



*Ruud 's Kookboek*



***Stamppotrecepten 1***



## Inhoudsopgave.

Aardappel-bietenstampot met gebakken appel.....	4
Andijviestampot I. ....	5
Andijviestampot III. ....	6
Andijviestampot met kalfsworstjes.....	7
Andijviestampot met zoete aardappel.....	8
Andijviestampot met zongedroogde tomaat. ....	9
Bananenstampot.....	10
Bietenstampot met bloedworst en appel I. ....	11
Bietenstampot met bloedworst en appel II.....	12
Blote billetjes in het gras met gerookte makreel. ....	13
Blote billetjes in het gras met nagelkaas. ....	14
Boerenhutspot met varkensfiletlapje.....	15
Boerenkoolstamp met rookworst II.....	16
Boerenkoolstampot met vega-rookworst en Speckjes. ....	17
Broccolistampot met noten II.....	18
Broccolistampot met varkenshaas en walnoten.....	19
Elfstedenbliksem. ....	20
Elzasser zuurkoolstampot.....	21
Franse stampot met bloemkool.....	22
Groentestampot met verse geitenkaas. ....	23
Hete bliksem I. ....	24
Hete bliksem II.....	25
Hete bliksem met peer en rozijnen. ....	26
Hertenbiefstuk met paddenstoelensaus, spruiten-stampot en gekaramelliseerde wortelen. ....	27
Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje. ....	28
Hutspot.....	29
Hutspot Malle Jan. ....	30
Hutspot met makreel. ....	31
Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst. ....	32
Hutspot met worst en appelstroopjus.....	33
Karbonade met druivensaus en zuurkoolstampot. ....	34
Kruidige wortelstampot met (vegetarische) rookworst. ....	35
Labkous. ....	36
Leidse hutspot I.....	37
Mediterrane stampot met rookworst. ....	38
Oosterse stampot met Chinese kool en spekjes. ....	39
Oosterse stampot met garnalen.....	40
Paarse boerenkoolstampot. ....	41
Peejstamp.....	42
Pompoenstampot met spruitjes. ....	43
Preistampot met ei. ....	44
Preistampot met makreel. ....	45
Raapstelenstampot met katenspek en bosui.....	46
Regenbooghutspot.....	47
Roerbak hutspot met pittige spekjes. ....	48
Romige hutspot van Petra. ....	49
Rucolastampot met peer en kaas.....	50
Sipelpomp.....	51
Slastampot met tomaat en kaas. ....	52
Snel zomerstampotje met spinazie. ....	53
Spinaziestampot met blauwe kaas.....	54
Spinaziestampot met cervelaat.....	55
Spinaziestampot met roomkaas.....	56
Spruitjesstampot I.....	57
Spruitjesstampot II. ....	58
Stampot klapstuk, peen en uien.....	59
Stampot gerookte makreel met pittige boerenkool en sambaljus. ....	60
Stampot van geroosterde pompoen. ....	61
Stampot van rauwe spinazie.....	62
Stampot van roergebakken spinazie en bacon.....	63
Stimpstamp met blauwe kaas.....	64

Sweet & spicy witlofstamppot met kerrie-saus.....	65
Vegan boerenkoolstamppot.....	66
Vegetarische andijviestamppot.....	67
Vegetarische zuurkoolstamppot.....	68
Western stamppot.....	69
Winterkost met speklappen.....	70
Wortelgemberstamppot.....	71
Wortelstamppot II.....	72
Zalm-venkelstamppot met rouille.....	73
Zeebaarsfilet met stamppot van pompoen en knolseldrij.....	74
Zoete aardappel-paksoistamppot met Thaise sticks.....	75
Zoete aardappelstamppot met zongedroogde tomaten.....	76
Zomerse groentenstamppot met runderworstjes.....	77
Zomerstamppot I.....	78
Zomerstamppot II.....	79
Zomerstamppotje met jus.....	80
Zuurkool-banaanstamppot I.....	81
Zuurkoolstamppot I.....	82
Zuurkoolstamppot II.....	83
Zuurkoolstamppot III.....	84
Zuurkoolstamppot IV.....	85
Zuurkoolstamppot in een cakeblik.....	86
Zuurkoolstamppot met ham en ananas.....	87
Zuurkoolstamppot met romige kipfilet.....	88
Zuurkoolstamppot met salami, paprika en appel.....	89
Zuurkoolstamppot met shoarmakruiden.....	90
Zuurkoolstamppot met stukjes ananas.....	91
Zuurkoolstamppot met varkenshaas.....	92
Zuurkoolstamppot met viscurry.....	93

## Aardappel-bietenstampot met gebakken appel.



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

## Andijviestamppot I.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*

Snel / Slang

Bron: Unox

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige  
2 str andijvie  
1 dl melk  
- nootmuskaat  
- peper  
125 g spekblokjes,  
magere  
1 Unox Magere  
Ambachtelijke  
Rookworst (220 g)  
- 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 stukjes.

Kook de aardappelen met een beetje zout in ca. 20 min. gaar.

Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak de andijvie schoon.

Verwijder de harde nerven uit de andijvie.

Snijd het blad van de andijvie in smalle reepjes.

Bak de spekjes uit.

Verwarm de melk.

Giet de aardappelen af.

Stamp de aardappelen fijn met de melk.

Schep de spekblokjes, spekvet en andijvie door de puree.

Voeg naar smaak peper, zout en nootmuskaat toe.

Schep de stamppot op voorverwarmde borden.

Garneer de stamppot met stukjes/plakjes rookworst.

### Tip:

Serveer een lekkere jus bij de stamppot.



## Andijviestamppot III.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** LekkerMakkelijk.nl

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige  
1 krp andijvie  
25 mg boter  
1 zk kruidenmix voor  
andijviestamppot  
(Silvo - 25 g)  
150 ml melk

**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.

Was de andijvie.  
Snijdt de andijvie in reepjes.  
Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Kook de aardappelen in 20-25 min. gaar.  
Giet de aardappelen af.  
Kook de melk.  
Stamp de gekookte aardappelen fijn.  
Stamp de boter door de gestampte  
aardappelen.  
Mix de helft van de melk door de gestampte  
aardappelen.  
Meng de andijvie in gedeelten door de puree,  
Voeg de kruidenmix toe aan de stamppot.  
Stamp de rest van de melk door de stamppot  
(wordt smeüiger).  
Laat de stamppot al roerend goed heet worden.

### Tip.

Lekker met uitgebakken spekblokjes of een balletje gehakt.

## Andijviestamppot met kalfsworstjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel-/Stank  
Bron: Astrid Veltman,  
Sjeef.nl

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
500 g andijvie, in reepjes  
½ tl kerriepoeder, milde  
1 paprika, rode, grof-geraspt  
2 par perzik, in blokjes  
2 worstjes, kalfs-  
- 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.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.

Laat de andijvie 5 min. voor het einde van de kooktijd bovenop de aardappelen meekoken. Stamp de aardappelen en de andijvie grof. Bak de kalfsworstjes, snijd ze in plakjes en schep de plakjes worst door de stamppot.

## Andijviestamppot met zoete aardappel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slang  
Bron: Sharon de Miranda

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete  
400 g andijvie  
2 el azijn  
1 mp komijnzaadpoeder  
1 dl kookroom  
- peper  
- zout

8 merguez-worstjes

### Ingrediënten saus:

1 bouillonblokje (naar keuze)  
1 tn knoflook  
- olie, kokos-  
1 paprika, gele  
1 tomaat  
1 el tomatenpuree  
1 ui  
- water

### Bereiding.

*Andijviestamppot met zoete aardappel, pittige merquez worstjes en een groentesaus.*

Schil en snijd de aardappelen in stukken.  
Kook ze gaar en giet ze af.  
Stamp de aardappelen tot puree samen met de kookroom, komijnzaadpoeder en de azijn.  
Snijd de andijvie fijn, was deze schoon en meng de andijvie in delen door de puree.  
Snijd alle ingrediënten voor de saus julienne.  
Plaats een koekenpan op het vuur en verhit hierin een klontje kokosolie.  
Fruit eerst de knoflook en het uitje 1 min., dan bak je de paprika 1 min. mee en als laatste voeg je de tomaten eraan toe.  
Bak alles nogmaals 1 min.  
Roer de tomatenpuree erdoor heen.  
Als laatste blus je het af met wat water, net zoveel dat alle ingrediënten onder het water liggen.  
Voeg er een bouillonblokje aan toe en laat dit op een laag vuurtje inkoken tot een mooie dikke saus.  
Bak de merguez worstjes in een klein beetje kokosolie gaar.  
Bak ze rondom goud bruin op middelhoog vuur.  
Als het vuur te hoog staat dan krijg je zwarte worstjes die van binnen niet gaar zijn!

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



## Andijviestamppot met zongedroogde tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: [SilviesKitchen.nl](http://SilviesKitchen.nl)

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige  
400 g andijvie, (grof)gesneden  
1 el crème fraîche  
ca. 12 tomaten, zongedroogde (potje)  
3 uitjes, bos-  
- 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 ze doormidden en kook ze 15-20 min. in water tot ze gaar zijn. Snijd de bosuitjes in ringetjes en de zongedroogde tomaten in stukken. Giet de aardappels af, maar laat een beetje kookwater in de pan, een kopje ongeveer. Stamp ze fijn met een snuf zout en meng met de crème fraîche en een lepel olie uit de pot van de tomaten. Zet heel zacht het vuur aan onder de puree en roer er nu de rauwe gesneden andijvie door (die mag een heel klein beetje slinken door de warmte). Meng de stamppot met de zongedroogde tomaten en de lente ui.

### Tip:

Serveer er een stukje vlees, vis of een gekookt ei bij.

## Bananenstampot.



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

### Ingrediënten

½ banaan, rijpe  
2 bananen  
1 bouillonblokje  
125 g champignons  
1/2 citroen, uitgeperste  
2 mp kerrie  
2 tn knoflook  
1 mp marjolein  
½ paprika  
2 mp paprikapoeder, scherpe  
- peper  
2 el rozijnen  
1 sinaasappel, kleine  
2 tomaten  
2 uien, middelgrote  
300 g vlees, rund-  
- wijn, rode

### Bereiding.

Ontvel de tomaten.  
Snijd de harde bananen in schijfjes.  
Snijd de paprika in reepjes.  
Snijd de sinaasappel in stukjes.  
Snijd het vlees in kleine blokjes.  
Bak het samen met de uien en de knoflook in hete olie lichtbruin.  
Blus het af met een kopje van de bouillon en voeg alle kruiden toe (nog niet het citroensap en de wijn).  
Laat nu alles ongeveer 20 min. sudderen, en voeg af en toe nog wat bouillon toe.  
Voeg na elkaar de tomaten, de rozijnen, de champignons, de schijfjes banaan en de reepjes paprika aan het gerecht toe.  
Laat alles nog 15 min. sudderen .  
Voeg vervolgens voldoende bouillon toe om de gewenste hoeveelheid saus te verkrijgen.  
Doe er de stukjes sinaasappel bij.  
Gebruik om de saus te binden de halve rijpe, fijngemaakte banaan en laat dan het gerecht nog ongeveer 5 min. trekken.  
Neem het gerecht van het vuur en maak het op smaak af met citroensap en wijn.

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

## Bietenstampot met bloedworst en appel I.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slow  
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 min. 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

## Bietenstampot met bloedworst en appel II.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel/Slank  
Bron: Jaap van Lelieveld

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
1 appel, grote  
2 pl bakbloedworst  
300 g bietjes, gekookte  
1 el bloem  
25 g boter  
- peper  
3 el slasaus  
4 el uitjes, zilver-  
- 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.  
Was de aardappelen.  
Ontvel de bietjes.  
Rasp de bietjes grof.  
Kook de aardappelen in weinig water met zout in  $\pm$  20 min. gaar.  
Kook de geraspte bietjes de laatste 10 min. met de aardappelen mee.  
Schil de appel.  
Boor het klokhuis uit de appel.  
Snij 2 plakken van  $\pm$  1 cm dik uit het middelste deel van de appel.  
Snij de rest van de appel in stukjes.  
Wentel de bloedworst door de bloem.  
Verhit de boter in een grote koekenpan.  
Bak de plakken bloedworst en de plakken appel in  $\pm$  7 min. aan beide kanten bruin en gaar.  
Giet de aardappelen en de bietjes af.  
Stamp de aardappelen en de bietjes door elkaar.  
Roer de stukjes appel, zilveruitjes en slasaus door de stampot.  
Breng de stampot op smaak met zout en peper.  
Verdeel de stampot over 2 borden.  
Leg de plakken appel en bloedworst op de stampot.

## Blote billetjes in het gras met gerookte makreel.



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

### Ingrediënten

700 g aardappelen,  
kruimige, geschild  
1 pt bonen, witte  
200 g makreelfilet,  
gestoomde  
1½ dl melk  
- peper  
600 g snijbonen,  
diepvries  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen.  
Voeg na 15 min. de snijbonen toe aan de aardappelen.  
Breng de aardappelen/snijbonen weer aan de kook.  
Laat de aardappelen/snijbonen ca. 5 min. doorkoken (tot de aardappelen gaar zijn).  
Verwarm de melk 1 min. in de magnetron.  
Stamp de aardappelen, snijbonen en melk tot een smeug geheel.  
Breng de stampot op smaak met peper en zout.  
Spoel de witte bonen af in een vergiet.  
Roer de witte bonen door de stampot heen.  
Warm de stampot nog even voorzichtig door.  
Pluk de makreel in stukjes.  
Scheep de stampot op 4 borden.  
Verdeel de makreel over de 4 borden.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 438  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 54 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 14 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 21 g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Blote billetjes in het gras met nagelkaas.



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

### Ingrediënten

700 g aardappelen, kruimige, geschild  
1 pt bonen, witte  
150 g kaas, nagel-, Leidse  
1½ dl melk  
- peper  
600 g snijbonen, diepvries  
- zout

Bereidingstijd: 25 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.

Kook de aardappelen.  
Voeg na 15 min. de snijbonen toe aan de aardappelen.  
Breng de aardappelen/snijbonen weer aan de kook.  
Laat de aardappelen/snijbonen ca. 5 min. doorkoken (tot de aardappelen gaar zijn).  
Verwarm de melk 1 min. in de magnetron.  
Stamp de aardappelen, snijbonen en melk tot een smeug geheel.  
Breng de stampot op smaak met peper en zout.  
Spoel de witte bonen af in een vergiet.  
Roer de witte bonen door de stampot heen.  
Warm de stampot nog even voorzichtig door.  
Snijd de nagelkaas in kleine blokjes.  
Schep de stampot op 4 borden.  
Verdeel de kaas over de 4 borden.

## 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

## Boerenkoolstamp met rookworst II.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*\*

Snel / Smaak

Bron: -

### Ingrediënten

1 kg aardappelen

40 g boter

½ kg kool, boeren-  
- melk

4 saucijsjes

100 g spekjes, gerookte

1 worst, rook-  
- zout

Bereidingstijd: - min.

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.

Stroop de boerenkool en breng ze met weinig water vlug aan de kook.

Voeg zodra zij geslonken is de geschilde aardappelen toe.

Breng het aan de kook en laat het ca. 25 min. zachtjes koken.

Voeg nu de rookworst toe (zonder de binnen verpakking).

Laat het nog eens 8 min. zachtjes koken.

Bak intussen de spekjes krokant en mooi bruin.

Bak de saucijsje.

Neem de worst uit de pan als de aardappelen gaar zijn.

Giet het nog aanwezige vocht in een kom en stamp de aardappelen en de boerenkool goed fijn.

Voeg zoveel kooknat en melk toe als nodig is.

Snij de rookworst in dobbelsteentjes.

Roer die samen met de uitgebakken spekjes door de stampot.

Breng de stampot op smaak met zout en boter.

Serveer in een voorverwarmde schaal en schik de saucijsjes er op.

## Boerenkoolstamppot met vega-rookworst en Speckjes.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

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

Snijd de uien in halve ringen.

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

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

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

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

Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Serveer de stamppot met de vega-rookworst, gebakken Speckjes en uien.

Lekker met extra mosterd.

**Vorb. tijd:** - min.

**Bereidingstijd:** 25 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 555

**Eiwit:** 18 g

**Koolhydraten:** 52 g

**w/v suikers:** 5 g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 28 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 22 g

**Vezels:** 12 g

**Groente:** - g

**Zout:** 2,9 g

## Broccolistamppot met noten II.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Silvo.nl

### Ingrediënten

750 g aardappelen,  
kruimige  
400 g broccoli  
1 ei  
100 g kaas, oude,  
geraspte  
1 tl mosterd  
200 g noten, gemengde  
4 el room, zure  
1 el Silvo Kruidenmix  
Stamppot Zuurkool  
1 tomaat, vlees-

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 en was de aardappelen en snijd ze kleiner. Laat de aardappelen in een pan met weinig water in ± 20 min. gaar worden. Verdeel intussen de broccoli in roosjes, snijd de stonk in dunne plakjes en was de broccoli. Kook de broccoli in een laagje kokend water in ± 10 min. gaar. Was de tomaat, snijd hem in parten, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd hem in blokjes. Hak de gemengde noten grof. Verwarm de grill voor. Giet de aardappelen en de broccoli af en stamp ze door elkaar. Roer de tomaatblokjes, de zure room, het ei, de kruidenmix, de mosterd, de helft van de kaas en de helft van de noten door de stamppot. Schep de stamppot in een ovenvaste schaal. Strooi er de rest van de noten en de kaas over. Laat het gerecht onder de hete grill in 6-8 min. bruin worden.



## Broccolistamppot met varkenshaas en walnoten.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
800 g broccoli  
200 ml melk, halfvolle  
4 el olie, olijf-  
1 snf peper  
325 g varkenshaas  
75 g walnoten

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 628  
**Eiwit:** 35 g  
**Koolhydraten:** 62 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 24 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water in 20 min. gaar. Voeg na 10 min. de broccoli toe en kook die samen met de aardappelen gaar. Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie. Bestrooi de varkenshaas met peper. Bak het vlees in 12-15 min. rondom bruin en van binnen rosé of naar wens gaar. Verwarm de melk. Giet de aardappelen met de broccoli af. Stamp ze met de melk en laatste 2 el olijfolie tot een smeùige puree. Schep de walnoten erdoor. Breng op smaak met peper. Schep de stamppot op 4 borden. Snijd de varkenshaas in plakjes en leg ze bij de stamppot.

## 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  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - 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.

## Elzasser zuurkoolstamppot.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen, geschilde  
60 g bloem  
60 g boter  
7 dl bouillon  
6 jeneverbessen  
150 g kaas, geraspte  
2 tn knoflook  
1 laurierblad  
- nootmuskaat  
2 el olie, zonnebloem-  
1 peer, stoof-  
- peper  
6 peperkorrels  
½ dl room, slag-  
1 ui  
1 tl venkelzaad  
2 dl wijn, witte  
750 g zuurkool

### Bereiding.

Hak de schoongemaakte ui, knoflook en peer in de keukenmachine heel fijn.  
Bak ze op laag vuur 10 min. in de olie in een braadpan tot ze zacht zijn.  
Knip intussen de zuurkool fijn en leg ook de zuurkool in de pan.  
Doe er de kruiderij en de wijn bij en laat dit alles met het deksel op de pan zachtjes stoven.  
Kook de aardappelen gaar.  
Smelt voor de kaassaus de boter, roer er de bloem door en laat de roux op laag vuur 5 min. bakken (niet bruin worden).  
Giet er al roerend de bouillon bij en laat de saus even doorkoken.  
Roer er naar smaak peper en nootmuskaat, de geraspte kaas en tenslotte de slagroom door.  
Verwijder het laurierblad, de peperkorrels en de jeneverbessen, stamp de aardappelen door de zuurkool (evt. met nog wat kookwater).  
Schep er op de borden de kaassaus over.

### Tip:

Eventueel kunt u er rookworst bij geven.

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

## Franse stampot met bloemkool.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

600 g aardappelen  
1 bloemkool, kleine  
ca. 1 dl bouillon  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
8 olijven  
1 peper, rode, kleine  
- tijm  
1 ui  
1 uitje, bos-

### Bereiding.

Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in roosjes.  
Schil de aardappelen en kook ze 15 min. in weinig water.  
Voeg de bloemkool toe en kook het geheel verder gaar.  
Maak de ui, de knoflook, de peper en het bosuitje schoon.  
Snijd de ui en de knoflook in snippers en de peper en het bosuitje in ringetjes.  
Halveer de olijven.  
Fruit de ui en de knoflook in de olie zacht.  
Smoor de peper mee.  
Giet de aardappelen met de bloemkool af en stamp het grof.  
Schep er het ui-mengsel door met de ringetjes bosui en de olijven.  
Maak de stampot eventueel wat smeug met hete bouillon.  
Breng de stampot op smaak met wat tijm.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 415  
Eiwit: 10 g  
Koolhydraten: 60 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: 10 g  
Groente: - g  
Zout: 1 g

## Groentestamppot met verse geitenkaas.



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

### Ingrediënten

1 appel (Elstar)  
2 pt bonen, witte in tomatensaus  
2 courgettes  
1 pk doperwtten, diepvries  
200 g kaas, geiten-, verse  
2 el olie, olijf-  
2 preien, kleine

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.

Spoel de tomatensaus van de witte bonen af in een vergiet en laat de bonen goed uitlekken. Was en snijd de courgettes over de lengte doormidden. Snijd de aanzet van de courgette af en hol ze met een lepel uit. Bewaar de inhoud van de courgettes en bak straks mee. Snijd de rest in plakken. Was en snijd de prei in dunne ringen. Verwarm 2 el olie en bak de courgette, prei en de ontdooide doperwtten ca. 10 min.. Voeg de bonen toe en verwarm goed. Was intussen de appel en snijd hem in vieren. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne parten. Zet de stukjes appel apart. Stamp alles behalve de appel en de kaas door elkaar. Gril intussen de parten appel. Verdeel tot slot 100 g geitenkaas en de gegrilde appelpartten door de stamppot. Serveer de rest van de geitenkaas extra bij de stamppot op tafel.



## Hete bliksem I.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
250 g appels, zoete  
500 g appels, zure  
- azijn  
250 g rookspek, doorregen  
2 uien  
2 dl 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.

Maak de uien schoon.  
Snijd de uien in ringen.  
Schil de aardappelen.  
Schil de appels.  
Verwijder de klokhuizen.  
Snijd de appels in kleine stukjes.  
Kook de aardappelen ca. 20 min.  
Voeg de appels toe aan de aardappelen.  
Kook het mengsel nog ca. 10 min.  
Giet het vocht af (bewaren).  
Roer de aardappelen en de appels goed om met een pollepel.  
Breng het gerecht op smaak met azijn.  
Bak de rookspek uit.  
Haal de rookspek uit de koekenpan.  
Bak de uienringen goudgeel in het achtergebleven spekvet.  
Leg de spek en uien op de hete bliksem.

### Tip:

Lekker met appelstroop.

## Hete bliksem II.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
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.  
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 nét 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 smeuïger 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.

## Hete bliksem met peer en rozijnen.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige  
1 el margarine,  
vloeibare  
1 dl melk  
- nootmuskaat  
- peper  
1 kg peren, hand-  
75 g rozijnen  
1 ui  
1 Unox Gelderse  
Rookworst (250 g)  
- zout

### Bereiding.

Schil de peren.  
Verwijder de klokhuizen uit de peren.  
Snijd de peren in blokjes.  
Pel de ui.  
Snipper de ui.  
Schil de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in stukken.  
Kook de aardappelen met een beetje zout in ca. 20 min. gaar.  
Breid de rookworst volgens de verpakking.  
Fruit de uisnippers in de margarine glazig.  
Scheep de blokjes peer bij de uisnippers.  
Bak de peerblokjes rondom lichtbruin.  
Giet de aardappelen af.  
Stamp de aardappelen met de melk en peper en nootmuskaat naar smaak fijn.  
Scheep de ui, de peer en de rozijnen door de aardappelen.  
Verdeel de stampot over 4 borden.  
Serveer een stuk rookworst bij de stampot.

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

## Hertenbiefstuk met paddenstoelensaus, spruitenstamppot en gekaramelliseerde wortelen.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
4 el azijn, balsamico, rode  
4 biefstukken, herten-  
30 g boter  
2 el honing  
1 tn knoflook, fijngehakt  
100 ml kookroom  
200 ml melk  
- olie, olijf-  
200 g paddenstoelenmix  
- peper  
500 g spruiten  
10 g tijm  
1 ui, gesnipperd  
50 ml wijn, rode  
500 g wortelmix  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Laat de hertenbiefstukken op kamertemperatuur komen.  
Schil de wortelen.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de wortelen op de bakplaat.  
Besprenkel de wortelen met de honing, balsamicoazijn, olijfolie, zout en peper.  
Ris de blaadjes van de takjes tijm en verdeel vervolgens de tijm over de wortelen.  
Rooster de wortelen 20 min. in het midden van de oven.  
Verhit intussen wat olijfolie in een pannetje.  
Fruit de ui en knoflook samen met de paddenstoelen aan.  
Blus het geheel met de rode wijn en kookroom.  
Laat de paddenstoelensaus op laag vuur 10 min. inkoken.  
Breng de saus op smaak met zout en peper.  
Maak de spruiten schoon.  
Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.  
Kook de aardappelen 10 min. in ruim kokend water.  
Voeg dan de spruitjes toe en kook deze nog 10 min. mee.  
Bak intussen de hertenbiefstuk in wat olijfolie op een middelhoog vuur 5 min. rondom bruin.  
Haal de biefstukken uit de pan en leg ze op een bord onder aluminiumfolie (zo kan het vlees rusten en blijft het mals).  
Giet de aardappelen en spruitjes af.  
Zet de pan weer op het vuur en voeg de melk en boter toe.  
Stamp de stamppot met een pureestamper tot een grove stamppot.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Serveer de stamppot met een hertenbiefstuk met de paddenstoelensaus en de gekaramelliseerde wortelen.

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

## Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

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



## Hutspot.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
75 g boter  
- peper  
500 g runderlappen  
200 g spek, gerookt  
500 g uien  
- vleeskruiden  
3 dl water  
500 g wortel, winter-  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snij een ui fijn.  
Snij de rest van de uien in schijven.  
Maak de winterwortel schoon.  
Snij de wortel in kleine blokjes.  
Snij de runderlappen in blokjes.  
Kruid het vlees.  
Bak het vlees aan alle kanten mooi bruin.  
Voeg het water toe.  
Voeg de fijngesneden ui toe.  
Laat het geheel 1½ à 2 uur sudderen.  
Meng de ui-ringen door het vleesmengsel.  
Leg de wortelblokjes op het vleesmengsel.  
Voeg wat zout toe.  
Breng in een andere pan de aardappelen met zout aan de kook.  
Bak het spek uit in een koekenpan.  
Stamp de aardappelen als ze gaar zijn fijn.  
Voeg de boter toe.  
Voeg het vleesmengsel toe en meng het geheel goed door elkaar.  
Meng de spek met het vet door de hutspot.

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

## Hutspot Malle Jan.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Bistro Malle Jan

### Ingrediënten

**1 kg aardappelen**  
- boter  
- foelie  
**800 g klapstuk**  
- laurierbladeren  
- peper  
1/2 kg uien  
- water  
1/2 kg winterpeen  
- 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.

Snij de klapstuk in dobbelsteentjes.  
Braad de klapstuk aan.  
Doe de klapstuk in een pan met 1 l water, wat laurier, foelie, kruidnagel en peper.  
Laat de klapstuk 3½ uur zachtjes gaar pruttelen.  
Kook ondertussen de aardappelen, peen en uien gaar.  
Giet de peen, uien en aardappelen af.  
Stamp de peen, uien en aardappelen met een pureestamper fijn.  
Maak de hutspot wat smeug met een klein klontje boter en wat bouillon van de klapstuk.  
Dien de hutspot heet op met bovenin een kuiltje waarin de klapstuk komt te liggen.

## Hutspot met makreel.



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

### Ingrediënten

1/5 knolselderij  
200 g makreel, peper-,  
gerookte  
- peper  
1 sch room, soja-  
50 g ui  
150 g winterpeen

**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.

Schrap de winterpeen en snijd deze in plakjes.  
Schil de knolselderij en snijd deze in stukjes.  
Pel de ui en snijd deze in ringen.  
Kook in een pan de knolselderij gaar.  
Kook in een andere pan de wortel en ui gaar.  
Giet beide af en stamp alles door elkaar, voeg peper toe en sojaroomb, zodat het een smeug geheel wordt.  
Leg tot slot de makreel op de stampot en verhit dit mee.

## Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen, gekookt  
125 g bieten, rode, gekookte  
12½ g margarine  
1½ el olie, olijf-  
1½ ui, rode  
300 g wortel, winter-, gekookt  
200 g worst, braad-, runder-

**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 aardappels en wortels in stukken. Snijd de rode ui in ringen. Doe de aardappelen, wortels, bieten en uienringen in een grote pan en breng met een laagje water en zout aan de kook. Kook in ca. 25 min. gaar. Bak ondertussen de braadworst bruin en gaar in de olijfolie. Stamp met de pureestamper de afgegoten groenten fijn. Voeg de margarine en indien nodig een scheutje melk toe. Breng de hutspot op smaak met peper en zout. Verdeel de hutspot en de braadworst over 2 borden.

## Hutspot met worst en appelstroopjus.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamp-  
pot-  
2 appels (bijv. Elstar)  
60 g boter, room-  
500 g groente, hutspot-  
1 el stroop, appel-  
2 el suiker  
1 ui  
375 g worst, rook-,  
Gelderse

1 pureestamper

### Bereiding.

Verhit in een hapjespan 20 g boter. Schep er de hutspotgroente door en bak in 12-15 min. zachtjes gaar. Kook intussen de aardappelen gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de rookworst in 4 stukken en halveer elk stuk in de lengte. Snijd de ongeschilde appels in partjes en verwijder het klokhuis. Verhit in een koekenpan 20 g boter. Bak de worst in 6-8 min. gaar en knapperig (keer regelmatig). Smelt in een tweede koekenpan de laatste 20 g boter. Bak de appelpartjes in 2-3 min. per kant goudgeel. Bestrooi de appel met de suiker en bak nog 1 min. tot de suiker is gekaramelliseerd en aan de appel plakt. Neem de worst uit de pan. Fruit in het bakvet de ui. Voeg de stroop en 125 ml water toe en laat de jus 1-2 min. zachtjes koken. Leg de worst terug in de jus en houd op laag vuur warm. Giet de aardappelen af en vang een kop kookvocht op. Stamp de aardappelen met de hutspotgroente en voldoende kookvocht tot een smeuge stampot. Breng op smaak met peper. Schep de stampot op 4 borden. Leg er de appeltjes op. Schep de worst met de jus erbij.

### Tips:

Een lepeltje appelstroop door de jus is altijd een goed idee. Het geeft kleur en een diepere smaak. Vervang voor een stampot met minder koolhydraten de aardappelen door pastinaak. Kook of rooster de pastinaak in de oven en stamp met de hutspotgroente tot een grove stampot.

Bereidingstijd: 25 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 740  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 79 g  
w/v suikers: 27 g

Natrium: - mg  
Vet: 36 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 16 g  
Vezels: 10 g  
Groente: 150 g  
Zout: 2 g

## Karbonade met druivensaus en zuurkoolstampot.



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

### Ingrediënten

700 g aardappelen, kruimige  
1 el bloem  
¼ blk bouillonblokje, kippen-  
20 g boter  
200 g druiven, witte  
500 g karbonade, schouder-  
400 g knolselderij  
100 ml melk  
1 el mosterd  
1 el olie, olijf-  
- peper  
3 uien, rode  
100 ml wijn, witte,  
droge  
- zout  
500 g zuurkool, verse

### Bereiding.

Laat de zuurkool 20 min. in 100 ml water stoven met het deksel op de pan.  
Schil de aardappelen en de knolselderij en snijd ze in gelijke stukken.  
Kook de groenten in 20 min. gaar en giet ze daarna af.  
Voeg 100 ml melk toe aan de pan en breng aan de kook.  
Voeg de zuurkool toe en stamp het geheel tot een grove puree.  
Maak de druiven schoon, halveer ze en verwijder de pitjes.  
Snijd de uien in halve ringen.  
Verhit de olijfolie en de boter op een hoog vuur in een ruime koekenpan.  
Bestrooi de schouderkarbonades met zout en peper en bak ze 2 min. aan.  
Voeg de uien toe en laat ze op een matig vuur 8 min. bakken.  
Neem het vlees uit de pan en houd de karbonades warm.  
Strooi de bloem in de bakpan en bak dit even mee.  
Voeg de mosterd, witte wijn, het verkruimelde bouillonblokje, 2½ ml water en de druiven toe.  
Roer goed door en laat de saus 3 min. stoven.  
Serveer de stampot met de karbonades en de druivensaus.

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



## Kruidige wortelstampot met (vegetarische) rookworst.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
2 el kerrie  
2 el margarine, vloeibare  
600 g pastinaak  
1 snf peper  
1 rookworst, (vegetarische, à 250 g)  
2 uien  
100 ml water  
600 g winterpeen

### Bereiding.

Kook de winterpeen, pastinaak en aardappelen in een flinke laag water in 15 min. gaar. Verwarm intussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Smelt in een koekenpan de margarine. Fruit de uienringen in 5 min. glazig. Voeg de kerrie toe en bak 2 min. mee. Schenk er 100 ml water bij en stoof de uienringen nog 1 min. Giet de wortel, pastinaak en aardappelen af; vang het kookvocht op. Stamp de aardappelen met de groenten, uienringen en voldoende kookvocht tot een smeuvige stampot. Breng op smaak met peper. Schep de stampot op 4 borden. Snijd de rookworst in schuine plakken en leg op de stampot.

### Tip:

Neem voor een pittige wortelstamp kerriepoeder hot of schep 2 el Indiase milde currypasta (pot) door de uien.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 531  
Eiwit: 12 g  
Koolhydraten: 74 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 17 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Labkous.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Zeemans  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** J. Weverling

### Ingrediënten

1-1½ kg aardappelen  
- augurken, zure  
2 bl cornedbeef  
- kruidnageltjes  
1 laurierblaadje  
1 snf nootmuskaat  
- peper  
- piccalilly  
1-1½ kg uien  
250 g vetspek, in blokjes  
(- vlees, evt. overgebleven, in blokjes gesneden)  
- zout

### Bereiding.

Bak de spek zachtjes uit.  
Kook de aardappelen.  
Smoor de uien.  
Stamp na ca. 20 min. de aardappelen, uien en de cornedbeef.  
Breng de stampot op smaak met peper, zout, piccalilly, en het spek.  
Stamp alles tot een lekkere stampot.  
Serveren de stampot met in reepjes gesneden zure augurk en een kuiltje met pittige jus.

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

## Leidse hutspot I.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** De Jonge Koekop

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
150 g boter  
500 g klapstuk  
2 kruidnagels  
1 laurierblaadje  
- melk  
- nootmuskaat  
- peper, witte  
1 tl rozemarijn  
1 tl tijm  
500 g uien  
- wijn, rode  
500 g wortelen, winter-  
- zout

### Geschiedenis:

*Leidse hutspot stamt oorspronkelijk af van het Spaanse gerecht 'Ollapodrida'.*

*Aardappelen hebben er in die tijd niet ingezet.*

*Deze kwamen pas veel later naar Europa.*

*In plaats van de aardappel zaten er bonen in deze schotel.*

*Ook de gele wortel hoort niet in het originele recept thuis.*

*Hiervoor gebruikte men de witte wortelen, 'pastinaken'.*

*In plaats van klapstuk horen er stukjes gekookt spek in.*

### Bereiding:

Wrijf het vlees in met zout en peper.  
Schroei het vlees in de boter aan alle zijden dicht.

Blus het geheel af met water en wat rode wijn.

Voeg het laurierblaadje, kruidnagels, rozemarijn, tijm toe aan de afgebluste jus.

Laat het vlees met de deksel op de pan gedurende ± 4 uur zachtjes stoven.

Kook de uien en wortelen in ruim, lichtgezouten water gaar.

Kook de aardappelen in een tweede pan goed gaar.

Giet de aardappelen af.

Pureer de aardappelen.

Maak de puree smeug met boter en melk.

Breng de puree op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Laat de groenten goed uit lekken in een vergiet.

Roer de groenten door de puree.

Neem het vlees uit de pan.

Zeef de jus.

Dien de hutspot goed heet op.

### Tip:

**Extra lekker:**

- veel gehakte peterselie door de stampot,
- gehakte bieslook door de stampot.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 735

Eiwit: 20 g

Koolhydraten: 61 g

w/v suikers: - g

Natrium: 675 mg

Vet: 44 g

w/v onverzadigd: 33 g

w/v verzadigd: - g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: - g

## Mediterrane stampot met rookworst.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
kruimige  
2 courgettes  
2 tn knoflook  
200 ml olie, olijf-  
1 paprika, rode  
200 ml passata di  
pomodoro\*  
- peper  
1 rookworst  
2 uien  
- zout

\* gezeefde tomaten

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.  
Snijd vooraf eventueel grote aardappelen doormidden.  
Verwarm ondertussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snipper de uien en snijd de teentjes knoflook fijn.  
Snijd de courgettes en de paprika in blokjes van 1 cm.  
Fruit de ui en knoflook 3 min. in 30 ml. olie in een hapjespan.  
Voeg de courgettes en paprika toe.  
Bak 3 min. en voeg de pastasaus toe.  
Breng alles aan de kook en laat 5 min. op laag vuur stoven.  
Giet de aardappelen af en stamp ze met 70 ml. olie tot een grove puree.  
Roer de groenten erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.  
Snijd de worst in plakken en serveer met de stampot.

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

## Oosterse stampot met Chinese kool en spekjes.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige  
150 g hamreepjes  
1 kool, Chinese  
1 kp kruidenpasta Nasi & Bami speciaal (Knorr)  
1 el olie, wok-  
125 g spekreepjes, magere  
2 uien  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snij de aardappelen in stukken.  
Maak de uien schoon.  
Snipper de uien.  
Kook de aardappelen in water met zout gaar.  
Snij de kool in repen.  
Was de kool.  
Laat de kool goed uitlekken.  
Verhit de olie en bak de spekreepjes 3 min..  
Voeg de ui toe.  
Bak al omscheppend tot dat de uien goudgeel en glazig zijn.  
Scheep de kool erdoor.  
Roerbak het geheel ca. 3 min.  
Voeg de kruidenpasta en 1 dl heet water toe.  
Laat het geheel op een laag vuurtje pruttelen tot dat de kool beetgaar is.  
Giet de aardappelen af.  
Stamp de aardappelen fijn.  
Scheep het koelmengsel en de hamreepjes erdoor.

### Wijntip:

Jean Balmont, Cabernet France, droge rosé, Frankrijk.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2290  
Energie kcal: 545  
Eiwit: 21 g  
Koolhydraten: 74 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 18 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Oosterse stampot met garnalen.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelen, zoete  
400 g garnalen, wok-  
3 cm gember  
1 kg groentemix, Oosterse (Chinese kool, paksoi & taugé)  
100 ml melk, warme  
2 el olie  
1 ui, bos-  
- 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, snijd ze in stukken en kook ze in ± 20 min. gaar in gezouten water. Schil intussen de gember en snijd hem in dunne reepjes.

Snijd de bosui in schuine ringetjes.

Roerbak de gesneden gember en Oosterse groentemix in 1 el olie, volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en schep de warme melk en groentemix erdoor.

Verhit 1 el olie op een hoog vuur en roerbak de garnalen volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Garneer de Oosterse stampot met de bosui en serveer de garnalen er apart bij.



## Paarse boerenkoolstampot.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

## Peejstamp.



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

### Ingrediënten

1 pt bonen, witte bonen (zonder vocht)  
300 g pastinaken  
1 snf peper  
100 g spek, ongerookt (zuurkool spek)  
3 uien, grote  
750 g wortel, winter-  
1 snf 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

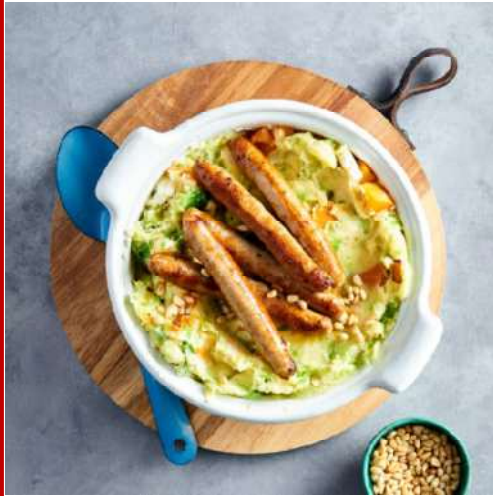
### Bereiding.

Was de winterwortel.  
Was de pastinaak.  
Schrap de winterwortel.  
Schrap de pastinaak.  
Snijd de winterwortel in dunne reepjes.  
Snijd de pastinaak in dunne reepjes.  
Pel de uien.  
Snipper de uien.  
Doe alle ingrediënten in een ruime pan met een flinke bodem water.  
Voeg het zuurkool spek toe aan de winterwortel.  
Laat de peejstamp in ca. 30 min. door en door gaar stoven.  
Giet het vocht van de peejstamp af.  
Roer de peejstamp goed door elkaar.  
Breng de peejstamp op smaak met zout en peper.

### Tip:

Heerlijk met gehaktballen, spek, stoofvlees of rookworst.

## Pompoenstampot met spruitjes.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, stampot-  
50 g boter, room-  
200 g kaas, feta-, 40+  
- peper, versgemalen  
30 g pijnboompitten  
400 g pompoenblokjes  
350 g spruitjes, schoongemaakte  
260 g worst, cipolata-, gemarineerd (varken)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Leg de pompoenblokjes op een bakplaat.  
Verdeel 25 g boter in vlokjes over de pompoen.  
Bak de pompoen in de voorverwarmde oven in 18 min. zacht en gaar.  
Kook intussen de aardappelen in water in 12 min. gaar.  
Halveer de spruitjes en voeg na 2 min. van de kooktijd van de aardappelen toe aan de pan.  
Kook de spruitjes bij de aardappelen in 10 min. zacht en net gaar.  
Rooster in een koekenpan de pijnboompitten in 3-5 min. goudbruin en schud ze op een bord.  
Snijd intussen de feta in blokjes.  
Verhit in de koekenpan de resterende boter en bak de chipolataworstjes in 8 min. rondom gaar.  
Giet de aardappelen met de spruitjes af en vang een kopje kookvocht op.  
Stamp ze in de pan met het kookvocht tot puree.  
Neem de pompoenblokjes uit de oven en schep ze met de fetablokjes door de stampot.  
Breng op smaak met versgemalen peper.  
Verdeel de stampot met de worstjes over 4 borden en bestrooi met de pijnboompitten.

**Vorbereidingstijd: 5 min.**

**Bereidingstijd: - min.**

**Grill-/oventijd: 18 min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 660**

**Eiwit: 27 g**

**Koolhydraten: 57 g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 34 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Preistamppot met ei.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen, geschild  
2 el bieslook, fijngeknipt  
40 g boter  
4 eieren, kleine  
1 dl melk  
- peper  
1 kg prei  
1 tl shoarmakruiden  
350 g shoarmareepjes  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water met wat zout gaar.  
Snijd de prei in ringen.  
Was de prei.  
Bak het vlees al omscheppend in 25 g boter bruin.  
Voeg de prei toe aan het vlees.  
Bak de prei 10 min. mee.  
Stamp de aardappelen met melk, shoarmakruiden en wat peper fijn.  
Scheep het preimengsel door de aardappelen.  
Bak 4 spiegeleitjes.  
Leg de eitjes op de stamppot.  
Garneer het gerecht met de bieslook.

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

## Preistamppot met makreel.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamppot-  
2 el kaas, room-, met knoflook en kruiden  
275 g makreelfilet, gerookte  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 preien  
2 knl venkel  
150 g yoghurt, Griekse

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Kook de aardappelen in 15 min. gaar.  
Halveer de preien over de lengte, was ze en snijd ze in gelijke stukken van 5 cm.  
Verwarm in een koekenpan 2 el olie en bak de prei in 15 min. op middelhoog vuur zacht.  
Halveer intussen de venkelknollen, verwijder de harde kern en snijd ze in dunne repen.  
Voeg de laatste 10 min. kooktijd van de aardappelen, de venkel toe aan de pan.  
Controleer de makreel op graten.  
Leg de makreel in de ovenschaal en verwarm 5 min. in de voorverwarmde oven.  
Giet de aardappelen af en stamp ze met de roomkaas tot een grove puree.  
Schep er de gebakken prei door.  
Breng de stamppot op smaak met versgemalen peper.  
Roer de yoghurt los en breng op smaak met versgemalen peper.  
Verdeel de stamppot over 4 borden.  
Verdeel de makreel met twee vorken in 'flakes' en verdeel ze over de stamppot.  
Serveer met de yoghurt.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 575  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 55 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 27 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Raapstelenstampot met katenspek en bosui.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2000-03**

### Ingrediënten

125 g kaas, room-,  
kruiden-knoflook-  
150 g katenspek  
230 g Maggi  
aardappelpuree à la  
minute voor stampot  
- peper, versgemalen  
400 g raapstelen  
3 uien, bos-

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 335**  
**Eiwit: 13 g**  
**Koolhydraten: 23 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: 570 mg**  
**Vet: 20 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 10 g**  
**Vezels: 4 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snijd de worteltjes van de raapstelen.  
Was de raapstelen, sla ze droog en snijd ze in reepjes.  
Breng in een pan een ½ l water aan de kook.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.  
Snijd de katenspek in reepjes.  
Verwarm, al omscheppend, de spek in een droge koekenpan.  
Voeg, al roerend, de aardappelpureepoeder aan het kokende water toe.  
Blijf roeren tot een smeùige puree ontstaat.  
Roer de roomkaas en de spekreepjes door de puree.  
Schep de raapstelen en de bosui erdoor.  
Warm de stampot, al roerend, zachtjes op.  
Breng de stampot op smaak met peper.



## 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.

## Roerbak hutspot met pittige spekjes.



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

### Ingrediënten

300 g aardappelen, zoete  
6 el ketjap  
2 tn knoflook  
1-2 el olie, zonnebloem-  
1 tl sambal  
250 g speklappen  
2 uien, grote  
2 wortels, grote

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 3251  
**Energie kcal:** 774  
**Eiwit:** 29 g  
**Koolhydraten:** 61 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 47 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snij de speklapjes in reepjes.  
Pel de knoflook en knijp de teentjes uit boven de speklapjes.  
Voeg 4 el ketjap en 1 tl sambal toe.  
Meng het geheel goed, dek het vlees af en laat het 1 uur in de koelkast marineren  
Schil de zoete aardappelen en de winterwortels.  
Snij ze in reepjes van ½ cm dikte.  
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.  
Laat de speklapjes uitlekken en dep ze droog.  
Laat een wok of ruime braadpan heel heet worden.  
Schenk de olie erin en laat ook deze heet worden.  
Roerbak de reepjes spek 4 min. op een hoog vuur.  
Scheep het vlees uit de pan.  
Doe de zoete aardappelen, wortelen en uien in de wok en roerbak ze 5 min. op een hoog vuur.  
Voeg de spekreepjes, 2 el ketjap en 3 el water toe en roerbak het geheel nog 2 min.

### Tip:

Lekker met grof gehakte peterselie of koriander erdoor.

## Romige hutspot van Petra.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
20 g boter  
1 bouillontablet, vlees-  
125 ml crème fraîche  
- peper, versgemalen  
4 saucijzen, dunne of pittige worstjes  
500 g uien  
750 g winterpeen

**Bereidingstijd:** 20-30 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 stukjes.  
Schil de winterpeen en snijd deze in stukjes.  
Pel de uien en snijd deze in stukjes.  
Doe de aardappelen, winterpeen en de helft van de uien in een pan.  
Voeg, voor plm. de ½ van de hoeveelheid in de pan, water toe en een vleesbouillontablet.  
Breng aan de kook en laat plm. 15-20 min. koken tot alles gaar is.  
Verhit ondertussen de boter en bak hierin de andere helft van de uien zacht en lichtbruin.  
Giet, als de hutspot gaar is (plm. 20 min.), deze af.  
Laat de hutspot op een laag vuur nog even stomen.  
Voeg het grootste deel van de gebakken uien erbij en stamp alles door elkaar of gebruik een gewone mixer (beslist geen staafmixer gebruiken want dan wordt de stampot kleverig).  
Roer op het laatst de crème fraîche door de hutspot.  
Breng de hutspot op smaak met versgemalen peper.  
Garneer met de rest van gebakken uien.  
Bak de worstjes.

### Tip:

Geef er eens een gehaktbal bij.

## Rucolastamppot met peer en kaas.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: C1000 - 2005**

### Ingrediënten

200 g kaas, komijne-,  
belegen, in blokjes  
1 tn knoflook,  
gesnipperd  
1 pk Maggi puree voor  
stampot (2 zakjes)  
1½ el olie, olijf-,  
traditioneel  
- peper  
3 peren, hand-, geschild  
en in stukjes  
150 g rucola, grof  
gesneden  
2 uien, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Fruit de uien met de knoflook in de hete olie goudgeel en glazig.  
Breng 1 liter water aan de kook.  
Neem de pan van het vuur.  
Roer het pureepoeder door het water.  
Schep het uienmengsel, de rucola, de peerstukjes en de kaas door de puree.  
Warm alles al omscheppend op een laag vuur goed door.  
Breng de stampot op smaak met peper en zout.  
Serveer direct.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2035  
Energie kcal: 485  
Eiwit: 19 g  
Koolhydraten: 55 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 21 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Sipelpomp.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse, Friese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vlam in de pan

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
2 el azijn  
25 g boter  
100 g hamreepjes  
200 g kaas, nagel-, belegen  
- peper  
900 g uien, gesneden  
- 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.  
Was de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.  
Kook de aardappelen en de uien in ca. 15 min. in een pan met 2 dl water en zout gaar.  
Snijd de korstjes van de kaas.  
Snijd de kaas in blokjes.  
Giet de aardappelen en uien af (vang het kookvocht op).  
Stamp de aardappelen en uien met een pureestamper fijn.  
Voeg al roerend zoveel kookvocht toe dat de stampot smeugig wordt.  
Roer de azijn door de stampot.  
Roer de boter door de stampot.  
Schep de kaas door de stampot.  
Schep de ham door de stampot.  
Warm de ham al roerend ca. 2 min. mee.  
Breng de stampot op smaak met peper.

## Slampot met tomaat en kaas.



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

### Ingrediënten

**750 g aardappelen**  
**1 el boter**  
**150 g kaas, Goudse, belegen**  
**½ dl melk**  
**- nootmuskaat**  
**- peper**  
**1 krp sla**  
**50 g spek, ontbijt-, in plakjes**  
**2 tomaten**  
**- zout**

### Bereiding.

Schil de aardappelen schillen en was ze. Kook ze in een pan met weinig water en wat zout in 25 min. gaar. Was intussen de sla en sla ze goed uit. Snijd de sla in dunne reepjes. Was de tomaten wassen en snijd ze in stukjes. Snijd de kaas in blokjes. Bak in een koekenpan de ontbijtspek op een zacht vuurtje krokant en bruin. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Roer ze met boter en melk tot een stevige puree. Schep de sla, tomaat en kaasblokjes erdoor. Laat de stampot op een zacht vuurtje, onder voortdurend roeren, heet worden. Breng de stampot op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Serveer de ontbijtspek er bovenop of in een bakje los erbij.

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



## Snel zomerstampotje met spinazie.



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

### Ingrediënten

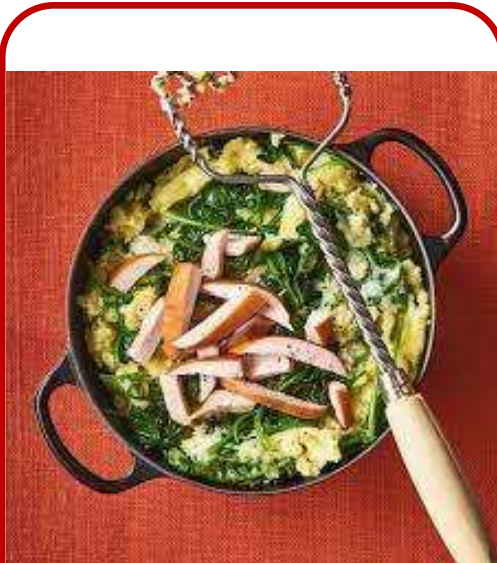
2-3 el crème fraîche  
1 ds Maggi Puree voor Stampot  
1 el olie, olijf  
1 paprika, rode  
- peper, versgemalen  
100 g spekblokjes, magere  
400 g spinazie, verse, panklare

**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 paprika schoon.  
Snijd de paprika in reepjes.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak het spek in de olie op laag vuur krokant.  
Scheep de spekjes op een bord.  
Bak de paprika 3-4 min. al omscheppend in het bakvet van de spekjes.  
Bereid 2 zakjes Maggi Puree voor Stampot volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Roer de crème fraîche door de puree.  
Scheep de spinazie in gedeelten door de puree.  
Laat de spinazieblaadjes al omscheppend slinken.  
Scheep de paprika met het bakvet en de spekjes door de stampot.  
Breng de stampot op smaak met peper.

## Spinaziestamppot met blauwe kaas.



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

### Ingrediënten

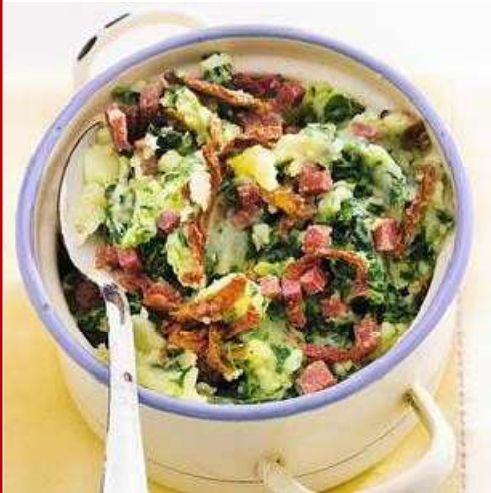
1½ kg aardappelen,  
kruimige  
150 g kaas, blauwe  
(Magor)  
225 g kipfiletreepjes,  
gerookte  
600 g spinazie,  
gewassen  
  
- pureestamper

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.  
Doe ze in een grote pan, voeg zo veel water toe dat de aardappelen net onder staan en kook ze in ca. 25 min. gaar.  
Giet de aardappelen af en laat ze 3 min. droogstomen in de pan.  
Voeg de blauwe kaas toe en stamp het met de pureestamper tot puree.  
Zet de pan met puree op het kleinste pitje en voeg al roerend de rauwe spinazie in 4 delen toe.  
Voeg pas een nieuw deel toe als het vorige is geslonken.  
Meng de kipreepjes door de stamppot en serveer.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 542  
**Eiwit:** 29 g  
**Koolhydraten:** 66 g  
**w/v suikers:** 4 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 11 g  
**Vezels:** 9 g  
**Groente:** 150 g  
**Zout:** 1,3 g

## Spinaziestamppot met cervelaat.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande, Smulweb**

### Ingrediënten

**1½ kg aardappelen, kruimige**  
**250 g cervelaatworst, fijne, in blokjes**  
**1 tn knoflook, geperst**  
**3 el olie, olijf-  
- peper**  
**1 pk spinazie, fijngesneden (750 g diepvries)**  
**8 tomaten, zongedroogde tomaten, in reepjes**  
**- zout**

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook ze 15 min. in een ruime pan water met zout.  
Giet af en vang het kookvocht op. Schenk 150 ml kookvocht terug in de pan bij de aardappelen.  
Voeg de bevroren spinazie toe aan de aardappelen en kook nog circa 5 min. Neem de pan van het vuur.  
Voeg de olie toe en stamp het aardappel-spinaziemengsel met een pureestamper tot een smeuge stamppot.  
Voeg de knoflook, de tomatenreepjes en 1-2 el olie uit het potje van de tomaten toe. Schep de cervelaatworst erdoor en verwarm nog 1-2 min.  
Breng op smaak met zout en peper.

### Tip:

Lekker met een gehaktbal met kaas en mosterd.

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 675**  
**Eiwit: 22 g**  
**Koolhydraten: 65 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 37 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Spinaziestamppot met roomkaas.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Unox

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige  
1 paprika, rode  
1 pk roomkaas met  
peper  
125 g spekblokjes,  
magere  
450 g spinazie, blad-  
(diepvries)  
1 ui  
2 Unox Kleintje Magere  
Rookworst (à 100 g)

### Bereiding.

Ontdooi de spinazie.  
Pel en snipper de ui.  
Snijd de paprika in blokjes.  
Schil de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in stukjes.  
Kook de aardappelen in water met een beetje  
zout in ca. 20 min. gaar.  
Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen  
op de verpakking.  
Verwarm de spinazie.  
Bak de spekblokjes uit.  
Voeg de ui en de paprika toe aan de  
spekblokjes.  
Bak alles nog 4 min. door.  
Giet de aardappelen af.  
Stamp de aardappelen fijn.  
Meng het spekjesmengsel, de spinazie en de  
roomkaas door de puree.  
Verdeel de stamppot over de borden.  
Garneer de borden met plakjes rookworst.

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

## Spruitjesstampot I.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
50 g boter,  
3 el crème fraîche  
- foelie  
250 g kastanjes, tamme  
2 dl melk  
- peper, versgemalen  
3 sjalotjes  
500 g spruitjes  
- 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 kastanjes.  
Kruis de kastanjes aan de brede, platte kant diep in.  
Kook de kastanjes in ruim kokend water met zout in ca. 45 min. gaar.  
Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Maak de spruitjes schoon.  
Halveer de spruitjes.  
Zet de aardappelen op met de melk, een snuf foelie en zout.  
Laat de aardappelen ca. 10 min. koken.  
Voeg de halve spruitjes bij de aardappelen.  
Laat de aardappelen en spruitjes nog circa 10 min. koken.  
Pel de sjalotjes.  
Snipper de sjalotjes.  
Fruit de sjalotjes glazig in de boter.  
Giet de kastanjes af.  
Laat de kastanjes uitlekken.  
Giet de aardappelen/spruitjes af (bewaars het kookvocht).  
Stamp de aardappelen/spruitjes door elkaar.  
Scheep de gefruite sjalotjes en de kastanjes door de stampot.  
Maak de stampot geheel smeug met een scheutje kookvocht en de crème fraîche.  
Breng de stampot op smaak met zout en peper.

## Spruitjesstamppot II.



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

### Ingrediënten

1,25 kg aardappelen,  
kruimige  
1 el kerriepoeder  
1 dl melk  
- nootmuskaat  
- peper  
250 g spekblokjes  
500 g spruitjes  
3 uien  
- zout

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 585  
**Eiwit:** 18 g  
**Koolhydraten:** 69 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de uien schoon.  
Snipper de uien.  
Schil en was de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in stukken.  
Doe de aardappelen met een beetje water en zout in een pan.  
Maak de spruitjes schoon.  
Halveer de spruitjes.  
Leg de spruitjes op de aardappelen.  
Breng het geheel aan de kook.  
Laat het geheel in ca. 20 min. gaar koken.  
Bak in een pan de spekblokjes uit.  
Voeg de uien toe.  
Bak de uien even mee.  
Verwarm in een steelpannetje de melk.  
Giet de aardappelen en de spruitjes af.  
Stamp de aardappelen en de spruitjes fijn.  
Roer dan de warme melk, peper, nootmuskaat en kerriepoeder door de stamppot.  
Schep tenslotte het spek-uienmengsel door de stamppot.



## Stamppot klapstuk, peen en uien.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
2 bouillontabletten  
1 kg hutspot  
350 g klapstuk  
- peper, naar smaak  
- zout, naar smaak

**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

### Voorbereiding.

Smeer het klapstuk in met zout en peper naar smaak.  
Laat het klapstuk in een bodem met water en de bouillontabletten in 2-3 uren gaar worden, totdat het vlees zacht is en uit elkaar valt.  
Schil 12-18 aardappelen en spoel ze schoon.

### Bereiding.

Voeg de aardappelen en de hutspot toe aan het klapstuk en kook alles in ongeveer 30 min. gaar.  
Giet daarna af.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Stamp alles fijn met een mixer met deeghaken.  
Dien het warm op in een schaal (evt. in een oven 20-25 min. verwarmen op 1750C-1800C.

### Tip:

De stamppot een dag bewaren komt de smaak ten goede!!

## Stamppot gerookte makreel met pittige boerenkool en sambaljus.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

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

Maak intussen de sambaljus.

Pel en snipper de sjalotjes.

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

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

Laat de jus 5 min. pruttelen.

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

Controleer de makreel op evt. graatjes en verwijder deze.

Verwarm de melk.

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

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

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

Serveer de stamppot met de sambaljus en de gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 35 min.

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

## Stamppot van geroosterde pompoen.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige  
200 ml melk  
3 el olie, olijf-  
1 snf peper  
1 pompoen, fles- (ca. 1 kg)  
1 rookworst (375 g)  
2 uien

### Vorbereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.  
Snijd de pompoen in blokjes van 2 cm en spreid uit over een bakplaat.  
Besprenkel de pompoen met de olijfolie.  
Rooster de pompoen in de voorverwarmde oven in 10-15 min. gaar.  
Kook intussen de aardappelen met de uienringen in 15 min. gaar.  
Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verwarm de melk.  
Giet de aardappelen met de ui af.  
Doe de pompoen bij de aardappelen en stamp met voldoende melk tot een smeuge stamppot.  
Breng op smaak met peper.  
Schep de stamppot op 4 borden en serveer met de rookworst.

### Tip:

Lekker met een lepel mosterd.

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

## Stamppot van rauwe spinazie.



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

### Ingrediënten

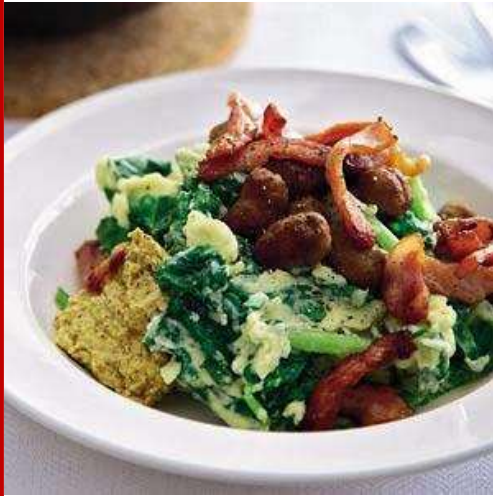
1 kg aardappelen  
25 g boter  
250 g kipfilet, gerookte, in kleine stukjes  
2 tn knoflook, fijngehakt  
2 paprika's, rode, in stukjes  
- peper  
8 el room, kook-  
300 g spinazie  
1 ui, gesnipperd  
- zout

**Bereidingstijd:** 20-30 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.

Kook, in een diepe pan, de aardappelen in een laagje water in 20 min. gaar.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.  
Smelt ondertussen de boter in een koekenpan.  
Bak de blokjes paprika en gesnipperde ui ca. 3 min. zachtjes in de boter.  
Bak de knoflook 1 min. mee.  
Doe de spinazie, beetje bij beetje, door de hete, fijngestampte aardappelen.  
Roer het geheel goed door elkaar.  
Schep de kookroom, de helft van het paprika-ui-mengsel en de helft van de gerookte kip erdoor.  
Verwarm de stamppot nog 2 min. op een laag vuur.  
Voeg eventueel naar smaak zout en peper toe.  
Verdeel de stamppot over 4 borden.  
Verdeel de rest van de gerookte kip en het paprika-ui-mengsel over de 4 borden.

## Stamppot van roergebakken spinazie en bacon.



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

### Ingrediënten

**900 g aardappelpuree**  
**100 g bacon, bak-**  
**250 g balletjes, soep-**  
**(diepvries)**  
**- mosterd, grove**  
**3 el olie, olijf-**  
**- peper**  
**600 g spinazie**

### Bereiding.

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de soepballetjes in 8-10 min. goudbruin en gaar.  
Snijdt de bacon in repen.  
Verhit in een wok de rest van de olie.  
Bak hierin de repen bacon knapperig uit en schep ze uit de wok.  
Voeg de spinazie in 2-3 porties aan het baconvet toe en bak al omscheppend tot de spinazie is geslonken en het vocht is verdampt.  
Breng de spinazie op smaak met (versgemalen) peper.  
Schep de aardappelpuree erdoor.  
Verdeel de stamppot over 4 borden, schep de balletjes en de baconreepjes erop en schep een lepel mosterd naast de stamppot.

### Tip:

Vegetarisch? Laat de bacon en soepballetjes achterwege en serveer er groenteballetjes bij.

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 505**  
**Eiwit: 20 g**  
**Koolhydraten: 37 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 31 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Stimpstamp met blauwe kaas.



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

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige  
400 g andijvie, gesneden  
150 g kaas, blauwe  
1 dl melk  
1 tl nootmuskaat, versgemalen  
- peper, versgemalen  
- zout

**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen, snijd ze in stukken en leg ze in een ruime pan met een laag water.

Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar, giet ze af en stamp er samen met de melk een dikke puree van.

Roer er beetje bij beetje de schoongemaakte en in reepjes gesneden andijvie door, terwijl je de pan op een heel laag vuurtje laat staan.

Verkruimel de blauwe kaas en roer deze als laatste door de stampot, samen met wat versgeraspte nootmuskaat en zout en peper naar smaak.



## Sweet & spicy witlofstamppot met kerrie-saus.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen, geschild, in blokjes  
50 g boter  
4 el ananasstukjes (blikje)  
1 dl melk  
- peper  
1 pepertje, groen, in dunne reepjes  
2 el rozijnen, blanke, geweekt en uitgelekt  
3-4 str witlof, in reepjes  
- zout

### Voor de kerrie-saus:

40 g bloem  
45 g boter  
3 dl bouillon, kippen-, van tablet  
1 el kerriepoeder  
- tabasco of chilisaus

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.  
Strooi de reepjes peper in kokend water en laat ze na 1 min. uitlekken.  
Smelt de boter, voeg de bloem en het kerriepoeder toe en laat ze 2 min. garen.  
Voeg de bouillon toe en breng die aan de kook.  
Roer de saus glad en laat nog 2-3 min. zachtjes koken.  
Breng de saus pittig op smaak met tabasco of chilisaus.  
Stamp de aardappelen met de boter en de melk fijn en schep de witlof, ananas, rozijnen en reepjes peper door de puree.  
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.  
Serveer de stamppot met de kerrie-saus.

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

## Vegan boerenkoolstampot.



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

### Ingrediënten

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

**Bereidingstijd:** 15-30  
min.  
**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 aardappels, snijd ze doormidden en kook ze in ongeveer 20 min. gaar.  
Voeg de boerenkool halverwege de kooktijd toe en kook nog 10 min. mee.  
Verhit in een ruime koekenpan de vloeibare margarine en fruit hierin de ui 2-3 min.  
Voeg de spekblokjes toe en bak 5- 10 min. goed door.  
Giet de aardappels en boerenkool af, voeg mosterd en plantaardige melk toe en maak er met de aardappelstamper een puree van.  
Roer de maaltijdblokjes erdoor.

### Tip:

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

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

## Vegetarische andijviestamppot.



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

### Ingrediënten

**1 kg aardappels, kruimige**  
**1 zk andijvie, gesneden, à 400 g**  
**2 sch balletjes, Tivall , à 210 g**  
**50 g boter**  
**1 bk champignons**  
**1 el kerriepoeder**  
**250 ml melk**  
**- peper**  
**1 ui**  
**- zout**

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in kleine stukken.  
Laat de aardappelen in 20 min. gaar koken.  
Pel de ui.  
Snipper de ui.  
Maak de champignons schoon.  
Snijd de champignons in plakjes.  
Verhit de boter in een braadpan.  
Fruit de ui en kerriepoeder 3 min..  
Voeg de balletjes toe aan de ui en laat ze 3 min. meebakken.  
Voeg de champignons toe aan de balletjes en laat ze 5 min. meebakken.  
Verwarm de melk.  
Voeg de aardappelen bij de melk.  
Stamp de aardappelen en melk tot een puree.  
Roer de andijvie door de puree.  
Warm de andijviestamppot goed door.  
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.  
Serveer de andijviestamppot met balletjes en champignons.

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 490**  
**Eiwit: 29 g**  
**Koolhydraten: 50 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 20 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Vegetarische zuurkoolstamppot.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
2 appels, met schil, gesnipperd  
1 bk champignons, kastanje-, in vieren  
1 plk kaas, mosterd- (150 g), in dobbelsteentjes  
- olie  
1 prei, in ringen  
1 pk quornstukjes, gemarineerde (à 175 g, koelvitrine)  
½ tl tijm  
500 g zuurkool

### Bereiding.

Kook de aardappelen gaar.  
Kook de zuurkool 10 min.  
Laat de zuurkool uitlekken.  
Bak de quornstukjes in wat olie in de wok goudbruin.  
Voeg de prei, kastanjechampignons en tijm toe.  
Bak ze 4 min. mee.  
Doe de uitgelekte zuurkool en de appelstukjes bij de quorn.  
Stamp de aardappelen grof.  
Schep de aardappelen met de kaasblokjes door de zuurkool in de wok.

### Tip:

Heerlijk op een koude dag, met een lekker glaasje witte wijn erbij.

Bereidingstijd: 20-30 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

## Western stamppot.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl.nl-2014

### Ingrediënten

0,6 kg aardappelen, kruimige, geschild en in stukken gesneden  
2 aardappelen, zoete, geschild en in stukken gesneden  
1 blk bonen, kidney (410 g), uitgelekt  
2 citroenen  
3 el crème fraîche  
2 el ketchup  
2 el ketjap  
550 g kippenvleugeltjes  
1 blk maïs (160 g)  
3 el olie, bak-  
- salsasaus  
- tortilla chips  
- zout

### Bereiding.

Meng voor de kipmarinade de ketchup, sap van een halve citroen en de ketjap goed door elkaar.  
Leg de kippenvleugeltjes er in en laat 10 min. staan.  
Neem een flinke pan en doe er de kruidige aardappelen, water en een snufje zout in. Breng de aardappelen aan de kook met de deksel op de pan. Voeg na 5 min. de zoete aardappelen toe en laat 15 min. verder koken. Voeg de bonen en de maïs toe en laat nog 1 min. koken.  
Giet het water af.  
Voeg de crème fraîche toe.  
Stamp het geheel tot een smeuge stamppot. Bak intussen de kippenvleugeltjes in de olie rondom bruin op een matig vuur.  
Giet er een half kopje water bij en braad ze in 15 min. gaar (regelmatig draaien).  
Serveer de stamppot met de kippenvleugeltjes, tortilla chips, salsasaus en partjes citroen.

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

## Winterkost met speklappen.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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



## Wortelgemberstamppot.



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 stamppot op smaak met zout en versgemalen peper.  
Serveer de stamppot 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.  
**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.

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.

## Zalm-venkelstampot met rouille.



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

### Ingrediënten

1¼ kg aardappelen, geschild, in blokjes  
40 g boter  
1 dl melk  
- peper, versgemalen  
2 venkelknollen, in repen  
2 blk zalm, uitgelekt (à 245 g)  
- zout

### Voor de rouille:

3 el broodkruim, droog  
2 eidooiers  
3 tn knoflook  
1 1/2-2 dl olie, olijf-  
1 paprika, rode, ontveld, in blokjes

### Bereiding.

Pureer de paprika met het broodkruim, de eidooiers en de knoflook.  
Voeg in delen de olie toe tot een mooie gebonden saus ontstaat.  
Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.  
Kook de venkel in ruim water met zout in 5 min. beetgaar.  
Stamp de aardappelen met de boter en de melk fijn.  
Meng de uitgelekte venkel en de zalm door de puree.  
Breng de puree op smaak met zout en peper.  
Serveer de puree met de rouille er apart bij.

**Bereidingstijd:** 30-40 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

## Zeebaarsfilet met stampot van pompoen en knolselderij.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jadis Schreuder,  
TheLemonKitchen.nl,  
Wendy van de Geest

### Ingrediënten

- bloem  
1 citroen  
1 gbk crème fraîche  
1 tn knoflook  
1 knolselderij  
- kruiden, verse (basilicum of dille)  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 pompoen (ronde) of 2 kleintjes  
4 zeebaarsfilets (met vel)  
1 bkj zeekraal  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snij de knolselderij in gelijke blokjes.  
Was de pompoen en smeer deze in met wat olijfolie.  
Doe de pompoen en 1 hele knoflookteen (met schil) in een ovenschaal.  
Zet deze ca. 15 min. in de oven.  
Voeg nu de blokjes knolselderij toe en zet het geheel nog 20 min. terug in de oven.  
Haal de groenten de oven, verwijder het vel van de pompoen en snijd hem in grove stukken.  
Let op!!! Houd een ½ pompoen apart.  
Pureer de andere ½ pompoen en de knolselderij met de staafmixer.  
Doe er het sap van een ½ citroen bij.  
Druk de gepofte knoflook uit en voeg het zachte pulp toe.  
Breng de puree op smaak met wat zout en versgemalen peper.  
Zet de puree even apart.  
Strooi een snuf van de bloem over de zeebaarsfilet.  
Doe wat olie in een koekenpan.  
Bak de zeebaars op het vel op een middelhoog vuur in 1-3 min. goudbruin (halverwege evt. omdraaien).  
Je kunt de zeebaars meten met een thermometer, de ideale kerntemperatuur is 60°C.  
Smelt de crème fraîche in een sauspannetje.  
Doe er wat verse kruiden, citroenrasp van een ½ citroen bij.  
Roer het goed door elkaar.  
Pak de borden en doe er wat puree op.  
Leg de zeebaars op de puree, wat zeekraal ernaast en besprenkel het gerecht met de crème fraîche.  
Strooi er nog wat verse kruiden zoals dille en/of basilicum overheen.  
Serveer de apart gehouden stukken pompoen ernaast.

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

## Zoete aardappel-paksoistamppot met Thaise sticks.



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

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, zoete  
2 tl kerriepoeder  
100 ml melk, kokos-  
2 el olie, kokos-  
2 st paksoi  
1 snf peper  
200 g sjalotjes  
200 g Thaise sticks  
1 snf zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes.  
Snipper de sjalotjes.  
Snijd de paksoi in reepjes.  
Kook de aardappelen in ruim water met zout in 20 min. gaar.  
Verhit in een wok 1 el kokosolie.  
Fruit de sjalotjes.  
Voeg de kerriepoeder en de paksoi toe en bak al omscheppend 4 min.  
Draai het vuur uit.  
Verhit intussen 1 el kokosolie in een koekenpan.  
Bak de Thaise sticks in 6 min. rondom bruin.  
Verwarm de kokosmelk in een steelpan.  
Giet de aardappelen af en stamp ze met de kokosmelk tot een smeelige puree.  
Zet de pan op laag vuur en schep het paksoimengsel erdoor.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Verdeel de stamppot over 4 borden en leg er de Thaise sticks bij.

### Tip:

Bewaar het restant kokosmelk 1-2 dagen in de koelkast.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 500  
Eiwit: 10 g  
Koolhydraten: 77 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 430 mg  
Vet: 14 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zoete aardappelstampot met zongedroogde tomaten.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete  
200 g spinazie,  
gewassen  
140 g tomaten, zongedroogde, in reepjes  
75 g walnoten

- pureestamper

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 446  
**Eiwit:** 9 g  
**Koolhydraten:** 57 g  
**w/v suikers:** 18 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 18 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 2 g  
**Vezels:** 10 g  
**Groente:** 50 g  
**Zout:** 1,6 g

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.

Kook de aardappelen in weinig water in ca. 25 min. gaar.

Hak intussen de spinazie en de walnoten grof.

Giet de aardappelen af.

Stamp de aardappelen fijn en roer er op het vuur de spinazie en tomatenreepjes door. Bestrooi de stampot met de walnoten.

### Tip:

Lekker met witte kaasblokjes.



## Zomerse groentenstampot met runderworstjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

500 g aardappelen, geschrapte  
4 tk basilicum  
25 g boter  
100 g peentjes, bos-  
- peper, versgemalen  
½ bk room, zure  
250 g spinazie  
1 tomaat, vlees-  
3 uitjes, bos-  
250 g worstjes, runder-  
- 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 bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes.  
Schrap de peentjes en snijd ze in stukjes.  
Was de spinazie.  
Was de tomaat en snijd hem in vieren.  
Verwijder het vocht en de pitjes en snijd het vrucht vlees in kleine stukjes.  
Hak de basilicum fijn.  
Kook de aardappelen ± 10 min. in weinig water met zout.  
Voeg de bosui, de wortel en de spinazie toe en kook de aardappelen en de groenten in nog ± 10 min. gaar.  
Verhit intussen de boter in een koekepan en bak de runderworstjes in ± 8 min. rondom bruin en gaar.  
Giet de aardappelen en de groenten af en stamp ze door elkaar.  
Roer de zure room en de basilicum door de stampot en schep de stukjes tomaat erdoor.  
Breng de stampot op smaak met zout en peper.  
Schep hem in een schaal en leg de worstjes erop.

## Zomerstampot I.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2007

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
2 tl cajunkruiden  
150 g ham, schouder-  
8 el margarine  
100 ml melk, halfvolle  
1 zk wokmix,  
Mexicaanse  
1 zk vleesjus

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in stukken.  
Snijd de ham in reepjes.  
Verhit 1 el margarine in een koekenpan.  
Bak de hamreepjes met de cajunkruiden ca.4 min..  
Verhit 4 el margarine in een wok.  
Roerbak de wokgroenten ca. 5 min..  
Kook intussen de aardappelen gaar.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn met de rest van de margarine en de melk.  
Scheep de wokgroenten en de hamreepjes door de puree.  
Maak de jus volgens de gebruiksaanwijzing.  
Serveer de stampot met een kuiltje jus.

## Zomerstampot II.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen, vastkokende  
150 g kaas, komijn-  
½ tl komijnpoeder  
- peper  
2 peren, hand-  
125 ml room, zure  
75 g sla, veld-  
100 g rucola  
100 g walnoten  
- 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.  
Was de aardappelen.  
Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar.  
Snij de komijnekaas in kleine blokjes.  
Schil de peren.  
Snij de peren in blokjes.  
Hak de walnoten grof.  
Rooster de walnoten in een droge koekenpan.  
Was de veldsla.  
Hak de veldsla grof.  
Was de rucola.  
Hak de rucola grof.  
Stamp de aardappelen.  
Meng de helft van de zure room door de aardappelen.  
Meng het komijnpoeder door de aardappelen.  
Meng de peren door de aardappelen.  
Meng de walnoten door de aardappelen.  
Bring de stampot op smaak met peper en zout.  
Serveer de stampot met de rest van de zure room.

## Zomerstampotje met jus.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
2 tl cajunkruiden  
150 g ham, schouder-  
8 el margarine  
100 ml melk, halfvolle  
1 zk wokmix,  
Mexicaanse  
1 zk vleesjus

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in stukken.  
Snijd de ham in reepjes.  
Verhit 1 el margarine in een koekenpan.  
Bak de hamreepjes met de cajunkruiden ca.4 min..  
Verhit 4 el margarine in een wok.  
Roerbak de wokgroenten ca. 5 min.  
Kook intussen de aardappelen gaar.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn met de rest van de margarine en de melk.  
Scheep de wokgroenten en de hamreepjes door de puree.  
Maak de jus volgens de gebruiksaanwijzing.  
Serveer de stampot met een kuiltje jus.

## Zuurkool-banaanstampot I.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige, geschild  
350 ml appelsap  
3 bananen, in blokjes van 1 cm  
4 el boter, room-  
1 tl kruidnagel, gemalen  
3 laurierblaadjes  
150 ml melk  
- peper  
75 g rozijnen  
1 ui, grote, fijngesneden  
- zout  
500 g zuurkool

### Bereiding.

Verhit een klontje boter in een hapjespan.  
Fruit de ui zonder te kleuren (5 min.).  
Voeg de laurier, kruidnagel en zuurkool toe en roer goed door elkaar.  
Voeg het appelsap, de rozijnen en de helft van de banaan toe.  
Breng de zuurkool aan de kook.  
Voeg naar smaak peper en zout toe.  
Leg de deksel op de pan.  
Stoof de zuurkool in ca. 30 min. gaar.  
Snijd de aardappelen in gelijkmatige stukken.  
Zet ze op met ruim water en zout.  
Breng de aardappelen aan de kook.  
Draai het vuur laag.  
Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar.  
Giet het kookvocht af.  
Voeg de resterende boter toe.  
Stamp de aardappelen tot een grove puree en voeg de melk toe.  
Breng de puree op smaak met peper en zout en roer goed door.  
Schep de resterende banaan op het laatste moment door de zuurkool.  
Verwijder de laurierblaadjes.  
Verdeel de puree over 4 borden.  
Schep de zuurkool ernaast.

### Tip:

Voeg voor een pittige puree 2 el Dijonmosterd toe; dat smaakt lekker bij de wat zoete zuurkool.

Bereidingstijd: 40 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

## Zuurkoolstamppot I.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
1 blk bouillon, vlees-  
1 dl melk  
- peper  
125 g spekblokjes, magere  
1 ui  
1 Unox Runder Rookworst (275 g)  
- zout  
500 g zuurkool

### Bereiding.

Pel de ui.  
Snipper de ui.  
Schil de aardappelen.  
Knijp het vocht uit de zuurkool.  
Trek de zuurkool uit elkaar.  
Houd een flinke lepel zuurkool achter.  
Kook de rest van de zuurkool met de aardappelen en het bouillonblokje in ca. 25 min. gaar.  
Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Bak de spek uit.  
Voeg de uisnippers toe aan de spekblokjes.  
Bak de uisnippers glazig.  
Verwarm de melk.  
Snijd de achtergehouden zuurkool fijn.  
Giet de aardappelen en de zuurkool af.  
Stamp de aardappelen en de zuurkool fijn met de melk.  
Scheep de spek en de uisnippers door de stamppot.  
Voeg peper en zout naar smaak toe aan de aardappelen.  
Meng de achtergehouden zuurkool door de stamppot.  
Garneer de stamppot met plakjes rookworst.

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



## Zuurkoolstampot II.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
150 g champignons  
5 jeneverbessen  
1 el margarine,  
vloeibare  
ca. 1½ dl melk, halfvolle  
3 peperkorrels  
150 g tofu, gerookte  
500 g zuurkool

### Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.

Kneus de jeneverbessen en de peperkorrels.

Kook de zuurkool in eigen vocht met de jeneverbessen en de peperkorrels 15 min. zacht.

Laat de tofu uitlekken en snijd het in blokjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.

Bak de tofu in de hete margarine bruin.

Bak de champignons kort mee.

Maak van de gare aardappelen en de zuurkool met hete melk een stampot en schep het tofuchampignonmengsel erop.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 425

Eiwit: 20 g

Koolhydraten: 50 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: 8 g

w/v verzadigd: - g

Vezels: 15 g

Groente: - g

Zout: 2 g

## Zuurkoolstamppot III.



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

### Ingrediënten

½-1 kg aardappelen  
1 blk ananasschijven  
- boter  
- melk  
- nootmuskaat  
(½ paprika)  
(1 rookworst)  
250 g spek, gerookt  
- zout  
1 pk zuurkool

**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.

Kook de aardappelen met het zout gaar in ca.30 min.

Laat de zuurkool uitlekken.

Spoel de zuurkool af.

Zet de zuurkool op met het sap uit het blik ananas.

Snijd de paprika in stukjes.

Snijd de ananas in stukjes.

Leg de paprika en de ananas op de zuurkool.

Kook de zuurkool ca. 20 min.

Snijd de spek in dobbelsteentjes.

Bak de spek ca. 10 min. in eigen vet.

Maak van de aardappelen en de andere puree-ingredienten met de mixer een niet te dunne, gladde puree.

Giet de zuurkool af.

Schep de zuurkool door de puree.

Meng de spek met het spekvet er door.

Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de rookworst in plakjes.

Serveer de rookworst op de zuurkoolstamppot.

### Tip:

Serveer de paprikastukjes eens, even aangebakken, apart in een schaalte.

## Zuurkoolstampot IV.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
2 appels  
1 zk Knorr Jus voor Stampot  
50 g margarine  
- peper  
1 rookworst, magere  
50 g rozijnen, blauwe  
- zout  
125 g zuurkoolspekjes  
500 g zuurkool

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Schenk een laag water van ca.3 cm in een pan.  
Doe de aardappelen in de pan.  
Leg de zuurkool op de aardappelen.  
Breng het water aan de kook.  
Kook het geheel op een laag vuur in ca.25 min. gaar.  
Leg de rookworst in de gesloten binnenverpakking ca.15 min. in heet maar niet kokend water.  
Snijd de appels in stukjes.  
Wel de rozijnen in een bakje heet water.  
Laat de koekenpan heet worden.  
Bak hierin de spekjes uit.  
Bereid de jus volgens de verpakking.  
Giet de aardappelen af.  
Stamp de aardappelen en zuurkool door elkaar met een pureestamper.  
Voeg daarna de uitgebakken spekjes, stukjes appel en gewelde rozijnen toe.  
Roer het geheel goed door.  
Breng de stampot op smaak met zout en peper.  
Serveer de stampot met de warme rookworst.

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 721  
**Eiwit:** 25 g  
**Koolhydraten:** 62 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 42 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** -g  
**Zout:** - g

## Zuurkoolstampot in een cakeblik.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl.nl-2014

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, geschild en in gelijke stukken gesneden  
½ blk ananas, in stukjes  
40 g boter  
1 zkj juspoeder, naturel  
100 g kaas, jong belegen, geraspte  
4 el paneermeel  
1 rookworst, verse  
1 dl slagroom  
500 g zuurkool  
  
1 cakeblik (2 l), tulbandvorm

### Bereiding.

Doe de aardappelen in een pan met een laagje water van 3 cm.  
Doe het deksel op de pan en breng het water aan de kook.  
Knijp het vocht uit de zuurkool en haal de zuurkool met een vork los.  
Leg, als de aardappelen 5 min. gekookt hebben, de zuurkool op de aardappelen.  
Laat de zuurkool nog een kwartier meestomen.  
Beboter de tulbandvorm.  
Strooi daar 3 el paneermeel op.  
Giet het restje water van de aardappelen en de zuurkool af.  
Giet de slagroom bij de aardappelen en de zuurkool en stamp het geheel tot een stampot.  
Meng er de kaas en de ananas door.  
Vul de vorm met stampot.  
Bestrooi het met de rest van de paneermeel en de rest van de boter in vlokjes.  
Zet de vorm 20 min. in de oven (200°C).  
Verhit de worst.  
Maak de jus (vervang het water door 50 cl ananassap).  
Stort de stampot op een schaal.  
Serveer er de worst en de jus bij.

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

## Zuurkoolstampot met ham en ananas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** Frans Huits, Silvo

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, zeer kruimige  
1 kblk ananasstukjes  
25 g halvarine  
200 g ham, achter-, in dikke plakken  
1 dl melk  
- peper  
- zout  
500 g zuurkool, wijn-, gekookte

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 320  
**Eiwit:** 17 g  
**Koolhydraten:** 49 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil, was en snijd de aardappelen in stukken. Kook in pan met weinig water en zout de aardappelen in ca. 20 min. gaar. Giet intussen de zuurkool af en snijd ze kleiner. Giet de ananas in een zeef boven een kommetje af (je hebt ca. 3 el van het vocht nodig). Snijd de ham in kleine blokjes. Snijd de ananas in kleine stukje. Giet de aardappelen af. Stamp de aardappelen met een pureestamper fijn. Voeg de halvarine, ananassap en zoveel melk toe tot een smeelige puree ontstaat. Schep de zuurkool, ham en ananasstukjes erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Laat de stampot op een halfhoog vuur, al omscheppend, in ca. 4 min., door en door heet worden.

## Zuurkoolstampot met romige kipfilet.



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

### Ingrediënten

1 zk aardappelpuree in  
deelblokjes (diepvries,  
750 g)  
25 g boter  
125 ml crème fraîche  
350 g kipfiletblokjes  
1 paprika, rode, in  
stukjes  
- peper  
2 uien, gesnipperd  
- zout  
500 g zuurkool

**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.

Kook de zuurkool met 4 - 5 el water in 25 min. zachtjes gaar.  
Verwarm de puree volgens gebruiksaanwijzing.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Fruit de ui in de koekenpan.  
Scheep de paprika erdoor.  
Bak de paprika nog 5 min. mee.  
Scheep de kip erbij.  
Bak de kip in 5 min. rondom bruin.  
Roer de crème fraîche erdoor.  
Verwarm de crème fraîche zachtjes mee.  
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.  
Roer de zuurkool en aardappelpuree door elkaar.  
Verdeel de zuurkoolstampot over 4 borden.  
Scheep de kipfilet met saus erover.

### Wijntip:

Riesling Kabinet Trocken



## Zuurkoolstampot met salami, paprika en appel.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
1 appel, zoete  
1 paprika, groene  
250 g salami, in blokjes  
500 g zuurkool

**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.

Kook de aardappelen en de zuurkool gaar.  
Maak er stampot van.  
Voeg de overige ingrediënten toe.  
Meng alles goed door elkaar.  
Warm de stampot nog even door.

## Zuurkoolstamppot met shoarmakruiden.



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

### Ingrediënten

1½ tl kruiden, shoarma-  
175 g paprikamix  
150 g rolladeplakjes  
750 g zuurkoolstamppot,  
diepvries

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 425  
**Eiwit:** 28 g  
**Koolhydraten:** 40 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 17 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bereid de zuurkoolstamppot volgens gebruiksaanwijzing op verpakking, Verwarm de zuurkoolstamppot met de paprikamix.  
Bestrooi intussen de rolladeplakjes met de shoarmakruiden en snijd ze in vieren  
Schep de rolladeplakjes door de stamppot en laat ze ca. 2 min. mee warmen.

## Zuurkoolstampot met stukjes ananas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Astrid Veltman

---

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
1 blk ananasstukjes  
150 g casselerrib  
(vleeswaren) in reepjes  
½ tl karwijzaad  
2 tl mosterd, grove  
- zout  
500 g zuurkool

---

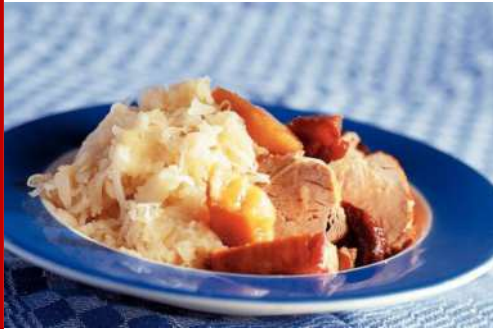
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:**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

---

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Was de zuurkool.  
Kook de aardappelen en zuurkool in water met zout in 20 min. gaar.  
Stamp de aardappelen en zuurkool goed door elkaar.  
Scheep de ananas door de stampot.  
Scheep de casselerrib door de stampot.  
Laat de stampot door en door warm worden.  
Breng de stampot op smaak met de mosterd en karwijzaad.

## Zuurkoolstampot met varkenshaas.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappels, kruimige  
75 g boter of margarine  
1 dl melk  
- peper  
½ bl tutti frutti op zware siroop (425 ml)  
200 g varkenshaas  
1 pk zuurkool, wijn-, mild (500 g)  
- 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 aardappels schillen.  
Snijd de aardappelen in stukken.  
Was de aardappelen.  
Kook de aardappelen gaar in ca. 20 min..  
Kook de zuurkool volgens gebruiksaanwijzing.  
Bestrooi de varkenshaas met zout en peper.  
Sla het dunne uiteinde van haas dubbel zet het vast met de prikker.  
Schroei de varkenshaas in een koekenpan met boter aan beide zijden dicht.  
Bak de varkenshaas in ca. 5 à 7 min. aan beide zijden bruin.  
Laat de tutti frutti uitlekken (vang 3 el siroop op).  
Verwijder de pitten.  
Snijd de tutti frutti klein.  
Haal het vlees uit de pan.  
Meng de tutti frutti en siroop met braadvet.  
Laat de tutti frutti even zachtjes koken.  
Verwarm de melk.  
Stamp de aardappelen met melk tot puree.  
Roer de zuurkool er door.  
Snijd de varkenshaas in plakjes.  
Serveer de stampot met varkenshaas en tutti frutti-jus.

## Zuurkoolstampot met viscurry.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Smaak:**  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende  
- bloem  
2 kaneelstokjes  
- koriander, verse  
1 zk kruidenmix, tandoori-  
- olie  
2 el sap, citroen-  
1 ui, flinke  
600 g visfilet  
3 dl yoghurt, volle  
500 g zuurkool, kerrie-

**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 kook ze in 3 dl water gaar.

Roer een papje van 1 dl yoghurt, het citroensap en 2 el tandoorikruiden.

Snij de vis in blokjes en schep de kruidenyoghurt erdoor.

Snipper de ui, breek de kaneelstokjes in stukjes en fruit die samen in 2 el olie tot de ui zacht is.

Schep de zuurkool erop, voeg 1 dl water toe en stook de zuurkool zachtjes gedurende 1 min.

Schep de visblokjes om met wat bloem.

Verhit de frituurolie tot 175°C en bak de visblokjes hierin in delen gedurende 4-5 min.

Houd ze warm.

Giet de aardappelen af, stamp ze tot een grove puree en schep er 2 dl yoghurt door.

Neem de kaneelstokjes uit de zuurkool en schep de zuurkool door de puree.

Geef de tandoorivis er apart bij en strooi er koriandergroen over.

## Gebruikte afkortingen.



v1.3

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





v1.3

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



*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience** *U ook???*

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

Compressed by  PDF24