

PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 1 19/05/16 10:53



Solanum tuberosum L.

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

PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 2 19/05/16 10:53

Voedingsinfo



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

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

Energie	140 kcal	Zink	0,4 mg
Water	158 g	Jodium	2 µg
Eiwitten	4,0 g	Selenium	10 µg
Koolhydraten	28,8 g	Vitamine B1	0,20 mg
Vetten	0,4 g	Vitamine B2	0,20 mg
Vezels	4,4 g	Vitamine B6	0,50 mg
Kalium	734 mg	Folaat	18 µg
Calcium	32 mg	Niacine	0,80 mg
Fosfor	82 mg	Vitamine C	14 mg

Bron: Belgische voedingsmiddelentabel – Internubel geraadpleegd op 03/03/2016

PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 3 19/05/16 10:53

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.

PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 4 19/05/16 10:53

Aardappelen bereiden

Naast de klassieke manier, koken, zijn er nog andere basisbereidingen voor aardappelen. 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 in om te voorkomen dat ze openbarsten.

PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 5 19/05/16 10:53



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.

PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 6 19/05/16 10:53

Wokken, lekker makkelijk!

Snijd de aardappelen in schijfjes van 3 mm of in blokjes van 1 cm. Laat ze in een goed verhitte wok met een beetje olijfolie in koken 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.

PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 7 19/05/16 10:53



PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 8 19/05/16 10:53

Veggie
4 personen

AARDAPPELSOEP MET WILDE CHAMPIGNONS & RAMMENAS

INGREDIËNTEN

3 middelgrote vastkokende aardappelen (ongeveer 300 g)
200 g wilde champignons • **1/4** rammenas • **een handvol** sojascheuten
7 dl groentebouillon • **2 el** arachideolie • **2 el** sojasaus
2 el miso pasta (verkrijgbaar in de meeste supermarkten)
peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de ongeschilde aardappelen en rammenas in kleine blokjes van 1,5 cm op 1,5 cm.
2. Snijd de schoongemaakte champignons in stukken.
3. Bak de champignons in de arachideolie op een zacht vuur. Voeg hierbij de aardappelen en rammenas.
4. Bevochtig met de bouillon en voeg de miso pasta toe. Gaar onder gesloten deksel.
5. Breng op smaak met sojasaus, peper en zout.
6. Werk de soep af met sojascheuten.

Veggie
4 personen

AARDAPPELCURRY MET KIKKERERWTEN

INGREDIËNTEN

4 middelgrote bloemige aardappelen (ongeveer 400 g)
2 el rode currypasta • **2 el** tomatenpuree
1 blikje kikkererwten van **420 g** (uitgelekt 240 g) • **2 el** mangochutney
1 ui • **1 teentje** knoflook • **1 el** olijfolie • **300 ml** groentebouillon
1/4 komkommer, fijngehakt • **2 el** verse gehakte koriander

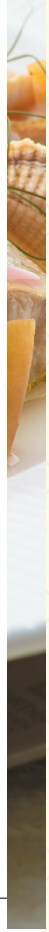
BEREIDING

1. Snijd de ongeschilde aardappelen in blokjes.
2. Verhit de olie in een grote pan en fruit de gesnipperde ui en geplette knoflook 1 à 2 minuten. Voeg de aardappelen, de kikkererwten, de currypasta, tomatenpuree en mangochutney toe.
3. Voeg de groentebouillon toe en breng aan de kook. Dek af met een deksel en laat 15 à 20 minuten sudderen tot de aardappelen gaar zijn.
4. Dien op met een garnituur van komkommer en koriander.

PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 10 19/05/16 10:53




patat
d'amour



Vis
2 personen

AARDAPPELCRÈME MET GEBAKKEN HONDSHAAI EN VENUSSCHELPEN IN WITTE WIJN

INGREDIËNTEN

2 grote bloemige aardappelen (ongeveer 300 g)
400 g filet van hondshaai, schoongemaakt • **200 g** venusschelpen
1 grote tomaat • **1** sjalot • **1/4** citroen • **1** teentje knoflook • **1 el** gehakte peterselie
1 dl witte wijn • **1 dl** olijfolie • **1 dl** melk • Saffraan • peper en zout

BEREIDING

1. Laat de venusschelpen een half uur liggen in gezouten water, daardoor zullen ze spontaan hun zand verliezen.
2. Kook de geschilde aardappelen gaar in ruim gezouten water, giet af en droog kort. Pureer de aardappelen en maak aan met de melk en de helft van de olie.
3. Kruid met citroensap, peper en zout.
4. Ontvel en ontpit de tomaat. Snijd in blokjes. Hak de sjalot en knoflook fijn.
5. Stoof in een lepeltje olie de look en sjalot. Voeg de hondshaai (in stukken gesneden), tomatenblokjes, wijn en een snuifje saffraan toe. Laat een 10-tal minuten smoren op zacht vuur. Voeg de schelpjes toe en blijf smoren tot de schelpen open gaan.
6. Lepel de vis en garnituren schelpen in warme borden. Garneer met een takje groen en serveer de aardappelcrème erlangs.

PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 13 19/05/16 10:54

Veggie
4 personen

GNOCCHI VAN AARDAPPEL MET VERSE TOMATENSAUS, BASILICUM EN PARMEZAAN

INGREDIËNTEN

6 grote bloemige aardappelen (ongeveer 1 kg)
4 tomaten • **120 g** bloem • **4** eigelen
50 g Parmezaanse kaas • **1/4 bosje** basilicum • **1 el** olijfolie • peper en zout

BEREIDING

1. Was de aardappelen en kook ze in de schil 30 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C. Haal het vruchtvlees eruit en verbrokkel het met een garde. Voeg er dan de eigelen en de bloem aan toe. Maak kleine worstjes van 1 cm doorsnede en snijd ze in stukken van 2 à 3 cm. Pocheer de gnocchi 3 tot 4 minuten in licht gezouten kokend water (ze zijn gaar wanneer ze komen bovendrijven).
2. Haal de gnocchi met een schuimspaan uit het water en leg ze op een stukje keukenpapier.
3. Was de tomaten en mix ze met de pel er nog aan. Kruid met peper en zout. Verwarm de tomaten in een kookpan en voeg er de olijfolie en fijngehakte basilicum aan toe.
4. Leg de gnocchi in een diep bord, giet er de warme tomatensaus over en strooi er wat Parmezaanse kaas over.



PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 14 19/05/16 10:54







Vlees
4 personen

RÖSTIBURGER MET SALADE

INGREDIËNTEN

4 middelgrote aardappelen (ongeveer 500 g) • **500 g** gemengd gehakt
2 el ui • **2 el** gesneden peterselie • **1 kl** rozemarijn • **2 el** panko
5 stukjes gedroogde tomaat • **1** tomaat • enkele radijzen
1 dl olijfolie • gemengde salade • dressing naar keuze

BEREIDING

1. Hak de gedroogde tomaat fijn. Meng het gehakt met panko, ui, peterselie, rozemarijn en gedroogde tomaat. Ontvel de tomaat en snijd in plakken. Vorm er 4 gelijkvormige hamburgers mee.

2. Rasp de geschilde aardappelen, kruid met peper en zout en bak er 8 rösti mee.

3. Bak de hamburgers in de resterende olijfolie. Serveer tussen de rösti. Garneer met de salade, tomaat en radijzen. Breng eventueel de salade op smaak met de dressing naar keuze.

PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 17 19/05/16 10:54

Veggie
2 personen

BOEM PATAT MET APPEL EN GEITENKAAS

INGREDIËNTEN

2 grote (of 4 middelgrote) bloemige tot vrij vastkokende aardappelen
1 venkel • **1 bosje** waterkers • **handvol** radijsjes • **1** appel, type jonagold
180 g zachte geitenkaas • **1 el** witte wijnazijn • honing • olijfolie • tijm • peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de aardappelen 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 aardappelen op een bakplaat met bakpapier en druppel er een beetje olijfolie over.

2. Snijd de venkelknol in fijne stukken, overgiet met olijfolie en kruid met peper en zout. Bak de aardappelen en de venkel samen in de oven gedurende 25 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C. Haal de aardappelen uit de oven.

3. Snijd de geitenkaas en appel in schijfjes en steek deze samen tussen de aardappelen.

4. Verdeel een beetje honing over de aardappelen en bak nog ongeveer 10 minuten verder in de oven. Indien de venkel nu al mooi zacht is, mag je deze eruit halen.

5. Haal de gare aardappelen uit de oven. 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.

6. Maak een vinaigrette van 2 el olijfolie, 1 el witte wijnazijn, peper en zout.

7. Werk de BOEM Patat af met wat tijm en serveer met een slaatje van waterkers, radijsjes, gegrilde venkel en de vinaigrette.




BOEM
patat


patatti
incognito

Vlees
4 personen

TOMAAT UIT DE OVEN, GEVULD MET AARDAPPEL, KALFSGEHAKT EN PAPRIKA

INGREDIËNTEN

1 grote, bloemige aardappel (ongeveer 200 g)
8 middelgrote tomaten (Coeur de boeuf)
300 g kalfsgehakt • **2** kleine uien • **2** rode paprika's
5 dl tomatensaus • **2 bolletjes** mozzarella (250 g) • **1 teentje** knoflook
1 el olijfolie • **1 el** tijmblaadjes • peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de geschilde aardappel in blokjes van ongeveer 1 cm en blancheer in licht gezouten water.
2. Snijd de paprika in blokjes. Hak de ui en de knoflook fijn.
3. Bak het gehakt in de olijfolie. Voeg na enkele minuten de aardappel- en paprikablokjes, knoflook, tijm en ui toe en laat enkele minuten meebakken. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de tomatensaus toe en laat inkoken.
4. Snijd het bovenste van de tomaten en lepel ze zo leeg mogelijk. Vul met de saus en dek af met een plakje mozzarella. Zet het hoedje er opnieuw bovenop. Zet 20 minuten in een voorverwarmde oven op 170°C.

Vis
4 personen

SALADE VAN AARDAPPELEN MET ZEEKAT EN ASPERGES

INGREDIËNTEN

2 vastkokende aardappelen (ongeveer 400 g)
500 g schoongemaakte zeekat • **2** rijpe tomaten
1 bussel groene asperges • **20-tal blaadjes** basilicum • sap van **1** citroen
1/4 zeste van een citroen • **stukje** gember • **2 dl** olijfolie • gemengde salade

BEREIDING

1. Spoel de stukken zeekat en snijd in plakken. Maak met een scherp mes inkepingen in de vis.
2. Kook de aardappelen al dente in de schil in gezouten water. Pel ze en snijd in plakken.
3. Schil de asperges en kook al dente. Spoel ze daarna met koud water.
4. Ontvel en ontpit de tomaten en snijd in blokjes.
5. Meng de helft van de olijfolie met het citroensap, de zeste, de gehakte gember, de tomaten en de gesneden basilicum.
6. Rooster de zeekat op hoog vuur en kruid met peper en zout.
7. Dresseer de aardappelplakjes op koude borden. Schik er de asperges en zeekat op en lepel er de saus over. Garneer met de gemengde salade.



PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 22 19/05/16 10:54







Gevogelte
4 personen

GEBAKKEN KWARTEL MET GESAUTEERDE AARDAPPEL

INGREDIËNTEN

8 kleine, vastkokende aardappelen (ongeveer 600 g) • **8** kwartels
2 el boter • **2 el** olijfolie • **12** jonge wortelen • **2 el** gehakte peterselie
30 g rozijnen • **1 kl** kummel • **1 kl** ras el hanout • **1 kl** gezouten citroen
3 dl gevogeltebouillon • **1 dl** verse sinaasappelsaus

BEREIDING

1. Verhit de helft van de boter en de olie in een pot en braad de kwartels rondom aan. Kruid met peper en zout. Gaar ongeveer 20 minuten verder in een voorverwarmde oven van 170 °C.
2. Schrob de wortelen schoon en snijd in grove stukken. Blancheer in gezouten water.
3. Schrob de aardappelen en snijd ze in stukjes van ongeveer 3 cm. Kook al dente in gezouten water.
   Haal de kwartels uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie. Giet het bakvet weg en blus met sinaasappelsap en bouillon. Voeg de rozijnen toe en breng op smaak met peper en zout.
4. Doe de resterende olie en boter in een pannetje en voorzie de wortel en aardappel van een korstje. Voeg alle kruiden toe en breng op smaak met peper en zout.
5. Serveer de kwartels met de aardappelen en de wortels. Lepel de saus over het vlees en werk af met de gehakte peterselie.

Vlees
2 personen

GRATIN VAN AARDAPPEL EN KNOLSELDER MET TRUFFEL EN OUDE KAAS

INGREDIËNTEN

4 kleine bloemige aardappelen (ongeveer 500 g) • **4** spieringkoteletten
100 g knolselder • **30 g** verse truffel of enkele druppels truffelolie
30 g geraspte kaas (type Oud Brugge) • **1 dl** room • **1 dl** melk • **20 g** boter

BEREIDING

1. Snijd de geschilde aardappelen in flinterdunne plakjes. Kruid met peper en zout.
2. Snijd ook de geschilde knolselder in fijne plakjes en kruid met peper en zout.
3. Schrob de truffel en snijd ook deze in plakjes.
4. Vet een kleine ovenschotel in met boter en schik er de aardappel-, knolselder- en truffelplakjes in, overgiet met room en melk en strooi er de kaas over. Gaar 30 minuten in een voorverwarmde oven op 160°C.
5. Bak intussen de kotelet in de resterende boter en kruid met peper en zout. Schik het vlees op warme borden en serveer er de gratin langs.



PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 26 19/05/16 10:54


patat
d'amour


patat
d'amour

Vis
2 personen

GEVULDE AARDAPPEL MET GEROOKTE PALING EN HEILBOT

INGREDIËNTEN

4 grote, bloemige aardappelen (ongeveer 600 g) • **100 g** gefileerde, gerookte paling
150 g gerookte heilbot • **2** kleine sjalotten • **1 el** gehakte peterselie
1 el gesneden dille • **60 g** boter • sap van **1/2** citroen • peper en zout

BEREIDING

1. Schrob de aardappelen en kook ze (in hun geheel) gaar in ruim gezouten water. Laat de aardappelen even afkoelen en snijd er de bovenkant af. Lepel leeg en doe de pulp in een pannetje.
2. Stoof de fijngehakte sjalot in de boter, voeg de aardappelvulling toe en prak fijn.
3. Breng op smaak met peper en zout en meng de peterselie, het citroensap en de dille eronder.
4. Vul de aardappelen met de pulp en schik er de vis op.

Vis
2 personen

AARDAPPELCHIPS MET KRAB, GEMBER EN AVOCADO

INGREDIËNTEN

1 grote bloemige aardappel (ongeveer 150 g) • **1** levende krab of **1 blikje** krabvlees
1/2 avocado • **1** citroen • stukje chilipeper • **1 kl** gehakte gember
1 el (verse) mayonaise • **1 el** olijfolie • **enkele takjes** koriander en rucola

TIP

Indien verse krab: 1 wortel, 1 ui, 1 stengelselder, een kruidentuiltje en peperbollen.

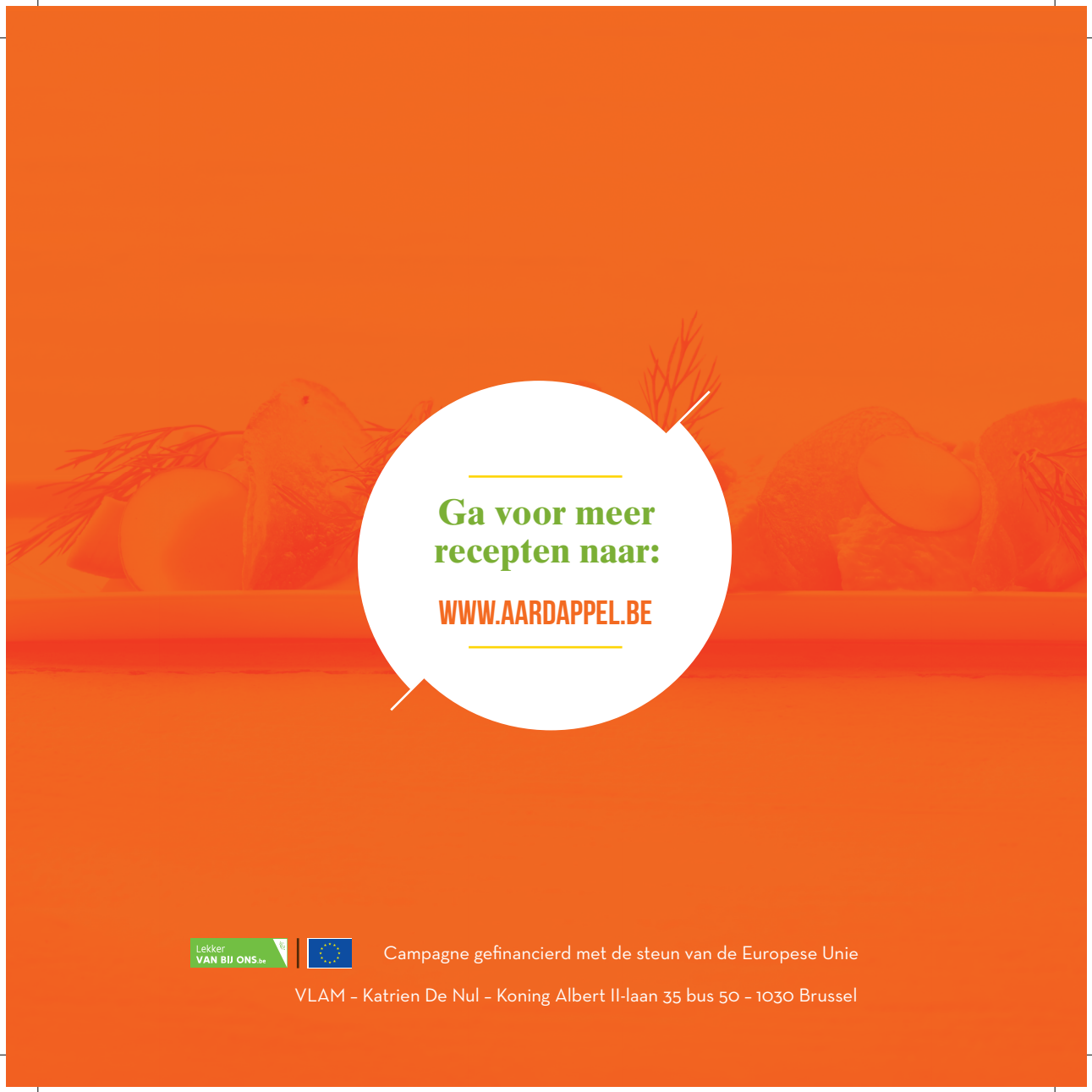
BEREIDING

1. Voor de verse krab: breng een ruime pot water aan de kook met de groenten, het kruidentuiltje en peperbollen. Kook de krab 5 minuten en haal uit de bouillon. Laat een half uurtje afkoelen.
2. Spoel de ongeschilde aardappel en snijd in flinterdunne plakjes. Frituur in schone olie, kruid met peper en zout en laat uitlekken op keukenpapier.
3. Maak de mayonaise aan met de fijngehakte chili en de gember.
4. Haal het vlees uit de krabscharen en de kop en maak aan met de mayonaise.
5. Snijd de avocado in blokjes en meng het citroensap eronder. Lepel op elk bord 3 gelijke hoeveelheden krab, ertussen de avocado, werk af met de chips en de kruidensla. Lepel er de olijfolie over.



PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 30 19/05/16 10:54


patat
d'amour



Ga voor meer recepten naar:

WWW.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

PY-VLAM0-9822 De aardappel - 2016_159x159_v15.indd 32 19/05/16 10:55