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	0,71 mg
Calcium	20 mg	Vitamine C	6 mg

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.

Laat je inspireren door deze heerlijke gerechten met aardappelen.





Aloo gobi

met kip en aardappelen

4
PERSONEN

BEREIDING
40 min.

Ingrediënten

600 g vastkokende aardappelen | 500 g kipfilet | 1 bloemkool | 100 g kerstomaten | 1 ui | 2 teentjes knoflook | 2 cm gember | 1 limoen | 1 tl kurkuma | 1 tl korianderpoeder | 2 tl garam masala | 1 tl komijnpoeder | enkele korianderblaadjes | olijfolie | peper & zout

Bereiding

- Snijd de geschilde aardappelen in gelijke hapklare blokjes en kook ze gedurende 10 minuten in licht gezouten water. Snijd de bloemkool in roosjes en gaar gedurende 5 minuten.
- Snipper de ui fijn en pers de knoflook. Rasp de gember en snijd de kerstomaten in de helft.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Bak de ui glazig in olijfolie samen met de geperste look en de gember. Voeg de kippenblokjes toe en bak ze goudbruin. Voeg de specerijen toe en roerbak 1 minuut. Kruid met peper en zout.
- Schep de aardappelen onder de kip. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat 10 minuten verder garen.
- Voeg de kerstomaten en bloemkool toe en laat nog 3 minuten verder garen.
- Werk voor het serveren af met korianderblaadjes. Snijd de limoen in partjes en serveer ze bij het gerecht.



Aardappel-groentegratin

met traaggegaarde lamsschouder

4
PERSONEN

BEREIDING
330 min.

Ingrediënten

Voor de gratin:
2 bloemige aardappelen | ½ courgette | 3 tomaten | 1 zoete aardappel | 2 rapen | 200 g verse kaas | 200 ml room | 200 g Berloumi | ½ bos munt | nootmuskaat | peper & zout

Voor de lamsschouder:
1 lamsschouder | 2 citroenen | 1 el mosterd | 1 rode chilipeper | 5 ansjovisfilets | 2 el kappertjes | 3 takjes rozemarijn | 1 bol knoflook | 1 ui | 2 el olijfolie | 2 glazen witte wijn | peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Doe het sap en zeste van 1 citroen in een maatbeker. Snijd de chili in gelijke stukken en doe deze ook in de maatbeker samen met de ansjovis, kappertjes, 1 takje rozemarijn, 2 teentjes knoflook, mosterd, peper, zout en olijfolie. Mix alles glad.
- Maak inkervingen in de lamsschouder en wrijf in met de marinade.
- Leg 1 doorgesneden citroen, de resterende knoflook, 2 takjes rozemarijn en 1 ui in 4 gesneden in de bakplaat bij het vlees en bak 60 minuten in de oven.
- Giet er 2 glazen witte wijn bij en dek de schouder af met aluminiumfolie. Draai de oven terug op 160°C en bak de lamsschouder 4 uur verder in de oven.
- Schil de aardappelen en rapen en snijd in schijven van 0,5 cm dik. Snijd alle overige groenten en Berloumi eveneens in schijven van 0,5 cm en schik afwisselend in een ronde ovenschaal.
- Meng de verse kaas met de room en kruid met nootmuskaat, peper en zout. Giet de saus over de groenten. Zet de groentegratin 1 uur voor het einde bij de lamsschouder in de oven.
- Hak de munt fijn en werk er de gratin mee af.



Ovenschotel van aardappel

met broccoli, champignons en blauwe kaas

4
PERSONEN

BEREIDING
55 min.

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappelen | 500 g broccoli | 250 g champignons | 1 ui | 1 teentje knoflook | 2 el peterselie | 100 g blauwe schimmelkaas | 2 dl room | boter | peper & zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de geschilde aardappelen in schijfjes van 0,5 cm dikte. Kook de schijfjes in gezouten water gedurende 5 minuten.
- Snijd de broccoli in roosjes. Gaar de broccoli in gezouten water gedurende 4 minuten.
- Snipper de ui en knoflook fijn. Snijd de champignons in plakjes. Hak de peterselie fijn.
- Verhit een klontje boter in een pan en bak er de ui en knoflook in. Voeg de champignons en peterselie toe en roerbak verder.
- Doe de aardappelschijfjes, broccoli en champignons in een ingevette ovenschotel. Meng door elkaar en verdeel er de room over.
- Kruid met peper en zout en verbrokkel de blauwe kaas over de schotel. Zet gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven.



Zuiderse puree
met rog

4
PERSONEN

BEREIDING
25 min.

Ingrediënten

800 g bloemige aardappelen | 4 rogvleugels | 100 g erwten | 2 lente-uien | 2 bosjes waterkers | 4 kleine augurken | 80 g zongedroogde tomaten | 2 el peterselie | 2 el oregano | olijfolie | peper & zout

Bereiding

- Kook de geschilde aardappelen gaar in gezouten water.
- Blancheer de erwtjes vijf minuten in gezouten water.
- Snijd de lente-uien in ringen en hak de augurken, zongedroogde tomaten en peterselie fijn.
- Pureer de aardappelen met een scheutje olijfolie en schep er de erwtjes, zongedroogde tomaten, lente-ui, augurken, peterselie en de oregano onder. Kruid naar smaak met peper en zout.
- Bak de rog in boter aan beide kanten goudbruin. Kruid met peper en zout.
- Serveer de rog met de puree en waterkers.



Frisse groene salade

met aardappel

4
PERSONEN

BEREIDING
30 min.

Ingrediënten

1 kg krieltjes | 1 courgette | 80 g kropsla | 200 g erwtjes | 200 g edamame sojabonen (diepvries) | 1 citroen | 10 radijzen | 1 rode ui | 35 g macadamianoten | 4 el Parmezaanse kaas | 4 el olijfolie | 4 takjes tijm | peper & grof zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de krieltjes doormidden. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie, peper, grof zeezout en verse tijm.
  Laat ze ongeveer 30 minuten garen in de oven. Prik tussendoor even in de aardappelen om te controleren of ze al gaar zijn.
- Kook ondertussen de erwtjes 4 à 5 minuten in water tot ze beetgaar zijn. In hetzelfde water kan je de sojabonen 4 à 5 minuten koken. Haal de sojabonen uit de peulen zodra ze afgekoeld zijn.
- Snijd de radijzen in dunne plakjes.
- Hak de rode ui fijn. Rasp de courgette in dunne plakjes. Bak de courgette en ui kort aan in een pan met olijfolie.
- Verdeel de sla, krieltjes, courgette, erwtjes, edamame sojabonen, radijzen en de rode ui over vier borden.
- Werk elk bord af met grof gehakte macadamianoten, Parmezaanse kaas en besprenkel met citroensap.



Aardappelsoep

met spekblokjes

6
PERSONEN

BEREIDING
40 min.

Ingrediënten

1 kg bloemige aardappelen | 6 plakjes spek | 3 el boter | 40 g bloem | 1 ui | 3 teentjes knoflook | 1 l gevogeltebouillon | 500 ml melk | 150 ml room | 150 g zure room | peper & zout

Voor de afwerking:
cheddarkaas | 8 takjes bieslook | 6 tl zure room

Bereiding

- Snijd het spek in kleine stukken, doe ze in een grote soepkom op middelhoog vuur en bak ze aan tot ze knapperig en bruin zijn. Verwijder het spek en leg apart. Laat het vet in de kom staan.
- Voeg de boter en gesnipperde ui toe. Stoof de uien op middelhoog vuur voor 3 à 5 minuten. Voeg knoflook toe en stoof mee aan gedurende ongeveer 30 seconden.
- Strooi de bloem over de ingrediënten in de pot en meng goed.
- Voeg de kippenbouillon, melk, room, peper en zout toe. Roer goed door elkaar. Snijd de geschilde aardappelen in gelijke stukken en voeg toe aan de soep. Breng aan de kook tot de aardappelen gaar zijn (ongeveer 20 minuten). Laat de soep zachtjes sudderen. Mix de soep goed door elkaar.
- Voeg de zure room en stukjes spek toe en roer alles goed door elkaar. Laat de soep 15 minuten sudderen alvorens op te dienen.
- Werk af met extra zure room, spek, cheddarkaas en bieslook.



Hasselback aardappel

met groene pesto

4
PERSONEN

BEREIDING
45 min.

Ingrediënten

8 grote vastkokende aardappelen | 35 g boter | 1 teentje knoflook | 1 tl peterselie | peper & zout

Voor de pesto:
80 g Parmezaanse kaas | 60 g pijnboompitten | 1 teentje knoflook | 60 g basilicum | 150 ml olijfolie | ½ citroen | peper & zout

Voor de notencrumble:
4 el notenmengeling

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Spoel de aardappelen, schil ze en maak in iedere aardappel inkepingen met een scherp mes. Let wel dat je niet helemaal doorheen de aardappel snijdt. Beboter een ovenschaal en leg de aardappelen met de inkepingen naar boven.
- Smelt wat boter in een pannetje, snijd de knoflook en de peterselie fijn en voeg deze samen met wat peper en zout toe aan de boter. Neem de pan van het vuur en giet het botermengsel over de aardappelen.
- Gaar de hasselback aardappelen goudbruin in ca. 40 minuten.

Voor de groene pesto:

- Neem een hakmolen en breek de Parmezaanse kaas in stukken. Voeg nu de pijnboompitten, de basilicum (zowel blaadjes als takken), het sap van de citroen en de olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout en mix alles tot een mooi homogeen geheel en zet opzij.
- Hak de noten grof. Neem de hasselback aardappelen uit de oven, en dresseer ze mooi op het bord. Werk af met wat groene pesto en de notencrumble. Rasp (optioneel) extra Parmezaanse kaas bovenop de aardappelen.



Hartige cheesecake

met puree en tomatensalade

4
PERSONEN

BEREIDING
60 min.

Ingrediënten

800 g bloemige aardappelen | 150 g gerookte spekblokjes | 300 g ricotta | 300 g roomkaas | 1 ei | 1 eidooier | 1 el verse tijm | 2 tl paprikapoeder | boter | peper & zout

Voor de salade:
2 sjalotten | 400 g kerstomaten | ½ bosje krulsla | 2 el witte wijnazijn | 1 tl honing | sap van ½ limoen | olijfolie | 2 takjes dragon | 6 basilicumblaadjes | 3 takjes munt

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd de geschilde aardappelen in gelijke stukken. Kook ze gaar in 20 minuten in licht gezouten water.
- Bak de spekblokjes in een droge koekenpan krokant.
- Giet de aardappelen af en laat ze goed uitdampen. Stamp ze vervolgens tot puree. Schep er de tijm en de spekjes onder en kruid met peper en zout.
- Schep de aardappelen in een beboterde ronde cakevorm met een diameter van 20 cm. Strijk het oppervlak glad.
- Meng de ricotta met de roomkaas, het ei en de eidooier. Voeg het paprikapoeder toe en kruid met peper en zout. Schep het kaasmengsel op de puree en strijk ook glad.
- Plaats 25 minuten in de voorverwarmde oven.
- Snijd de sjalotten in plakjes en halveer de kerstomaten. Snijd de krulsla in brede reepjes. Meng de sjalotten, de krulsla en verse kruiden onder de tomaten.
- Maak een dressing met de witte wijnazijn, honing, een scheutje olijfolie en het limoensap. Kruid met peper en zout. Giet over de salade en meng alles goed onder elkaar.
- Werk de cheesecake af met extra verse kruiden en serveer er de salade bij.



4
PERSONEN

Patatas bravas

BEREIDING
35 min.

Ingrediënten

600 g krieltjes | 1 el bakpoeder | ½ tl cayennepeper | 2 tl gerookt paprikapoeder | peper & zout

Voor de pittige tomatendip:
2 teentjes knoflook | 1 zoete ui | 400 g tomatenblokjes (blik) | 3 el peterselie | 2 el tabasco of sriratcha | olijfolie | peper & zout

Voor de aïoli:
1 kl mosterd | sap van 1 citroen | 2 dl arachideolie | 1 teentje knoflook | peper & zout

Bereiding

- Halveer de ongeschilde krieltjes. Kook ze 5 minuten in gezouten water en laat uitlekken.
- Snipper de knoflook en ui fijn. Fruit ze glazig in 2 el olijfolie.
- Hak de peterselie fijn. Voeg de tomatenblokjes en de peterselie, tabasco of sriratcha toe aan de ui. Zet het deksel op de pot en laat 15 minuten pruttelen op een zacht vuurtje.
- Maak ondertussen de aïoli. Doe de mosterd, knoflook en het citroensap in een blender. Voeg een 3-tal eetlepels olie toe en mix al een eerste keer, tot het mengsel begint te dikken. Giet er dan in een straaltje de rest van de olie bij tot je de gewenste sausdikte hebt. Breng op smaak met peper en zout.
- Strooi het bakpoeder over de krieltjes en hussel tot er aan alle aardappelen wat bakpoeder kleeft.
- Frituur de krieltjes op 170°C gedurende 3 minuten of tot ze goudbruin gebakken zijn. Laat uitlekken op keukenpapier.
- Leg de aardappelen in een serveerschaal. Meng de cayennepeper en het gerookt paprikapoeder met zout en strooi over de aardappelen. Verdeel er de pittige tomatendip en aïoli over en serveer. Lekker als bijgerecht bij tapas!



4
PERSONEN

Aardappeltaart

BEREIDING
70 min.

Ingrediënten

600 g bloemige aardappelen | 500 g broccoli | 150 g kipfilet | 4 eieren | 125 g platte-kaas | 125 g geraspte kaas | ½ kl nootmuskaat | peper & zout

Voor de salade:
1 teentje knoflook | 1 krop eikenbladsla | 100 ml yoghurt | ½ citroen (sap) | 3 el maïsolie

Bereiding

- Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes, kook ze 15 minuten in gezouten water.
- Verdeel de broccoli in roosjes en blancheer ze 5 minuten in kokend gezouten water. Laat ze uitlekken.
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de kipfilet in hapklare stukken. Kruid met peper en zout en bak kort aan.
- Klop de eieren luchtig en meng met de plattekaas en de helft van de geraspte kaas. Kruid met peper en zout en nootmuskaat.
- Bekleed een springvorm met bakpapier. Leg een deel van de aardappelpartjes verspreid over de bodem, hierop een laagje van de broccoli gevolgd door de helft van de kipfilet.
- Schenk er de helft van het eimengsel erover. Herhaal de laagjes en schenk er de rest van het eimengsel over. Strooi er de rest van de geraspte kaas over.
- Bak de taart voor 40 minuten in de voorverwarmde oven.
- Meng de yoghurt met de gehakte dille, het citroensap en olie, breng op smaak met peper en zout. Spoel de salade, droog en schik in een slakom.
- Serveer de aardappeltaart met de eikenbladsla en de dressing.



Tian van aardappelen

en zomergroenten

4
PERSONEN

BEREIDING
75 min.

Ingrediënten

600 g vastkokende aardappelen | 1 courgette | 1 aubergine | 1 rode ui | 4 tomaten | 2 teentjes knoflook | 4 el olijfolie | verse tijm | rozemarijn | 2 el citroensap | peper & zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de courgette, geschilde aardappelen, tomaten en aubergine in ronde plakken van 0,5 cm dik. Snijd de ui in ringen.
- Leg de groenten afwisselend rechtop in een (ronde) ingevette ovenschaal.
- Pers de knoflook uit boven de olijfolie. Haal de blaadjes van de takjes tijm en de naaldjes van de rozemarijn. Meng de knoflook, rozemarijn en tijm, peper en zout door de olijfolie en schenk dit over de groenten. Besprenkel met citroensap.
- Zet de schaal in het midden van de oven. Dek de groenten de eerste 20 minuten af (met aluminiumfolie of een deksel).
- Verhit de schotel vervolgens nog 30 minuten zónder aluminiumfolie of deksel.



Taco's

met aardappelen en gehakt

4
PERSONEN

BEREIDING
50 min.

Ingrediënten

200 g vastkokende aardappelen | 120 g gehakt | 50 g Oud Brugge | 1 groene paprika | 1 rode ui | 1 teentje knoflook | ½ bosje koriander | boter | olijfolie | 8 taco's | 1 kl gerookt paprikapoeder | peper & zout

Voor het sausje:
1 sjalot | 250 ml passata | 1 teentje knoflook | ½ kl chilivlokken | peper & zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de geschilde aardappelen in kleine blokjes van 1 cm.
- Snipper de rode ui en knoflook fijn. Snijd de groene paprika in blokjes van 1 cm en hak de koriander fijn. Rasp de kaas.
- Fruit ⅔ van de rode ui glazig in een klontje boter. Voeg de knoflook, paprika en aardappelblokjes toe. Roerbak tot alle groenten beetgaar zijn gedurende 8 à 10 minuten. Kruid met peper, zout, koriander en het paprikapoeder.
- Voeg het gehakt toe en bak het rul gedurende 10 minuten.
- Schik de tacoschelpen op een bakplaat en vul met het aardappelmengsel. Besprenkel met olijfolie en strooi er de geraspte kaas over. Bak 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven.
- Maak intussen het sausje. Snipper de sjalot en fruit glazig in olijfolie. Voeg de passata, chilivlokken en geperste knoflook toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat 10 minuten pruttelen op een zacht vuurtje onder deksel.
- Werk de taco's af met de rest van de rode ui en koriander en serveer met het sausje.







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