



***Aardpeerrecepten***  
***(Fruitbedrijf Roest)***

***Ruud 's Kookboek***

## Aardpeer

Aardpeer is een knolgewas met een zachte, zoete smaak. Het aroma doet een beetje aan artisjok denken. De smaak van aardpeer is tamelijk bijzonder en kan een etentje aardig opfleuren.

Aardpeerknollen zijn bijzonder voedzaam, licht verteerbaar en ze hebben een helende werking. De knollen bevatten namelijk veel **inuline**. Deze suiker is goed voor diabetici omdat bij de vertering van inuline geen - voor diabetici moeilijk afbreekbare - glucose vrijkomt. Daarnaast bevat aardpeer ook nog biotin (een vitamine), calcium, cilicium, ijzer en natrium (mineralen). Daarom heeft de groente ook een weldadig effect op reuma, jicht en verstopping.



De meest gebruikelijke bereidingswijze bestaat erin de knollen gedurende 10 à 15 minuten te koken met een weinig water (vooral niet te lang koken, want dan vallen ze uit elkaar). Je kan aardpeer ook bakken (in schijfjes) of als smaakmaker toevoegen aan soep. Rauw geraspt als een salade zijn ze ook erg lekker en smaken dan noot-achtig.

De aardpeer kan het beste in de groentelade van de koelkast worden bewaard.

## Overige informatie

De meest gebruikelijke bereidingswijze bestaat erin de knollen gedurende 10 à 15 minuten te koken met een weinig water (vooral niet te lang koken, want dan vallen ze uit elkaar). Je kan aardpeer ook bakken (in schijfjes) of als smaakmaker toevoegen aan soep. Rauw geraspt als een salade zijn ze ook erg lekker en smaken dan noot-achtig.

\*\*\*\*\*

## Recepten met aardpeer

**Aardpeer met prei en notenbotersaus** – bereidingstijd ± 30 min. (voor 2 pers)

Ingrediënten

- 300 gr aardpeer
- 1 grote prei
- olijfolie
- 1 el cashewnoten (eventueel ook hazelnoten)

Bereidingswijze

- Schrob de aardperen schoon (schil ze eventueel) en snij ze in plakjes
- Snij de gewassen prei in ringen
- Stoom of kook beide groenten in 10 tot 15 min. gaar en giet af
- Hak de noten grof, verhit de olie en voeg de noten erbij. Laat 1 min. fruiten
- Breng op smaak met (kruiden-)zout en schenk over de groenten.

*Variatie: stoof schijfjes aardpeer en ui in olijfolie en werk af met gehakte cashewnoten.*

### **Aardperensoep** – bereidingstijd ± 40 min. (voor 4 pers.)

#### Ingrediënten

- 1 kg aardperen
- 2 groente bouillonblokjes
- ongeveer 3/4 liter water
- 1 of 2 teentjes knoflook
- 2 dl slagroom
- versgemalen witte peper

#### Bereidingswijze

- Schil de aardperen en snijd ze in plakjes.
- Kook ze in het water tot ze zacht zijn.
- Pureer in de blender, met de staafmixer of de groentezeef.
- Doe er de bouillonblokjes bij, knijp de knoflook door de pers erbij, doe er de room bij en de peper.
- Laat op laag vuur goed warm worden.

### **Aardperen met rijst** – bereidingstijd ± 40 min. (voor 4 pers.)

#### Ingrediënten

- 1 kg aardperen
- 4 gehakte sjalotten
- 2 dl olijfolie
- 250 gram tomaten
- 3/4 liter water
- Zout
- Peper
- 400 gram rijst (Basmati)
- sap en rasp van 1 citroen
- 2 eetlepels gehakte dille

#### Bereidingswijze

- Schil en was de aardperen en snijd ze in plakjes.
- Bak de sjalotten in de hete olie tot ze glazig zijn en doe er de tomaten bij. Laat dit mengsel ongeveer 5 minuten sudderen.
- Leg de plakjes aardpeer op het tomatenmengsel, giet er 8 eetlepels water bij en laat het geheel in een gesloten pan zachtjes koken. Af en toe schudden.
- Strooi er zout en peper over, giet de rest van het water erbij en laat alles in ongeveer 7 minuten gaar stoven.
- Kook de rijst gaar en strooi deze bij de groenten.
- Doe er het sap en de rasp van de citroen bij, schep alles voorzichtig om en laat de pan zonder deksel nog 5 à 10 minuten op het vuur staan.
- Strooi er voor het opdienen royaal dille overheen.

### **Aardperensoep** – bereidingstijd ± 40 min. (voor 4 pers.)

#### Ingrediënten

- 1 kg aardperen
- 2 groente bouillonblokjes
- ongeveer 3/4 liter water
- 1 of 2 teentjes knoflook
- 2 dl slagroom
- versgemalen witte peper

#### Bereidingswijze

- Schil de aardperen en snijd ze in plakjes.
  - Kook ze in het water tot ze zacht zijn.
- Pureer in de blender, met de staafmixer of de groentezeef. Doe er de bouillonblokjes bij, knijp de knoflook door de pers erbij, doe er de room bij en de peper. Laat op laag vuur goed warm worden.

## **Geroosterde aardpeer met appel-perenstroop en basilicum** – bereidingstijd ±40 min. voor 2-3 personen.

### Ingrediënten

- ½ kilo kleine aardperen
- Olijfolie
- teen knoflook
- zout
- laurierblad
- appel-perenstroop
- verse basilicum

### Bereidingswijze

- Rooster wat kleinere aardperen heel in de oven met een beetje olijfolie, knoflook en laurier, tot de aardperen zacht zijn (even prikken). De oven op 180°C.
- Sprenkel er wat grof zeezout over en smeer ze dan in met een beetje appelperenstroop.
- Wikkel ze tot slot in een blaadje verse basilicum.

## **Aardperenschotel met vijgen en gorgonzola** – bereidingstijd ± 30 min. voor 2-3 personen.

### Ingrediënten

- 4 of 5 middelgrote aardperen
- 150 gram gorgonzola
- handje walnoten
- 5 verse of gedroogde vijgen
- scheutje honing
- klontje boter

### Bereidingswijze

- Maak de aardperen schoon en snij ze in dunne plakjes van ongeveer een halve centimeter dik.
- Smeer de bodem van een ovenschaal in met de boter en leg de plakjes aardpeer onderin de schaal.
- Kruiemel de gorgonzola eroverheen.
- Snijd de vijgen in vieren en leg ze er op.
- Verdeel de walnoten over de schaal en giet er een beetje honing overheen.
- Bak dit ongeveer 15 à 20 minuten op 200 graden gaar.

## **Aardpeerpizza**

### Ingrediënten

- Olie
- Pizzabodem
- 1 grote ui
- 400 gram aardpeer
- Tijm
- gedroogde tomaten
- peper en zout
- Parmezaanse kaas of mozzarella

### Bereidingswijze

- Hak de ui en aardpeer julienne, maar dan lekker grof!
- Bak de ui, eventueel met een scheutje rode wijn, mooi bruin.
- Bak vervolgens de aardpeer met tijm (salie mag ook) en gedroogde tomaat gaar.
- Meng ui met aardperen, drapeer deze op een helft van de pizzabodem.
- Beleg de vulling met Parmezaanse kaas of mozzarella en vouw de bodem dubbel
- Laat deze 15 tot 20 minuten in een op 220 graden Celsius voorverwarmde oven garen tot de pizza goudbruin is geworden.

## **Aardpeer-bonenpotjepot**

### *Ingrediënten*

500 gram aardpeer, 500 gram sperziebonen, 2 prei, teen knoflook, Friese nagelkaas, klontje roomboter

### *Bereiding*

Bak de aardperen lekker gaar in een koekenpan met olie. Pak de prei, was en snij hem overdwars in dunne sliertjes. Klontje roomboter in de pan (eventueel een knoflookje) en smoor de prei lekker zacht. Stoom de sperziebonen gaar, niet Oudhollands gaar, maar houd ze lekker knapperig. Voeg alle groentes bij elkaar, bestrooi met oude Friese nagelkaas en klaar is bonenpotjepot.

## **Aardpeertapenade**

### *Ingrediënten*

40 gram hazelnoten, 100 gram aardpeer (rauw), 100 gram kalamati olijven zonder pit, 3 zongedroogde , tomaten op olie, peterselie, 1 flinke teen knoflook, olijfolie

### *Bereiding*

Snij alle vaste ingrediënten tot kleine stukjes in de keukenmachine en meng ze door elkaar. Olijfolie toevoegen tot je een lekkere smeerbaar hapje hebt. Lekker op een toastje, stukje stokbrood of bij focacia.

## **Sinaasappelcake met aardpeervla**

### *Ingrediënten*

Cake: 300 gram zelfrijzend bakmeel, 250 gram suiker, 90 ml zonnebloemolie, 200 ml koud water, sap 1 biologische sinaasappel, sinaasappelrasp van 1 biologische sinaasappel, theelepels kaneel, zakje vanillesuiker

Vla: ½ kilo aardperen, ½ liter appelsap, amandellikeur, honing naar smaak, amandelschaafsel, arrowroot (bindmiddel), choconippers

### *Bereiding*

Cake: Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Meng alle ingrediënten voor de cake en bak deze in ongeveer een half uur gaar.

Vla: Kook de aardperen gaar in de appelsap, pureer en meng er wat arrowroot door om het wat dikker te maken. Breng het op smaak met de likeur, honing en schafsel. Snij en verdeel de taart en giet de vla over de stukken. Versier de vla met choconippers.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

