12 g**

**Vezels: 7 g**

**Groente: 125 g**

**Zout: 1,2 g**

## Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Joris Bijdendijk, FavorFlav.com

### Ingrediënten

#### Voor de aardappel-tomatengratin:

500 g aardappelen (bijv. Bintjes)  
- knoflook  
- olie, olijf-  
- peper  
500 g tomaten (bijv. San Marzano)  
- zout, zee-

#### Voor de zeezoutkorst:

2 el korianderzaad  
2 el peper, zwarte  
½ bs rozemarijn, gedroogd  
½ bs tijm, gedroogd  
2 el venkelzaad  
2 kg zout, zee-, grof (of nat grijs zeezout uit de Camargue)

#### Voor de zeebaars:

1 zeebaars van 800 tot 1000 gram, schoongemaakt  
½ citroen  
1 takje tijm  
zeezoutkorstmengsel (zie boven)

### Bereiding.

#### Begin met de gratin.

Haal de kroontjes van de tomaten en ontvel ze door ze een paar sec. onder te dompelen in kokend water tot het velletje loslaat. Spoel ze koud af. Snijd de tomaten in grove stukken en kook ze met een scheutje water tot een puree. Giet de puree in een ovenschaal. Was de buitenkant van de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes. Was deze niet en hou de plakjes goed tegen elkaar aan. Leg de aardappelen op de tomatenpuree. Bestrooi met peper en zeezout. Besprenkel met wat olijfolie en leg de gekneusde knoflooktenen er bovenop. Bak de gratin in de oven op 180°C gedurende 45 min. Check of de aardappelen gaar zijn door er met een prikker in te prikken. Als je geen weerstand voelt is het goed.

#### Zoutkorst.

Mix alle specerijen en kruiden met de pulsestand in een keukenmachine tot de stukjes dezelfde grootte hebben als de zeezoutkristallen. Ook zonder specerijen werkt dit recept goed en je kunt ook nog je eigen draai geven aan het mengsel met andere droge kruiden. Meng de specerijen en kruiden met het zeezout.

#### De zeebaars.

Zorg dat de zeebaars van binnen schoon is en knip de vinnen van de vis. Schil met een dunschiller de schil van een ½ citroen en doe deze in de buikholte van de vis, met een takje tijm. Leg een flinke hand zeezoutmengsel op een bakplaat of ovenschaal waar de zeebaars in de lengte op past. Leg hier de zeebaars op, bedek met het zeezoutmengsel en druk het goed aan. Bak de vis in de oven op 200°C gedurende 16 min. en laat hem dan 10 min. rusten op een warme plek in de keuken. Verwijder het zeezout en de vissenhuid en fileer de vis. Haal de filet voorzichtig van de vis en leg op bord met een goede schep aardappelgratin en eventueel nog extra olijf olie voor over de vis.



**Ingrediënten (vervolg):**

½ citroen  
1 tk tijm  
1 zeebaars,  
schoongemaakt (800-  
1000 g)  
- zeezoutkorstmengsel  
(zie boven)

---

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

---

## Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.



**Menugang: Voorgerecht**  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

300 g aardappel, zoete  
2 bouillonblokjes,  
groenten-, kip- of rund-  
1 sch citroensap  
160 g erwten, kikker-  
2 tl gemberpoeder (of 1  
tl gemberpasta)  
2 tn knoflook  
1 tl komijn, gemalen  
1 tl koriander, gemalen  
260 g linzen, rode  
4 el olie  
1 tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
300 g tomatenblokjes  
(uit blik)  
1 ui  
1 l water  
- zout

### Bereiding.

Snijdt de ui en de knoflook fijn.  
Schil de zoete aardappel en maak er blokjes van (ca. 1x1 cm.).  
Verwarm de olie in een steelpan/kookpan (diepe pan) en bak de uien, de knoflook, 1 snf zout, de paprikapoeder, de komijn en de koriander kort, zodat de uien zacht worden (doe dit op laag/middelhoog vuur op het kleinste kookpitje).  
Roer de uien, de knoflook en de specerijen tijdens het bakken goed door, zodat ze niet aanbranden.  
Voeg de zoete aardappel, de linzen, de kikkererwten, de tomatenblokjes en de bouillon (het blokje en het water) toe en breng dit aan de kook.  
Laat dit op een laag vuur zachtjes doorkoken (het vuur moet zo hoog staan dat de soep zachtjes blijft koken).  
Proef na ca. 20 min. of de soep op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout, versgemalen peper (of wat chilipoeder) en evt. wat citroensap (het citroensap maakt de soep wat frisser).  
Serveer de soep.

### Tip:

Als je de soep als maaltijd wilt eten kun je er evt. een vers naanbrood bij bakken.

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

## Zoete aardappelpartjes met feta, lente-ui en pinda's.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Caroline Brouwer,  
De wereldse bakplaat,  
Rukmini Iyer

### Ingrediënten

2 aardappelen, zoete, grote, ongeschild, in partjes van 2½ cm  
100 g feta, verkruimeld  
2 el olie, olijf-  
2 tl paprikapoeder, gerookte  
1 ui, rode, in vieren  
- zout, naar smaak

### Voor de dressing:

1 limoen, geraspte schil en sap van  
2 el olie, olijf-, extra vergine  
1 hv pinda's, ongezoeten  
3 uitjes, lente-, in dunne ringen  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Doe de zoete aardappel, de rode ui, de olijfolie, de gerookte paprikapoeder en het zout in een braadslede die zo groot is, dat alles er in een enkele laag in past.  
Zet de braadslede 35-45 min. in de oven.  
Roer intussen de olijfolie, de geraspte limoenschil, het limoensap, zout naar smaak, de lente-uitjes en de pinda's door elkaar en zet dit apart.  
Verdeel, als de zoete aardappelen gaar zijn, de dressing en feta erover en serveer het gerecht warm.

### Tip:

Geef er wat Griekse yoghurt of zure room bij.

**Bereidingstijd:** 50-60 min.  
**Grill-/oventijd:** 35-45 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 aardappelsalade.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: FoodSisters**

### Ingrediënten

**4 aardappelen, zoete, in blokjes**  
**4 el granaatappelpitjes**  
**50 g kaas, feta-**  
**300 g sla, gemengde**  
**2 uien, rode, in ringen**  
**100 g walnoten, gehakt**

### Voor marinade:

**2 el honing**  
**3 el olie, olijf-**  
**- peper**  
**- 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.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Meng de ingrediënten voor de marinade in een schaal.  
Meng hier de zoete aardappels en ui-ringen doorheen.  
Spreid de ui en zoete aardappel uit op een bakblik en bestrooi met peper en zout.  
Laat in 20 min. gaar worden in de oven.  
Meng vervolgens de zoete aardappel en ui met de sla, noten, feta en granaatappelpitjes.  
De salade mag lauw opgediend worden.

## Zoete aardappeltoast met hummus.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

400 g aardappelen,  
zoete  
50 g granaatappelpitjes  
200 g hummus naturel  
5 g koriander  
2 el olie, olijf-  
1 tl oregano, gedroogde  
- peper  
125 g tomaatjes, snack-  
- zout  
  
- bakkwastje  
- grillpan

### Bereiding.

Schil de zoete aardappel en snijd ze in de breedte in dunne plakken (ca. 20 stuks). Kwast ze aan beide zijden in met de olie, bestrooi ze met een beetje oregano en breng ze op smaak met peper en zout. Verhit de grillpan en rooster de plakken zoete aardappel ca. 5 min. (keer ze halverwege). Laat de zoete aardappeltoast afkoelen en bestrijk ze met de hummus. Snijd de snacktomaatjes in plakjes en leg ze in afwisselende kleuren op de toast. Bestrooi ze met granaatappelpitjes en garneer ze met blaadjes koriander.

106

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 147  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 12 g  
**w/v suikers:** 2 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** 61 g  
**Zout:** 0,3 g

## Zomerse aardappelsalade met brie.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

200 g brie  
1 zk krieltjes  
1 el mosterd, Franse  
6 el olie, zonnebloem-  
1 paprika, groene  
- peper  
8 tomaatjes, kleine  
1 ui  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd de ui in ringen.  
Snijd de paprika in kleine stukjes.  
Was de tomaatjes.  
Snijd de brie in plakken.  
Verhit 3 el olie in een braadpan.  
Bak de krieltjes ca. 12 min.  
Voeg de ui toe.  
Voeg de paprika toe.  
Het geheel al omscheppend ca. 3 min. bakken.  
Voeg de tomaatjes toe.  
Het geheel al omscheppend ca. 2 min. bakken.  
Klop een dressing van de rest van de olie met mosterd, zout en peper naar smaak.  
Schep de dressing door het aardappelmengsel.  
Verdeel de salade over 4 borden.  
Verdeel de brie over de borden.

## Zomerse salade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

500 g aardappelen, kruimige  
2 el azijn, balsamico-  
4 el olie, olijf-  
1 paprika, gele  
150 g Parmaham  
- peper, zwarte, versgemalen  
1 el pesto  
1 bs radijsjes  
1 sinaasappel  
2 zk veldsla  
- zout

### Bereiding.

Boen de aardappelen onder koud water goed schoon.

Kook ze in een pan met weinig water en zout afgedekt in ca. 20 min. gaar.

Houd vervolgens de aardappels warm in aluminiumfolie.

Snijd intussen de ham in brede repen.

Roer de olie, azijn en pesto tot een dressing.

Boen de sinaasappel goed schoon en trek er met een citroentrekker schilletjes af.

Pers de helft van de sinaasappel uit en voeg het sap met de schilletjes aan de dressing toe.

Breng de dressing op smaak met zout.

Verwijder zo nodig de worteltjes van de veldsla.

Was de radijsjes en snijd ze in plakjes.

Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in blokjes.

Meng in een ruime kom veldsla luchtig met de radijs, paprika en hamrepen.

Verdeel de salade op het midden van 4 borden.

Snijd de warme aardappelen in plakjes, verdeel ze rond de salades.

Besprenkel de borden met de dressing.

Bestrooi de borden met zwarte peper.

**Vorb. tijd:** - min.

**Bereidingstijd:** ca. 30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 215

**Eiwit:** 15 g

**Koolhydraten:** 28 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 16 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g



## Zuurkoolrösti met Emmentaler.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Zwitserse/Jura  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
WatEtenWeMorgen.eu

### Ingrediënten

300 g aardappelen, grof geraspt (niet wassen)  
50-60 g boter  
1 ei, losgeklopt  
150 g Emmentaler, geraspt  
2 tl kummelzaadjes  
- peper  
2 uitjes, bos-, in ringetjes  
- zout  
250 g zuurkool, goed uitgelekt

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 150°C.  
Schep de zuurkool met de geraspte aardappelen, bosui, kaas, kummel, ei en wat peper en zout door elkaar, zodat het een stevige massa wordt.  
Verhit steeds wat boter in een grote koekenpan.  
Schep er steeds 3-4 bergjes zuurkool-aardappelmengsel in.  
Druk de bergjes een beetje plat.  
Bak de koekjes in ± 5 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.  
Houd de koekjes warm in de voorverwarmde oven.

### Tip:

Lekker met een gemengde salade, bijv. van frisée, paprika, tomaat en rode ui.

**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

## Zuurkoolschotel met ananas en aardappelpuree.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Stg. Gezondheid-Actueel

### Ingrediënten

- aardappelpuree  
½ ananas, verse (of 1 bl ananas op sap)  
2 appels  
2-3 dl appelsap (niet te nat)  
1 kl boter, room-, zonder zout  
1 hv rozijnen  
500 g zuurkool

**Bereidingstijd:** 30-35 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.

Bereid de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing.  
Haal de zuurkool los.  
Snijd de appel in blokjes (liefst met schil).  
Was de rozijnen en snijd de verse ananas in schijven van 1 cm dikte.  
Verhit de boter en bak de zuurkool 1 min. in de boter.  
Voeg daarna het appelsap, de appelblokjes en de rozijnen toe en stoof dit met de deksel op de pan 25 min. op een zacht vuur.  
Vlak voor het opdienen leg je de schijven ananas op de zuurkoolmassa en verwarm deze mee.  
Serveer het gerecht met de aardappelpuree en een fruitsalade naar eigen smaak.

## Zweedse aardappelschotel.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
4 eidooiers  
200 g ham, gekookte  
200 g kalfsschnitzel, in  
dunne reepjes  
4 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
1½ bs peterselie  
1 prei, kleintje  
2 uien  
- zout

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

### Bereiding.

Boen de aardappelen schoon, kook ze gaar, pel ze en snijd ze, afgekoeld, in blokjes. Snipper de ui, snijd de prei in dunne ringen en laat ze samen in de hete olie glazig worden. Snijd de ham in blokjes en laat die samen met het kalfsvlees korte tijd mee bakken. Voeg de aardappelblokjes toe en laat het geheel, af en toe omscheppend, in 10 min. gaar worden. Breng de aardappelschotel op smaak met zout en versgemalen peper en verdeel het gerecht over 4 voorverwarmde borden. Leg op ieder bord een eidooier en bestrooi die met bieslook.

## Zwitserse rösti-omelet.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Zwitserse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

30 g boter  
150 g broccoli  
3 eieren  
± 100 g kaasplakken  
1 paprika, rode  
- peper  
1 prei, dunne  
350 g rösti, diepvries-,  
ontdooit  
1 ui  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd de ui in ringen, duw die los en fruit ze in de boter.

Snijd de broccolistronk eraf, snijd hem in plakjes en snijd de roosjes klein.

Snipper de paprika en snijd de prei in smalle ringetjes.

Schep de groenten bij de ui en bak ze 5 min.

Strooi er wat zout en peper over en meng er de rösti door.

Klop de eieren los en schep ook die erdoor.

Leg dan een deksel op de pan en bak het geheel zachtjes tot een koek.

Keer deze met behulp van het deksel en bedek de tweede kant met plakjes kaas.

Bak nog even met het deksel erop en serveer

de koek in punten gesneden, eventueel met een frisse salade.

## Gebruikte afkortingen.



v2.1

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	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
knł	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
wgls	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**

