



Ruud 's Kookboek



**Stamppotrecepten
Wortelen 1**



Inhoudsopgave.

Boerenhutspot met varkensfiletlapje.....	3
Elfstedenbliksem.	4
Regenbooghutspot.....	5
Wortelgemberstampot.....	6
Wortelstampot II.....	7
Gebruikte afkortingen.	8

Boerenhutspot met varkensfiletlapje.



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

Ingrediënten

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

- pureestamper

Bereiding.

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

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

Elfstedenbliksem.



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

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

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.
Serveer met een speklap en wat uien erbij.

Regenbooghutspot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: o.a. Landleven

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
50 g boter, room-
150 ml melk, volle
1 el olie, olijf-
1 snf peper, vers-gemalen
1 el suiker, basterd-, bruine
3 uien
500-750 g wortels, in verschillende kleuren
1 snf zout

Bereidingstijd: 45 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Deze hutspot is een beetje anders dan normaal. In plaats van gewone wortels gebruik je hier wortels met verschillende kleuren. De uien worden niet zoals gebruikelijk meegekookt, maar apart op een laag vuur gebakken met een scheepje suiker.

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Breng ze aan de kook in ruim water en kook ze in 20-30 min. gaar.

Maak de wortels schoon en snijd ze in plakjes. Kook ze in een andere pan gaar in 20 min. (Je kunt de wortels en de aardappels ook in één pan koken, als je het niet erg vindt dat het geheel wat paarsig wordt (van de paarse wortels!)).

Pel de uien en snijd ze in dunne halve maantjes.

Bak de ui op een laag vuur in de olie. Voeg de suiker toe om de ui te laten karamelliseren (hoe langzamer u de ui bakt, hoe beter - op een laag pitje, ca. 20 min.). Giet de aardappels af en laat ze even uitstomen.

Zet de pan weer op het vuur en voeg de melk en de boter toe.

Laat dit even opwarmen en doe de aardappels weer in de pan.

Stamp de aardappels tot puree.

Breng de puree op smaak met zout en versgemalen peper.

Giet ook de wortels af en schep ze door de aardappelpuree.

Serveer de hutspot met de gebakken uitjes.

Tip:

Serveer de hutspot met rookworst en/of uitgebakken spekjes.

Wortelgemberstampot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande 2002

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
25 g boter of margarine
4 cm gemberwortel
200 ml melk
400 g rookworst
600 g wortelen, winter-
1 ui

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 610
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken, was ze en kook ze in ca. 20 min. gaar.
Schil de wortelen en snijd ze in blokjes.
Schil de gemberwortel en rasp hem.
Pel de ui en snipper hem.
Verhit de boter in een braadpan en bak de wortel, gember en ui ca. 10 min. zacht.
Bereid intussen de rookworst volgens de gebruiksaanwijzing.
Giet de aardappelen af en stamp ze met de melk tot puree.
Meng het wortelmengsel door de puree.
Breng de stampot op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de stampot met de rookworst.

Tip:

Eet je liever vegetarisch? Neem dan vegetarische rookworst.

Wortelstampot II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen
4 el crème fraîche
1 dl melk
- nootmuskaat
50 g rucola
500 g worteltjes
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Borstel de aardappelen schoon en snijd ze in gelijke stukken.

Schrap de worteltjes en snijd ze in stukjes.

Snijd de rucola klein.

Kook de worteltjes met aardappelen in 3 dl water met wat zout in 20 min. gaar.

Giet het water af en voeg de melk toe aan de aardappelen en worteltjes.

Voeg de crème fraîche toe en breng het aan de kook.

Stamp de aardappelen met worteltjes tot een puree en schep de rucola erdoor.

Breng het op smaak met nootmuskaat.

Gebruikte afkortingen.



v1.3

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



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	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)

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience

U ook???

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

Compressed by  PDF24