
De aardappel.
Thuis in elke keuken.



Solanum tuberosum L.

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

Voedingsinfo

Aardappelen bevatten veel essentiële voedingsstoffen voor weinig calorieën.
Bovendien zit er geen grammetje vet in onbereide aardappelen!

Een portie gekookte aardappelen (200g) bevat o.a.:

Water	**158 g**	*Calcium*	**32 g**
Eiwitten	**4,6 g**	*Vitamine B1*	**0,18 mg**
Koolhydraten	**33,6 g**	*Vitamine B2*	**0,10 mg**
Energie	**164 kcal**	*Vitamine B6*	**0,5 mg**
Kalium	**620 mg**	*Vitamine C*	**26 mg**
Magnesium	**34 mg**	*Vetten*	**0 g**
IJzer	**0,8 mg**		

Bron: Belgische voedingsmiddelentabel – Internubel geraadpleegd op 26/03/2015



Aardappelen bewaren

De vitaminen in aardappelen zijn gevoelig voor warmte, lucht, licht en water. Bewaar aardappelen dus 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

Naast de klassieke manier, koken, zijn er nog andere basisbereidingen voor aardappelen. Een ideaal vertrekpunt voor allerlei heerlijke gerechten.

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 in om te voorkomen dat ze openbarsten.

Stomen, lekker gezond!

Doe enkele centimeters water in een grote schotel. Was de aardappelen en leg ze in een stoommandje. Plaats het mandje boven het water en voeg twee snuifjes grof zout toe. 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.



CANNELONI VAN GEGRILDE AUBGERGINE

met aardappelpuree, spinazie en ricotta

4 pers.

2 *grote bloemige aardappelen (300 g)* ◆ **2** *aubergines*
100 g *spinazie* ◆ **70 g** *ricotta* ◆ **2 dl** *tomatensaus*
20 *basilicumblaadjes* ◆ **1 dl** *room* ◆ **30 g** *geraspte Parmezaanse kaas* ◆ *parmezaanschilfers* ◆ **1,5 dl** *olijfolie* ◆ *peper en zout*

BEREIDING

Snijd de aubergines in plakken van 0,5 cm. Grill de plakken in voldoende olijfolie en laat uitlekken op keukenpapier.

Was de spinazie, blancheer in licht gezouten water en laat afkoelen. Hak de spinazie fijn. Kook de geschilde aardappelen. Pureer de aardappelen en voeg de room en de gesneden basilicum toe. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de aardappelpuree met de ricotta, de geraspte kaas en de spinazie.

Maak canneloni met de gegrilde aubergine en vul ze met het aardappelmengsel.

Zet 15 minuten in een voorverwarmde oven op 170°C.

Serveer met tomatensaus en garneer met een blaadje basilicum en de parmezaanschilfers.

OPEN RAVIOLI

met aardappelblokjes en bospaddenstoelen

4 pers.

2 *grote bloemige aardappelen (300 g)* ◆ **4** *lasagnevellen*
250 g *bospaddenstoelen* ◆ **1** *sjalot* ◆ **1** *teentje knoflook*
4 dl *lichte gevogeltefond* ◆ **1,5 dl** *room* ◆ **1,5 dl** *olijfolie*
2 el *gehakte bladpeterselie* ◆ *peper en zout*

BEREIDING

Snijd de geschilde aardappelen in kleine blokjes, blancheer in gezouten water en spoel onder koud water.

Maak de paddestoelen schoon en snijd de grootste exemplaren in 2.

Hak de sjalot en de knoflook fijn en kook de lasagnevellen al dente.

Breng de helft van de fond op smaak met peper en zout.
Voeg de andere helft bij de room, breng ook op smaak en warm door.

Verhit de olie in een ruime pan, bak de aardappelblokjes op een hoog vuur, voeg de paddenstoelen toe en wok ze enkele minuten mee. Voeg de sjalot en knoflook toe, roer om en voeg op het einde de peterselie toe.

Lepel in diepe borden, overgiet met de bouillon en dek af met een lasagnevel.

Schuim de bouillon met room op en lepel over de open ravioli.





AARDAPPELEN IN DE OVEN

met kabeljauw, tomaat en Provençaalse kruiden

4 pers.

4 *grote vastkokende aardappelen (600 g)*
4 *moten kabeljauw (250 g)* ◆ **4** *rijpe tomaten* ◆ **1** *gele paprika*
1 *ui* ◆ **2** *teentjes knoflook* ◆ **2 dl** *droge witte wijn*
kruidentuiltje (tijm, peterselie en laurier) ◆ **4 el** *gehakte peterselie* ◆ **1** *citroen* ◆ **1 dl** *olijfolie* ◆ *peper en zout*

BEREIDING

Schrob de ongeschilde aardappelen en kook ze al dente in licht gezouten water. Giet de aardappelen af en pel ze.

Snijd de ontvelde en ontpitte tomaten in stukken. Doe hetzelfde met de paprika.

Wrijf een ovenschotel in met de olijfolie en doe er achtereenvolgens de fijngehakte knoflook en ui, het kruidentuiltje, de tomaten, paprika en aardappelen in. Leg de kabeljauw er bovenop, overgiet met de witte wijn en leg op elk stuk vis een schijfje citroen. Kruid de vis met peper en zout.

Gaar 20 minuten in een voorverwarmde oven op 160°C.

Verdeel over 4 borden en strooi er de gehakte peterselie over.

AARDAPPELCRÈME

met zeetongfilets, zurkel, lamsoren en jus van karnemelk

3 *bloemige aardappelen (300 g)* ◆ **4** *zeetongen*
200 g *lamsoren* ◆ **50 g** *zurkel* ◆ **1** *sjalot* ◆ **1 dl** *karnemelk*
gesneden bieslook ◆ **50 g** *bloem* ◆ **150 g** *boter* ◆ *peper en zout*

4 pers.

BEREIDING

Fileer indien nodig de zeetongen, spoel de filets en dep droog.
Haal de filets door de bloem (een zo dun mogelijk laagje en goed afkloppen).

Kook intussen de geschilde aardappelen in licht gezouten water,
giet af en maak aan met de karnemelk en 1/3 van de boter.

Spoel de zurkel, snijd fijn en stoof kort in een lepel boter.

Was de lamsoren grondig en stoof ze in een lepel boter, voeg zeker geen zout toe.

Bak de zeetongfilets in de helft van de resterende boter en kruid met peper en zout.

Voeg de zurkel bij de aardappelcrème. Breng op smaak met peper en zout en warm door.

Haal de zeetongfilets uit de pan, giet het bakvet weg en voeg
de resterende boter toe, warm door en voeg de bieslook toe.

Dresseer de filets op ruime borden, lepel er aardappelcrème langs,
serveer de lamsoren erbij en overgiet met de jus.





OVENSCHOTEL MET AARDAPPELEN

witte kool en kalfsgehakt

4 pers.

4 *grote bloemige aardappelen (600 g)*
600 g *kalfsgehakt* ◆ **1/4** *witte kool* ◆ **4,5 dl** *melk*
80 g *gemalen kaas* ◆ **80 g** *boter* ◆ **80 g** *bloem*
3 el *broodkruim* ◆ *nootmuskaat* ◆ *peper en zout*

BEREIDING

Kook de geschilde aardappelen gaar in licht gezouten water, giet af en pureer. Maak aan met 40 g boter, 1,5 dl melk en breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Bak ondertussen het gehakt kruimelig en laat uitlekken in een zeef.

Snijd de witte kool in hele fijne reepjes, kook ze gaar in licht gezouten water en spoel onder koud water.

Smelt 20 g boter in een pannetje en voeg de bloem toe. Laat kort drogen op een matig vuur, voeg 3 dl melk doe en laat enkele minuten doorkoken. Voeg 60 g kaas toe en breng op smaak met peper en zout.

Doe het gehakt in een ovenschotel, lepel er de kool over en daarna de puree. Overgiet met de kaassaus en strooi er de resterende kaas en het broodkruim over.

Zet de ovenschotel 20 à 30 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

PAPILLOT

met aardappelen, spicy groenten en paprikasaus

4 pers.

een **16-tal** kleine vastkokende aardappelen • **1/2** broccoli
10 partjes zongedroogde tomaten • **2** sjalotten
200 g fetakaas • **1,5 dl** olijfolie • **1 kl** harissa
10 salieblaadjes • grof zout • peper en zout

BEREIDING

Schrob de ongeschilde aardappelen schoon en snijd ze in blokjes. Kook ze al dente gaar in gezouten water. Snijd de broccoli in roosjes en blancheer kort.

Hak de sjalotten en de zongedroogde tomaten fijn en stoof kort in de helft van de olijfolie. Voeg er de gehakte salie en harissa bij.

Verdeel de fetakaas in blokjes.

Leg 4 stukken aluminiumfolie open, lepel er het sjalot-tomatenmengsel over en verdeel er de aardappelblokjes, feta en broccoli over. Kruid met grof zout en peper en lepel er de resterende olie over. Maak een papillot en warm door op een hete grill.





COURGETTE

gevuld met aardappelcrème met spek en peterselie

4 pers.

3 *grote bloemige aardappelen (450 g)*
100 g *gezouten spek* ◆ **2** *courgettes* ◆ **1** *sjalot*
100 g *ricotta* ◆ **1/2 dl** *olijfolie* ◆ **50 g** *boter*
2 el *broodkruim* ◆ **1 kl** *tijmblaadjes* ◆ **2 el** *gehakte peterselie* ◆ *peper en zout*

BEREIDING

Kook de geschilde aardappelen gaar in licht gezouten water.

Hak intussen de sjalot en snijd het spek in reepjes.

Snijd de courgettes overlangs in 4 en hol ze, zo goed als kan, leeg.

Stoof de sjalot in een lepel boter, voeg spek en tijm toe.

Giet de aardappelen af en prak fijn met het spekmengsel, peterselie, resterende olijfolie en boter, kruid met peper en zout.

Vul er de courgettes mee, dek af met ricotta en strooi er broodkruim over.

Gaar 20 tot 25 minuten in een voorverwarmde oven op 160°C.

LUIKSE SALADE

met ham

4 pers.

6 *kleine, vastkokende aardappelen (300 g)*
150 g *gekookte ham* ◆ **200 g** *groene boontjes* ◆ **2** *sjalotten*
hart van **½** *frisésalade* ◆ **2 el** *gehakte peterselie*
1,5 dl *olijfolie* ◆ **3 el** *ciderazijn* ◆ *peper en zout*

BEREIDING

Kook de geschilde aardappelen al dente in licht gezouten water.
Giet af en spoel met koud water.

Blancheer de boontjes in licht gezouten water.

Spoel de frisésalade. Snijd de ham in reepjes.

Verhit in een ruime pan de helft van de olie. Bak de aardappelen, voeg de hamreepjes toe en warm door. Voeg de boontjes en fijngehakte sjalotten toe en warm door. Kruid met peper en zout

Verdeel de warme salade over vier ruime borden.

Blus intussen de pan met azijn, voeg de resterende olie toe en werk af met de peterselie. Lepel deze saus over de salade en werk af met de frisésalade.





AARDAPPELSOEP

met witloof en handgepelde garnalen

4 pers.

2 *grote bloemige aardappelen (300 g)*
3 *stronken witloof* ◆ **100 g** *handgepelde grijze garnalen*
2 *uien* ◆ **2** *stuks steranijs* ◆ **50 g** *boter*
2 dl *room* ◆ **1/2 l** *gevogeltebouillon* ◆ *enkele takjes bladpeterselie* ◆ *peper en zout*

BEREIDING

Snijd de ui in schijfjes. Stoof glazig in de boter en voeg de bouillon toe. Vul aan met water tot ongeveer een liter en breng aan de kook.

Snijd de geschilde aardappelen in grove stukken, doe hetzelfde met het witloof en voeg samen met de steranijs bij de bouillon. Laat 45 minuten sudderen, verwijder de steranijs en mix de bouillon. Haal door een fijne zeef.

Voeg aan de gezeefde bouillon de room toe en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de soep over 4 diepe borden, strooi er de handgepelde garnalen over en werk af met bladpeterselie.

BOEM PATAT

en je hebt lunch

1 pers.

1 *grote bloemige tot vrij vastkokende aardappel* ◆ **100 g** *spekblokjes*
1 *stronk witloof* ◆ *halve citroen* ◆ **5** *walnoten* ◆ *olijfolie*
1 el *walnootolie (of andere olie)* ◆ *peper en zout*



BEREIDING

Snijd de aardappel dwars in fijne schijfjes, maar net niet helemaal tot beneden.
Er ontstaat een soort waaier die onderaan vasthangt en tijdens het bakken opengaat.

Leg de aardappel op een bakplaat met bakpapier of in een ovenschotel en druppel er een beetje olijfolie over.

Bak gedurende 35 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.

Bereid ondertussen de koude witloofsalade voor. Neem een pannetje en bak de spekblokjes zonder vetstof krokant. Meng 1 el walnootolie met het sap van een halve citroen, peper en zout. Was en snijd het witloof in stukjes en giet de vinaigrette erover. Hak de walnoten in grove stukjes en meng samen met de spekblokjes onder het gesneden witloof.

Haal de gare aardappel uit de oven. Een aardappel is gaar wanneer je er met een vork makkelijk kan doorprikken en de aardappel mooi zacht is. Wanneer je echt een grote aardappel hebt, kan het zijn dat hij wat langer moet bakken in de oven. Denk je dat hij zal aanbakken, leg er dan een stuk aluminiumfolie over.

Vul de aardappel met de witloofsalade.





AARDAPPELBROCHETTE

met gemarineerd rundvlees en zure roomdip

4 pers.

een **16-tal** *kleine vastkokende aardappelen*
400 g *rundvlees* ◆ **16** *kleine tomaten*
100 g *tomatenketchup* ◆ **0,5 dl** *balsamicoazijn*
1 dl *olijfolie* ◆ **1** *limoen* ◆ **2 dl** *zure room*
20 *blaadjes koriander* ◆ **2** *teentjes knoflook*
gerookt paprikapoeder ◆ *tabasco* ◆ *peper en zout*

BEREIDING

Maak de marinade klaar: Pers de knoflook en rasp de schil van de limoen. Meng met de azijn, de helft van de olijfolie en de ketchup.

Snijd het vlees in gelijke stukken. Laat gedurende minstens 12 uur marineren in de koelkast.

Schrob de ongeschilde aardappelen schoon, gaar in licht gezouten water en schil ze.

Prik de aardappelen, vleesblokjes en tomaten op een prikker. Strijk in met de resterende olie en rooster op de grill. Kruid naar smaak met paprikapoeder, peper en zout.

Meng intussen de room met tabasco, korianderblaadjes, limoensap en zout.

Ga voor meer recepten naar
wwww.aardappel.be

Lekker VAN BIJ ONS.be

Campagne gefinancierd met de steun van de Europese Unie

VLAM – Katrien De Nul – Koning Albert II-laan 35 bus 50 – 1030 Brussel