



Ruud 's Kookboek



**Stamppotrecepten
Andijvie 1**



Inhoudsopgave.

Andijviestamppot I.....	3
Andijviestamppot II.....	4
Andijviestamppot III.....	5
Andijviestamppot IV.....	6
Andijviestamppot met een Oosters tintje.....	7
Andijviestamppot met Indische frietjes.....	8
Andijviestamppot met kalfsworstjes.....	9
Andijviestamppot met pittige pinda's.....	10
Andijviestamppot met zoete aardappel.....	11
Andijviestamppot met zongedroogde tomaat.....	12
Stimpstamp met blauwe kaas.....	13
Vegetarische andijviestamppot.....	14
Zomerse andijviestamppot met gehaktballetjes.....	15
Gebruikte afkortingen.....	16

Andijviestamppot I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Stank
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.
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.
Snij 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.
Snij 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 II.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
600 g andijvie, rauwe, fijngesneden
20 g boter
350 g ham, magere, in blokjes
2 dl melk, magere
- peper
- zout

Voor de jus:

1 el bloem
¾ bouillontablet, rundvlees-
1 tomaatje
1 uitje, gesnipperd
5 dl water

Bereiding.

Kook de aardappelen in weinig water met zout gaar.
Bak de blokjes ham in de boter in enkele minuten krokant.
Giet de aardappelen af.
Maak van de aardappelen met de melk puree.
Meng de andijvie en de blokjes ham door de puree.
Breng de stamppot met zout en peper op smaak.

Jus.

Fruit het uitje en het tomaatje ± 10 min.
Strooi de bloem over het uitje en laat het even meebakken.
Voeg het rundvleesbouillontablet en het water toe.
Breng de jus aan de kook.
Laat de jus tot ± 3½ dl inkoken.
Zeef de jus.

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

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.
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 IV.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Marion van Lieshout

Ingrediënten

600 g aardappelen, geschilde
500 g andijvie, gesneden
1 bk champignons.
- jus (of een klontje margarine)
- kruiden, vlees- (of versgemalen zwarte peper)
- paprikapoeder, gerookte
- peper, zwarte, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met wat zout gaar.
Laat de andijvie heel even in kokend water slinken.
Dan meteen uitzetten (het rauwe moet er net af zijn).
Laat de andijvie in een vergiet goed uitlekken.
Snijd de champignons in blokjes zo groot als spekjes.
Bak de champignons op een hoog vuur goed bruin en breng ze goed op smaak met zout, gerookte paprikapoeder, vleeskruiden of zwarte peper (ze vervangen de spekjes in het gerecht, dus wees niet te zuinig met de kruiden).
Stamp de aardappelen en meng ze met de andijvie, de champignons en wat jus of een klontje plantaardige margarine.
Voeg eventueel wat zwarte peper toe.

Tip:

Lekker met een stukje rundvlees.

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

Andijviestamppot met een Oosters tintje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel-/Stank
Bron: Stampot.nl

Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige
300 g andijvie, fijngesneden
1 el azijn, natuur-
50 g boter, room-
1 el ketjap manis
2 tl mosterd
1 snf nootmuskaat
100 g ontbijtspek
1 peper, rode, kleine
- peper, versgemalen (naar smaak)
1 tl sambal badjak
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken snijden en kook ze gaar in ongeveer 30 min. Bak de ui, spek en rode peper samen tot alles mooi bruin is (let op dat peper heet is, dus naar smaak toevoegen). Giet de aardappelen af. Stamp ze samen met de ketjap, boter, azijn, mosterd en nootmuskaat tot een puree. Voeg de andijvie, het ui/peper en spekmengsel toe. Breng alles op smaak met de sambal en peper en zout naar smaak.

Tip:

Een heerlijk gerecht gecombineerd met *spare ribs*, die zijn gemarineerd in een mengsel van ketjap, sambal, ui, koriander en kokosmelk en 30 minuten gegaard in de oven (140°C).

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

Andijviestamppot met Indische frietjes.



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

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige
400 g andijvie
50 g boter, room-
150 ml melk, halfvolle
100 g Sticks Naturel Chips
2 el suiker, basterd-, donkere
4 el Sweet & Sour Sauce
2 uien

1 pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.

Snipper de uien.

Kook de aardappelen met de uien 25 min.

Giet de aardappelen en uien af en laat ze even uitstomen.

Doe intussen de Sweet & Sour Sauce en de basterdsuiker in een koekenpan en breng het aan de kook.

Laat het 2-3 min. karamelliseren op een middelhoog vuur.

Voeg de Sticks toe en blijf het omscheppen tot alle sticks bedekt zijn met een dun laagje van het mengsel.

Schep de Sticks uit de pan en laat ze afkoelen tot gebruik.

Verwarm de melk in een steelpan en voeg de melk samen met de boter toe aan de aardappelen.

Stamp de aardappelen fijn met de pureestamper.

Zet de pan op een laag vuur en meng hand voor hand de andijvie door de puree, tot alle andijvie door de puree zit.

Schep de andijviestamppot in een schaal, schep er de Indische frietjes op en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 565

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 84 g

w/v suikers: 21 g

Natrium: - mg

Vet: 19 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 8 g

Vezels: 9 g

Groente: 150 g

Zout: 0,7 g

Andijviestamppot met kalfsworstjes.



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

Ingrediënten

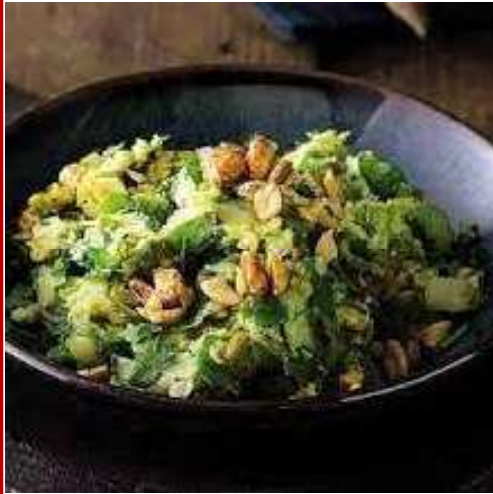
500 g aardappelen
500 g andijvie, in reepjes
½ tl kerriepoeder, milde
1 paprika, rode, grofgeraspt
2 par perzik, in blokjes
2 worstjes, kalfs-
- zout

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.

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 stampot.

Andijviestamppot met pittige pinda's.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick,
MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
400 g andijvie
15 g koriander
1 el massalapoeder
150 g melk
3 el olie
- peper, versgemalen
225 g Roasted Hot
Pinda's Indonesian
Herbs (Duijvis)
250 g sjalotjes
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in 15-20 min.
Verhit de olie in een pan en smoor hierin de sjalotjes met het massalapoeder afgedekt in 10 min. zachtjes gaar.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Voeg al roerende de melk toe zodat er een smeeuige puree ontstaat.
Scheep het sjalotjesmengsel erdoor en voeg de rauwe andijvie beetje bij beetje toe.
Verwarm de stamppot tot de andijvie begint te slinken.
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.
Scheep vlak voor het serveren de koriander en de pinda's erdoor.

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

Andijviestamppot met zoete aardappel.



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

Ingrediënten

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

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.
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

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.
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.

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.

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.
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

Zomerse andijviestamppot met gehaktballetjes.



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

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen
600 g andijvie, panklare
- Blue Band Vloeibaar
1 dl melk
6 tomaatjes,
zongedroogde
2 uitjes, lente-

Voor de gehaktballetjes:

- Blue Band Vloeibaar
2 el broodkruim, droog
1 ei
300 g gehakt
1 el mosterd
1 el peterselie, gehakte

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen.
Snijd de lente-uitjes in ringetjes.
Snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes.
Stamp de aardappelen fijn.
Meng een kneepje vloeibare margarine en melk met de aardappelen tot een gladde puree.
Meng de panklare andijvie, ringetjes lente-ui en reepjes zongedroogde tomaatjes door de puree.

Gehaktballetjes:

Maak het gehakt aan.
Draai kleine balletjes van het gehakt.
Bak de balletjes in ca. 15 min. in de vloeibare margarine.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: 1 g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v1.3

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



v1.3

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

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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

Compressed by  PDF24