

Heerlijke ovenshotels met verse aardappels, die iedereen kan maken



Makkelijke en Lekkere Aardappelschotels

Met verse aardappels kun je enorm variëren. Wat dacht u bijvoorbeeld van een heerlijke aardappelschotel? Ter ere van de Aardappel Achtdaagse brengen we u graag op een paar verrassende ideetjes voor een heerlijke aardappelschotel. Eet smakelijk!

Aardappelschotels kunnen op verschillende manieren worden bereid. Van rauwe, dun geschaafde aardappelplakjes of van ½ cm dikke aardappelschijfjes. Als u schijfjes gebruikt, kunt u deze het beste even voorvorken. Geschaafde aardappelplakjes kunnen direct in de schotels worden verwerkt

Magnetron



Aardappels zijn in de magnetron heel eenvoudig voor te garen. Verdeel 500 gram geschilde en gewassen aardappels in gelijke stukken. Laat de aardappels eventueel even in koud water staan waardoor ze wat steviger worden. Leg ze met aanhangend vocht naast elkaar in een ondiepe magnetronschaal. Dek de schaal af met een deksel of magnetronfolie. Zet de schaal in de magnetron, 4 min. op 800 Watt. Laat de aardappels in de afgedekte schaal nog 2-3 min. nagaren.

(Alle recepten zijn voor 4 personen en voor alle recepten geldt dat de oven op 180°C moet worden voorverwarmd).

Er zit zoveel goeds in verse aardappels

Aardappels zijn rijk aan zetmeel, voedingsvezels en vitamine C, maar leveren weinig calorieën en totaal geen vet. Daarom past de aardappel prima in moderne voedingsadviezen, die u aanraden om toch vooral matig te zijn met vet en volop koolhydraten en vezels te eten.

Gekookte aardappels bevatten gemiddeld per 100 gram:

- 325 kJ/76kcal;
- 2 g eiwit;
- 0 g vet;
- 17 g koolhydraten;
- 3 g vezels;
- 0 mg cholesterol.

Ook zitten er diverse vitaminen in: 8 mg vitamine C, 0,09 mg vitamine B1 en 0,05 mg vitamine B2.

Meer consumenten informatie:

AGF Promotie Nederland

www.agfnp.nl en www.aardappels.nl

info@agfnp.nl

Overige aardappelinformatie:

NIVAP, het Nederlands Instituut voor de Afzetbevordering van Pootaardappelen:

www.aardappelpagina.nl

info@nivap.nl

Fruitage aardappel-gehaktschotel



Ingrediënten;

- 600 g aardappels
- 3 hardgekookte eieren
- 500 g gebraden gehakt (vleeswaar of ballen)
- 1 blikje ananasstukjes
- 50 g rozijnen
- 2 dl melk
- 50 g boter
- kerriepoeder
- mespunt mosterd
- 100 g geraspte oude kaas
- peper, zout
- 1 ei
- peterselie

Bereidingswijze;

Schil de aardappels, snijd ze in plakjes en kook ze 4-5 minuten. Leg de helft van de aardappelplakjes in een ingevette schaal. Snijd 2 eieren en het gebraden gehakt in dunne plakken. Leg de plakjes ei en gehakt op de aardappels. Verdeel de ananas en rozijnen over het gehakt. Dek de schotel af met de rest van de aardappel. Verwarm de melk met de boter, voeg kerriepoeder, mosterd, kaas, peper en zout toe. Smelt de kaas. Klop het ei los en roer het, van de warmtebron af, door de saus. Giet de saus over de aardappels. Zet het gerecht ± 25 minuten in de oven totdat het bruin is. Garneer met gehakte peterselie en gekookt ei.

Hongaarse aardappelschotel



Ingrediënten;

- 600 g aardappels
- 2 rode paprika's
- 1 ui
- 50 g boter
- 250 g salami in plakken
- 3 tomaten
- 1 dl bouillon
- ½ tl oregano
- peper, zout
- 1 bekertje zure room
- 100 g geraspte oude kaas
- 2 el peterselie

Bereidingswijze;

Schil de aardappels, kook ze gaar, maak een puree met melk en boter en spuit hiermee de rand van de schaal op. Snijd de paprika's en salami in reepjes en de ui in ringen. Bak de paprika en ui in boter en voeg de salami toe. Leg de tomaten enkele tellen in heet water en pel ze. Verdeel ze in blokjes en meng ze met de bouillon, oregano, peper, zout en zure room. Leg het paprika-ui salami mengsel op de bodem van de ingevette schaal. Verdeel het tomatenroom-mengsel erover. Zet het gerecht 25 minuten in de oven en strooi de laatste 10 minuten de kaas erover. Garneer met peterselie.

Aardappelschotel met ham-preirolletjes



Ingrediënten;

- 750 g plakjes of blokjes aardappels
- 200 g magere gerookte spekblokjes
- 4 preien
- peper, zout
- 8 plakken gekookte ham
- 4 eieren
- 1 dl melk
- 1 bekertje zure room
- nootmuskaat
- ½ tl kerrie
- 50 g boter
- 100 g geraspte kaas
- peterselie of bieslook

Bereidingswijze;

Kook de aardappels 3 minuten. Halveer de preien en snijd ze in de lengte in zodat ze goed gewassen kunnen worden. Kook de preistengels 4 minuten in ruim water met peper en zout en spoel ze daarna af. Bak in een droge koekenpan het spek uit. Rol om iedere prei een plak ham. Klop de eieren los met de melk, zure room, nootmuskaat en kerrie. Verdeel de plakjes aardappels over de ingevette bodem, leg de ham-preirolletjes er op en schenk het eimengsel erover. Verdeel de kaas en klontjes boter erover. Zet het gerecht ± 20 minuten in de oven. Bestrooi het gerecht met spek, gehakte peterselie of bieslook.

Mexicaanse aardappel-bonenschotel



Ingrediënten;

- 600 g aardappels
- 2 el olijfolie of 50 g boter
- 400 g shoarmavlees
- 2 tenen knoflook
- peper, zout
- ½ tl chilipoeder
- 2 el tomatenpuree
- 1 klein blik rode bonen
- 1 klein blik maïs
- 100 g geraspte kaas
- 1 klein zakje tortillachips
- 1 el gehakte koriander

Bereidingswijze;

Kook de aardappels 10 minuten voor in de schil, pel ze en snijd in plakjes of blokjes. Roerbak het vlees 3 minuten met knoflook, peper, zout en chilipoeder in de olie of boter. Leg de aardappelplakjes op de ingevette bodem van een schaal. Strooi de geraspte kaas erover. Schep de tomatenpuree, bonen en maïs door het vlees en verdeel het mengsel over de aardappels. Dek de schotel af en zet deze 15 minuten in de oven. Garneer het gerecht voor het serveren met tortillachips en gehakte koriander.

Indiase aardappel-curry schotel



Ingrediënten;

- 600 g aardappels
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 2 el zonnebloem- of olijfolie
- 500 g rundergehakt
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl chilipoeder
- ½ tl kaneelpoeder
- 1 el kerriepoeder
- 1 klein blikje blokjes tomaten
- 2 el gehakte peterselie

Bereidingswijze;

Het gehakt op smaak brengen met de kruiden en hiervan balletjes op walnoot grootte rollen. De ongeschilde aardappels in partjes snijden en 4 minuten voorkoken. De uien en de knoflook pellen en fijnsnipperen. Verwarm de olie, schep de ui en knoflook erdoor en verwarm dit 3 minuten. Meng het gehakt door het uimengsel en bak 4 minuten. Schep de tomatenstukjes erdoor en verwarm 3-4 minuten. Leg dit mengsel in een ingevette ovenschaal en strooi de partjes aardappel er bovenop. Zet de schotel vervolgens 20 minuten in de oven.

Spaanse aardappel-kabeljauwschotel



Ingrediënten;

- 750 g aardappels, in plakken gesneden
- 500 g kabeljauwfilet
- peper, zout
- ½ tl paprikapoeder
- 4 el olijfolie
- 3 uien, in ringen gesneden
- 3 tenen gepelde knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 dl droge witte wijn
- 1 Spaanse peper, zonder zaadjes, in stukjes gesneden
- ± 16 zwarte olijven
- 2 el gehakte peterselie

Bereidingswijze;

Kook de aardappels 3 minuten. Snijd de vis in repen of grote dobbelstenen. Strooi er peper, zout en paprikapoeder over. Fruit de ui en knoflook in 3 el olijfolie. Vul de, met olijfolie ingevette, schaal met de helft van de aardappelplakjes, de helft van het uimengsel, de vis, de rest van de uien en de aardappelplakjes. Meng de tomatenpuree met witte wijn en Spaanse peper en schenk dit over de inhoud. Zet het gerecht 25-30 minuten in de oven. Garneer de schotel met olijven en peterselie.

Aardappel-spinazieschotel met Hollandse kaas



pijnboompitten

Ingrediënten;

- 750 g aardappels, in plakjes
- 1 kg verse spinazie
- 2 gesnipperde uien
- 4 el olijfolie
- peper, zout
- nootmuskaat
- ½ tl Italiaanse kruiden
- 2 eieren
- ½ dl melk
- 200 g blokjes jong belegen kaas
- 100 g, plakken belegen kaas
- 50 g gehakte walnoten of

Bereidingswijze;

Kook de aardappelplakjes 3 minuten. Verhit 3 el van de olijfolie en roerbak in 3-4 minuten de gewassen spinazie met de uien, peper, zout, nootmuskaat en Italiaanse kruiden. Klop de eieren los met de melk. Neem de pan van de warmtebron. Schep de kaasblokjes en het eimengsel erdoor. Leg de helft van de aardappelplakjes op de, met olijfolie ingevette, bodem. Schep het spinaziemengsel erop en de rest van de aardappelplakjes. Dek het af met de plakken kaas. Zet het gerecht 20-25 minuten in de oven. Rooster de noten of pitten in een droge pan en bestrooi het gerecht ermee.

Italiaanse ratatouille



Ingrediënten;

- 600 g aardappels in dobbelsteentjes
- 1 kleine aubergine in blokjes
- 1 courgette, in plakjes
- 1 gesnipperde ui
- 1 rode paprika in stukjes
- 4 el olijfolie
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 3 vleestomaten, gepeld en in blokjes
- 2 el kappertjes
- peper, zout
- groene olijven

Bereidingswijze;

Kook de aardappels 3 minuten. Leg de aubergine in een vergiet en strooi er zout op. Zet er een bord op om zoveel mogelijk vocht te onttrekken. Verwarm de olijfolie 2 à 3 minuten. Dep de aubergine droog. Schep de ui, paprika en Italiaanse kruiden door de olie en verwarm dit. Meng de aardappelblokjes, aubergine en courgette er door. Schep de vleestomaten er door, voeg peper en zout toe en meng er de kappertjes en olijven door. Doe het geheel in een schaal en zet het gerecht 20 minuten in de oven.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

