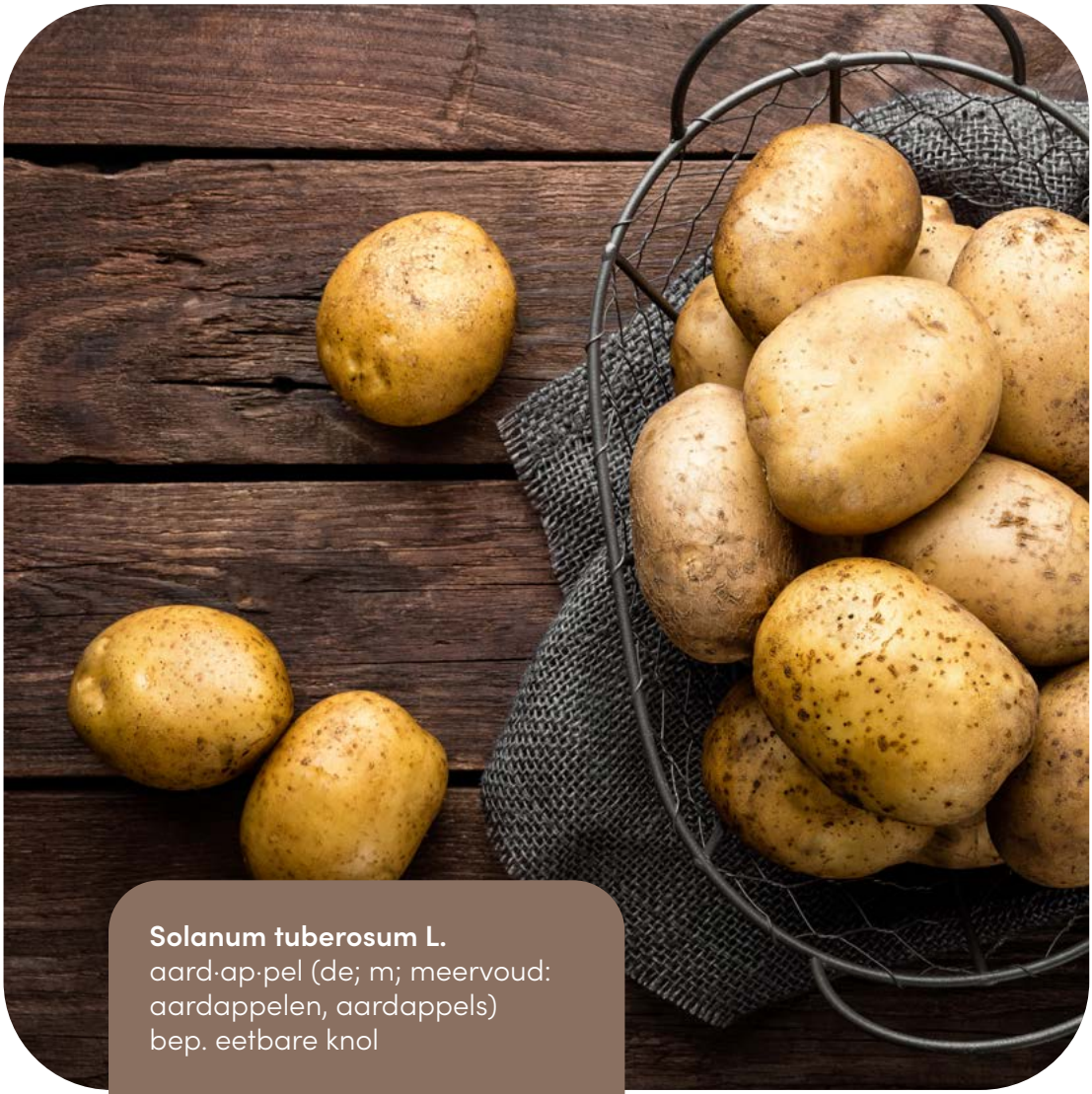
DE AARDAPPEL

THUIS IN ELKE KEUKEN



LEKKER VAN BIJ ONS



Solanum tuberosum L.
aard·ap·pel (de; m; meervoud: aardappelen, aardappels)
bep. eetbare knol

Voedingsinfo

Aardappelen bevatten veel essentiële voedingsstoffen voor weinig calorieën.
Ze bevatten eveneens weinig vet en zijn een goede bron van vezels.

Een portie (200 g) nieuwe aardappelen gekookt in de schil bevat o.a.:

Energie..... 148 kcal	Fosfor..... 96 mg
Eiwitten..... 4,2 g	Zink..... 0,6 mg
Koolhydraten..... 31,8 g	Vitamine B1..... 0,2 mg
Vetten..... 0,6 g	Vitamine B2..... 0,2 mg
Vezels..... 4,0 g	Vitamine B6..... 0,38 mg
Kalium..... 840 mg	Niacine..... 0,74 mg
Calcium..... 20 mg	Vitamine C..... 6 mg

Bron: Belgische voedingsmiddelentabel – Internubel geraadpleegd op 08/07/2020

Aardappelen bewaren

De vitaminen in aardappelen zijn gevoelig voor warmte, lucht, licht en water. Bewaar aardappelen daarom op een koele, donkere en droge plaats. Een temperatuur van 7°C is ideaal! Als je ze te koud bewaart, zullen ze sneller uitdrogen en het zetmeel omzetten in suiker. Bewaar je ze te warm en te lang, dan zullen de aardappelen uitlopers krijgen.



Aardappelen bereiden

Dat je aardappelen kan koken, weet je natuurlijk wel, maar er zijn nog andere superlekkere bereidingen. Een ideaal vertrekpunt voor allerlei heerlijke recepten.



Microgolfoven, de snelste manier!

Leg de geschilde aardappelen in een schaal, voeg een beetje water toe en dek de schaal af. De gaartijd hangt af van de grootte en de soort. Reken ongeveer 7 minuten voor 500 g aardappelen op 1000 watt. Als je de aardappelen in kleinere stukken snijdt, garen ze sneller. Toch liever in de schil? Zorg dat de aardappelen even groot zijn en prik er eerst wat in om te voorkomen dat ze openbarsten.



Stomen, extra smaakvol!

Doe enkele centimeters water in een grote schotel. Was de aardappelen en leg ze in een stoommandje. Plaats het mandje boven het water. Bedek de aardappelen en breng het water aan de kook. Laat ze 20 tot 30 minuten stomen, afhankelijk van de grootte.



Wokken, lekker makkelijk!

Snijd de aardappelen in schijfjes van 3 mm of in blokjes van 1 cm. Laat ze in een goed verhitte wok in een beetje olijfolie garen met het deksel erop. Bak ze daarna, zonder deksel, goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.

In de oven, heerlijk krokant!

Borstel de ongeschilde aardappelen schoon en prik er meermaals in met een vork. Leg ze op een ovenplaat op een laagje grof zout. Dit zorgt voor een heerlijke smaak. Laat ze 50 minuten garen in een voorverwarmde oven van 180°C.





Aardappelquiche

met kaas en ham

4
PERSONEN

BEREIDING
50 min.

Ingrediënten

3 vastkokende aardappelen (ongeveer 400 g) | 1 broccoli | 5 lente-uitjes |
5 plakjes gekookte Meesterlyck-ham | 100 g Brugge Dentelle | 5 eieren | 1 dl melk |
1 rol bladerdeeg | peper en zout

Optioneel: gemengde groene sla | enkele takjes platte peterselie

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de aardappelen en kook gaar in kokend gezouten water. Giet af, laat afkoelen en snijd in plakjes.
- Snijd de broccoli in roosjes en blancheer enkele minuten in kokend gezouten water tot ze beetgaar zijn. Giet af en laat schrikken onder ijskoud water.
- Druk het bladerdeeg in een ingevette taartvorm en prik in met een vork. Bedek het deeg met bakpapier en leg er bakparels of droge rijst op. Bak de quichebodem 10 tot 15 minuten voor, tot de randjes van het deeg lichtbruin zijn. Laat afkoelen.
- Klop de eigelen en de melk los en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de lente-uitjes in ringen en roer onder het ei-melkmengsel.
- Snijd de kaas in plakjes en de ham in stukjes en beleg de bodem met de hamstukjes. Schik de aardappelen en broccoliroosjes in de quiche, overgiet met het ei-melkmengsel en beleg met de kaas.
- Bak gedurende 30 à 35 minuten in de oven.
- Geef er een frisse groene sla bij en werk af met enkele takjes platte peterselie.



Aardappelkoekjes

met snelle dip

4
PERSONEN

BEREIDING
35 min.

Ingrediënten

4 bloemige aardappelen (ongeveer 600 g) | 2 eieren | 150 ml volle yoghurt | 1 tl mierikswortelcrème | 2 el fijngehakte peterselie | 2 el fijngehakte koriander | 2 el fijngehakte munt | 2 teentjes knoflook | 1 el komijnpoeder | 1 tl harissa | snuf kurkuma | bloem | arachideolie | peper en zout

Bereiding

- Schil de aardappelen en halveer ze. Kook ze gaar in lichtgezouten water. Giet ze af en laat uitdampen.
- Stamp de aardappelen tot puree. Meng er 1 ei, peterselie, koriander, geperste look, harissa, komijn en kurkuma onder. Kruid met peper en zout.
- Rol balletjes van de puree en duw plat, zo maak je als het ware kleine koekjes van de puree.
- Klop het resterende ei los. Haal de koekjes één voor één door het ei en vervolgens door wat bloem.
- Frituur de koekjes in de arachideolie goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier.
- Maak een dipsausje van de yoghurt, mierikswortelcrème en munt. Kruid met peper en zout.
- Serveer bij de koekjes.



Gevulde aardappel

met kippengehaktballetjes en frisse groenten

4
PERSONEN

BEREIDING
50 min.

Ingrediënten

4 bloemige aardappelen, medium grootte | 800 g spinazie | 3 wortelen | 1 rode ui | 2 lente-uitjes | 2 el platte peterselie | 500 g kippengehakt | 100 g geraspte kaas | peper en zout | olijfolie

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Wikkel de aardappelen in aluminiumfolie en bak ze gedurende 45 minuten in de oven.
- Rol het gehakt in kleine balletjes (ongeveer 2 balletjes per halve aardappel) en kruid met peper en zout. Bak de gehaktballetjes kort aan in een pan zodat ze een korstje krijgen. Leg op een bord en zet opzij.
- Schil twee wortelen en snijd deze in schijfjes. Was de spinazie. Stoof de wortelen en de spinazie kort aan in een pan met olijfolie. Kruid goed met peper en zout. Laat de gegaarde spinazie en wortelen even uitlekken.
- Halveer de aardappelen en lepel er wat kruim uit. Vul de aardappelen op met de spinazie, wortelen en de balletjes.
- Verwijder de schil van de overgebleven wortel, rasp fijn en werk de gevulde aardappelen af met de geraspte wortel en kaas.
- Stop de aardappelen nog een drietal minuten in de oven op 200°C tot de kaas goudbruin kleurt.
- Snijd de lente-ui en de rode ui fijn. Werk de gevulde aardappel voor het serveren af met de rode ui en lente-ui. Om het geheel helemaal af te maken, kan je nog wat platte peterselie toevoegen.



Aardappelsalade
met haring

4
PERSONEN

BEREIDING
30 min.

Ingrediënten

4 vastkokende aardappelen (ongeveer 500 g) | 4 haringen (maatjes) | 1 rode ui | 1 appel | 150 g prinsessenboontjes | bosje radijzen | 1 komkommer | 2 el kappertjes | olijfolie | peper en zout

Voor de vinaigrette:
1 el mayonaise | 4 el sherryazijn | 2 el fijngesnipperde bieslook | 2 el fijngehakte dille | 5 el zure room

Bereiding

- Schil en snijd de aardappelen in blokjes van 2 cm. Kook ze gaar in licht gezouten water. Giet af en laat even afkoelen.
- Maak de prinsessenboontjes schoon en halveer ze. Blancheer de boontjes 5 minuten in gezouten water. Giet af en spoel onder koud water.
- Maak ondertussen de vinaigrette. Meng de mayonaise, azijn en verse kruiden onder de zure room. Kruid met peper en zout.
- Snipper de rode ui fijn. Ontpit de komkommer en snijd in halve maantjes. Snijd de radijsjes in plakjes en de appel in blokjes. Meng de gesnipperde rode ui, komkommer, boontjes, appel, kappertjes en radijzen onder de aardappelblokjes.
- Snijd de maatjes in stukjes en verdeel over de aardappelsalade. Werk af met extra takjes dille. Serveer met de vinaigrette.



Krieltjes

met kip uit de oven

4
PERSONEN

BEREIDING
45 min.

Ingrediënten

500 g krieltjes | 600 g kipfilets | 1 rode paprika | 200 g kerstomaatjes | 250 g peultjes | 2 kleine uien | 1 teentje knoflook, geperst | 1 el fijngehakte peterselie | 150 g mascarpone | 1 tl paprikapoeder | 50 g geraspte kaas | peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Blancheer de krieltjes 5 minuten in licht gezouten water.
- Snijd de paprika in reepjes en de uien in vier. Schep de paprika, uien, kerstomaatjes, peulen en krieltjes in een ovenschaal.
- Snijd de kip in reepjes, leg op de ovenschaal en kruid met paprikapoeder, peper en zout.
- Breng de mascarpone op smaak met de look, peterselie, peper en zout. Schep dit bovenop de kip en groenten. Strooi er wat kaas over en zet 30 minuten in de oven. Serveer meteen.



Zomerse puree

met tarbot en salsa verde

4
PERSONEN

BEREIDING
45 min.

Ingrediënten

4 tarbotfilets | bloem | boter | peper en zout

Voor de puree:
5 bloemige aardappelen (ongeveer 700 g) | 1 broccoli | 2 uien | 2 el fijngesnipperde bieslook | 2 el fijngehakte peterselie | 2 lente-uitjes, in ringen | 150 g volle yoghurt | boter

Voor de salsa verde:
bosje peterselie | bosje basilicum | enkele blaadjes salie | 1 teentje knoflook | sap van ½ citroen | 2 el kappertjes | 2 ansjovisfilets (op olie) | 1 grote zure augurk | 1 el mosterd | olijfolie

Bereiding

- Maar eerst de salsa verde. Doe alle ingrediënten voor de salsa verde, behalve de kappertjes en de augurk, in een blender en mix glad. Voeg er beetje bij beetje wat olijfolie bij en mix tot een smeuïge saus. Schep in een kommetje. Snijd de augurk in blokjes en de kappertjes grof. Roer onder de saus en zet koel weg.

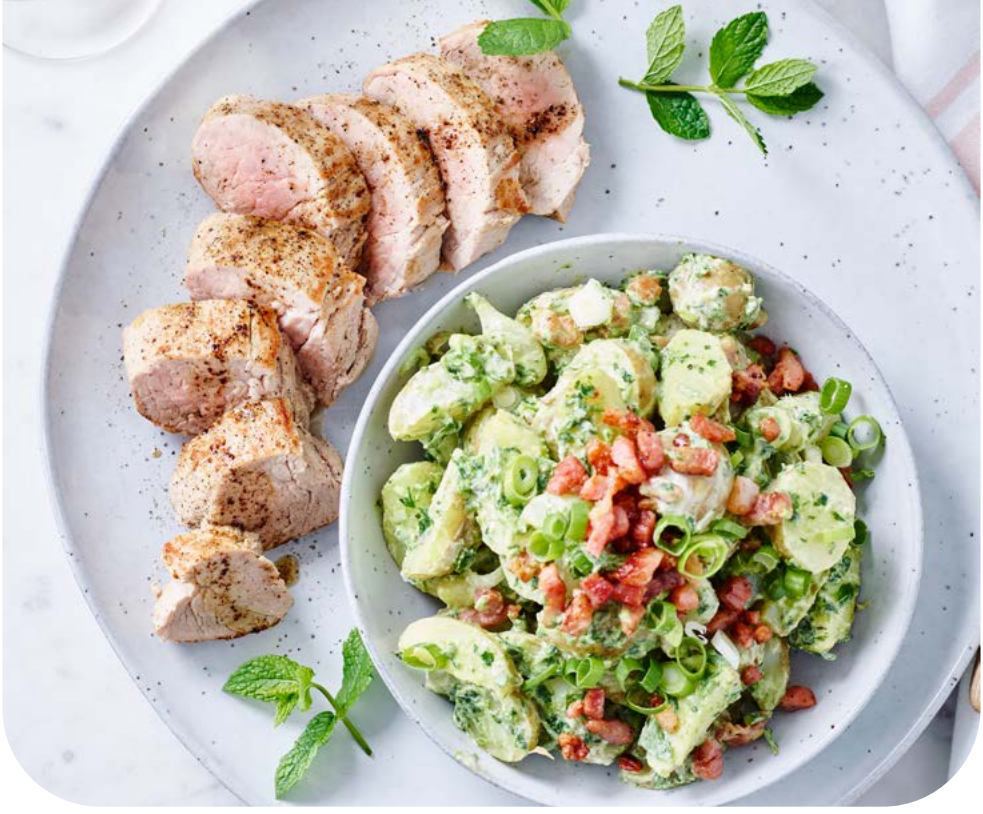
- Snipper de uien fijn en bak glazig in boter.

- Schil en snijd de aardappelen in stukken. Kook ze gaar in licht gezouten water. Snijd de broccoli in kleine roosjes en voeg deze toe aan de aardappelen, 5 minuten voor het einde van de kooktijd.

- Giet de aardappelen met de broccoli af en stamp tot puree. Meng er de gebakken uien, yoghurt, verse kruiden en de lente-ui onder en kruid met peper een zout.

- Bak de tarbot. Dep de visfilets droog en kruid met peper en zout. Wentel ze door wat bloem en schud het overtollige bloem af. Bak de filets in gesmolten boter 2 à 3 minuten langs elke kant goudbruin.

- Serveer de vis met de frisse puree en de salsa verde.



Lauwwarme aardappelsalade

met varkenshaasje in yoghurt

4
PERSONEN

BEREIDING
40 min. +
1 uur marinade

Ingrediënten

Voor de aardappelsalade:
1 kg krielaardappelen | 2 el witte wijnazijn | handvol dragon | 20 g bieslook | 20 g munt | 4 lente-uitjes | 125 ml zure room | 1 tl mosterd | 2 el zure ajuintjes | 100 g gerookte spekblokjes | boter | olijfolie | peper en zout

Voor het vlees:
800 g varkenshaasje | 250 ml volle yoghurt | 4 teentjes knoflook | bosje peterselie | sap van 1 citroen

Bereiding

- Pers de look bij de yoghurt. Hak de peterselie fijn en roer bij de yoghurt samen met het citroensap. Kruid met peper en zout.
- Leg het varkenshaasje in een schaal, voeg de yoghurtmarinade toe en wentel het vlees er goed door. Dek af met folie en laat minstens 1 uur marineren.
- Kook intussen de krieltjes gaar in licht gezouten kokend water. Giet de aardappelen af en laat iets afkoelen.
- Bak de spekblokjes krokant in een droge koekenpan. Snijd de verse kruiden (dragon, bieslook en munt) fijn. Snijd de lente-ui in ringen en eventueel de zure ajuintjes klein.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Haal het vlees uit de marinade en dep droog. Kruid met peper en zout en bak rondom goudbruin in boter. Leg het vlees in een ovenschaal en zet 12 minuten in de oven.
- Snijd de krieltjes in partjes of schijfjes en doe ze in een kom. Giet er een scheut olijfolie over, druppel er witte wijnazijn over en kruid met peper en zout. Meng goed onder elkaar. Schep er de verse kruiden, lente-ui, ajuintjes, zure room, mosterd en spekjes onder.
- Haal het vlees uit de oven, dek af met folie en laat 5 minuten rusten. Snijd in plakjes en serveer met de aardappelsalade.



Wafels van aardappel

en groenten met tzatziki

4
PERSONEN

BEREIDING
40 min.

Ingrediënten

3 bloemige aardappelen (ongeveer 400 g) | 1 ei | 80 g Oud Brugge kaas, geraspt | 4 lente-uitjes | 1 courgette | handvol spinazie | 2 el fijngehakte peterselie | bosje waterkers | 2 el gedroogde rozemarijn | 50 g bloem | peper en zout

Voor het tzatziki:
1 komkommer | 300 ml volle yoghurt | ½ teentje knoflook, geperst | 1 el citroensap | 2 el fijngehakte munt | 2 el fijngehakte dille | olijfolie

Bereiding

- Schil de aardappelen en kook ze gaar in licht gezouten water. Laat ze afkoelen en pureer ze daarna samen met de kaas.
- Snijd de lente-uitjes in ringen. Rasp 80 g van de courgette en knijp het vocht er goed uit.
- Snijd de spinazie fijn.
- Voeg het ei, de lente-ui, peterselie, courgette, spinazie en rozemarijn toe aan de puree en schep om. Kruid met peper en zout. Voeg de bloem toe om alles wat in te dikken.
- Maak de tzatziki. Schil de komkommer. Halveer in de lengte, schep er de zaadjes uit en snijd fijn. Meng met de yoghurt, knoflook, citroensap, munt en dille. Meng alles onder elkaar en voeg een scheutje olijfolie toe. Kruid met peper en zout en zet koel.
- Maak de wafeltjes. Rol balletjes van het deeg en bak ze mooi goudbruin en krokant in een heet wafelijzer.
- Schep er wat tzatziki op, druppel er nog wat olijfolie over en werk af met waterkers. Serveer meteen.



Ovenschotel met aardappelen

prei en pladijs

4
PERSONEN

BEREIDING
60 min.

Ingrediënten

4 vastkokende aardappelen (ongeveer 600 g) | 400 g pladijsfilet | 100 g amandelschilfers | 2 preien | 2 tomaten | 1 bosje bieslook | olijfolie | grof zeezout | peper

Voor het beslag:
2 eidooiers | 1 dl melk | 1 dl room | 200 g (125 g + 75 g) abdijkaas (vb. Brugge, Postel, Grimbergen) | peper en zout

Bereiding

- Schil de aardappelen, snijd ze in plakjes en bak ze kort aan in olijfolie. Kruid met peper en grof zeezout.
- Was de preien en snijd ze in kleine stukjes. Stoof de prei glazig in olijfolie en kruid met peper en zout.
- Kruid de visfilets met peper en zout en wentel ze door de gebroken amandelen. Bak de gepaneerde visfilets goudbruin in olijfolie. De vis moet niet gaar zijn.
- Pel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snipper de bieslook en doe dit, samen met de tomaatjes, bij de prei.
- Verwarm de oven voor op 170°C.
- Maak laagjes van de aardappelen, prei en vis in een ingevette ovenschotel.
- Maak een beslag van de eidooiers, room, melk en 125 g gemalen abdijkaas. Kruid met peper en zout en giet dit over de bereiding. Strooi er de gemalen kaas over en plaats in de oven.
- Bak het gerecht 25 minuten in de oven tot de eieren mooi gestold zijn.

TIP! Ook lekker met een ander visje, zoals schar of hondshaai.



Buddha bowl

met aardappelen en tofu

4
PERSONEN

BEREIDING
40 min.

Ingrediënten

12 vastkokende kleine aardappelen | 250 g vaste tofu | 2 el plantaardige olie | ½ tl sesamolie | 1 el honing | 3 tl sojasaus | 2 avocado's | 8 radijsjes | 1 komkommer | 1 rode ui | 80 g sla | 1 tl paprikapoeder | 1 tl tijm | sesamzaadjes | peper en zout

Bereiding

- Giet de tofu af en druk er zoveel mogelijk vocht uit met een propere keukenhanddoek of keukenpapier. Snijd in blokjes van ongeveer 1 cm op 1 cm. Meng de plantaardige olie, sesamolie, sojasaus, honing, paprikapoeder en een snuifje zout. Marineer de tofu ongeveer 30 minuten in het mengsel.
- Schil en was de aardappelen. Snijd ze in blokjes van ongeveer 1 cm op 1 cm. Kook ze ongeveer 10 minuten in gezouten water tot ze net niet beetgaar zijn. Bak ze daarna goudbruin in wat olijfolie en kruid af met voldoende peper, zout en tijm.
- In dezelfde pan kan je de tofu klaarmaken. Bak 2 à 3 minuten langs elke zijde op een laag vuur.
- Snijd de avocado's doormidden en haal de pit eruit. Haal de avocado's uit de schil en snijd in blokjes. Snijd de komkommer en radijsjes in plakken. Snijd de rode ui in ringen.
- Verdeel over 4 diepe kommen de gewassen sla, gebakken aardappelen, tofu, radijsjes, komkommer, avocado, rode ui en sesamzaadjes. Serveer met chopsticks.



Romige pompoen-aardappelsoep

4
PERSONEN

BEREIDING
50 min.

Ingrediënten

3 aardappelen (ongeveer 400 g) | 1 kleine pompoen | 1 sjalot | 2 teentjes look | 1 l kippenbouillon | 150 g chorizoworsten | 2 takjes tijm | 1 laurierblad | olijfolie | peper en zout | enkele eetlepels zure room

Bereiding

- Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Hol de pompoen uit en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Pel de sjalot en de knoflook. Snijd de sjalot fijn en pers de look.
- Stoof de sjalot, pompoen en knoflook zo'n 5 minuten in wat olijfolie. Zorg er voor dat de groenten niet bruin beginnen te kleuren.
- Voeg de aardappelen, kippenbouillon, tijm en het laurierblad toe. Kruid met peper en zout en breng aan de kook. Wanneer de soep kookt, verlaag het vuur en laat het nog zo'n 30 minuten verder pruttelen.
- Snijd de chorizo in schijfjes. Neem een pan met antikleeflaag en verwarm op middelhoog vuur. Wanneer de pan voldoende warm is, bak je de chorizo aan beide kanten krokant.
- Laat afkoelen en uitlekken. Wanneer de chorizo opgedroogd is, breek je het in kleinere stukjes en verpulver je ook enkele stukjes.
- Haal het blaadje laurier en de tijm uit de soep en mix deze fijn. Serveer in soepkommetjes en werk af met stukjes chorizo en eventueel wat zure room.



Gratin dauphinois

met Blonde d'Aquitaine steak

4
PERSONEN

BEREIDING
80 min.

Ingrediënten

3 vastkokende aardappelen (ongeveer 400 g) | 4 steaks Blonde d'Aquitaine | 1 zoete ui | 3 teentjes look | 300 g pastinaak | 300 g selder | 2 el verse tijmblaadjes | 2 el rozemarijntakjes | sap van 1 citroen | 250 ml slagroom | 150 ml volle melk | 150 g oude kaas, geraspt | 200 ml runderbouillon | bosje krulpeterselie | nootmuskaat | boter | olijfolie | peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil en snijd de pastinaak en de aardappelen in gelijke plakjes van ongeveer ½ cm dik. Snijd de selder in blokjes. Leg de pastinaak in een schaal koud water met wat citroensap om te vermijden dat ze verkleuren.
- Snijd de ui in dunne ringen. Stoof de ui samen met 2 geperste lookteentjes glazig in olijfolie en voeg de tijm en fijngehakte rozemarijn toe.
- Meng de melk met de room en 50 g geraspte oude kaas en kruid met wat nootmuskaat, peper en zout. Wrijf een ovenschaal in met het resterende, doorgesneden teentje knoflook en verdeel er de pastinaak, aardappelen en selder in. Verdeel er de uien over en overgiet met de roommengsel. Strooi er de rest van de kaas over en zet ongeveer 50 minuten in de oven.
- Laat de steaks op kamertemperatuur komen en dep ze droog. Kruid met peper en zout en bak ze in boter op hoog vuur 3 minuten langs elke kant (voor medium gebakken). Laat de steaks daarna onder folie 2 minuten rusten.
- Roer de bouillon door het bakvet en breng al roerend aan de kook. Laat inkoken tot een lekkere saus. Werk af met fijngehakte peterselie.
- Serveer de gratin met de steaks en de vleessaus.







LEKKER VAN BIJ ONS

Ga voor meer recepten naar:
www.lekkervanbijons.be/aardappel

V.U.: F. Fontaine, VLAM vzw • Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel • www.vlam.be