







DE AARDAPPEL.

THUIS IN ELKE KEUKEN.

Tips, weetjes en heerlijke recepten!



SOLANUM TUBEROSUM L.

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

VOEDINGSINFO



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

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

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

Bron: Belgische voedingsmiddelentabel – Internubel geraadpleegd op 30/03/2017

AARDAPPELEN BEWAREN

Bewaar aardappelen op een koele, donkere en droge plaats. Bewaar je ze te warm en te lang, dan zullen de aardappelen uitlopers krijgen, worden ze taai en zullen ze minder vitaminen bevatten. Als je ze te koud bewaart, zullen ze sneller uitdrogen en het zetmeel omzetten in suiker. Krijgen ze te veel licht dan worden ze groen wat wijst op de vorming van solanine, een stof die in grote hoeveelheden schadelijk kan zijn.



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, 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. 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.




De aardappelcrème de la crème!

AARDAPPELCRÈME met tongschar, tuinkruiden en paprikasaus

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

500 g bloemige aardappelen
4 tongscharren, in filet
2 rode puntpaprika's
12 groene asperges
8 blaadjes basilicum
8 blaadjes spinazie
8 blaadjes platte peterselie
1 dl melk
sap en zeste van 1/2 citroen
1 dl olijfolie
peper en zout

BEREIDING

- Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Giet af en droog kort op hoog vuur. Haal de aardappelen vervolgens door een roerzeef. Warm de melk en de olijfolie op. Werk er de aardappelpuree mee af. Breng op smaak met de citroenzeste, het citroensap, peper en zout.

- Spoel de tongscharfilets en rol in elk stuk een blad spinazie, peterselie en basilicum.
  Rol de filets op.

- Gril de paprika's in de oven tot het vel donkerbruin is. Voeg geen olie toe. Laat de paprika's afkoelen in een bakje afgedekt met vershoudfolie. Verwijder de pel na afkoeling en mix alles. Haal door een zeef en warm deze saus op. Werk af met een klontje boter en breng op smaak met zout en peper.

- Stoom de filetrolletjes in 6 à 8 min gaar. Schil de asperges en kook ze beetgaar. Serveer op warme borden, lepel er de puree langs en werk af met de saus.



GEVULDE AARDAPPEL met wortel en quorn

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

4 grote, bloemige aardappelen
10 jonge wortelen
1 sjalot
200 g quorngehakt
2 el sesamolie
50 g boter
1 tl verse tijmtakjes
zeste van 1/4 citroen
1 el gesnipperde bieslook
peper en zout

BEREIDING

- Schrob de aardappelen schoon en kook ze gaar in gezouten water. Maak een inkeping in de lange zijde van de aardappelen en maak ze leeg. Hou de aardappelpulp bij.
- Schil de wortelen. Snijd in kleine stukjes en kook al dente in gezouten water. Hak de sjalot fijn. Stoof in boter en voeg de aardappelpulp toe. Prak fijn en breng op smaak met peper en zout. Werk af met bieslook.
- Bak het quorngehakt in de sesamolie. Warm de worteltjes op in een pan met de tijmtakjes en citroenzeste. Vul de aardappel met de puree, lepel er de wortel op en werk af met het quorngehakt en een takje groen.

TIP: Voor een niet-vegetarische versie van dit gerecht kan je het quorngehakt vervangen door gehakt naar keuze.


Lekker in de soep gedraaid!

AARDAPPEL–BIETENSOEP met zure room en komijn

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

2 bloemige aardappelen
2 voorgekookte rode bieten
1 ui
1 l groentebouillon
1 tl komijnzaadjes
1,5 dl zure room
2 tl gehakte peterselie
1 el boter
peper en zout

BEREIDING

- Hak de ui grof en stoof in de boter. Schil de aardappelen. Snijd ze samen met de bieten in stukken, voeg alles bij de ui.
- Giet de bouillon over de groenten en laat 45 min sudderen.
- Mix glad en haal door een zeef. Breng op smaak met peper en zout.
- Plet de komijnzaadjes en meng met de zure room. Roer door de soep en serveer warm. Werk af met wat peterselie.


Patatjes zijn het neusje van de zalm!

AARDAPPEL met gelakte zalm, rode biet en zure room

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

2 grote bloemige aardappelen
4 stukken zalmfilet van 80 g zonder vel en graten
2 voorgekookte rode bieten
1/2 appel
1/2 citroen
1 dl zure room
4 el teriyaki-saus
enkele takjes dille
peper en zout

BEREIDING

- Schil de aardappelen en snijd in blokjes. Kook ze al dente in gezouten water.
- Snijd de bieten in blokjes. Snijd de appel in julienne en besprenkel met citroensap.
- Meng de aardappelblokjes met de blokjes rode biet. Meng met de helft van de room. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de stukken zalm in de olijfolie en lak ze met de teriyaki-saus.
- Serveer de tartaar van aardappel en rode biet op koude borden met de zalm erlangs. Werk af met de appel, de resterende room en enkele takjes dille.



AARDAPPELSALADE met krab en kwarteleieren

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

16 kleine vastkokende aardappelen
8 voorgekookte krabbenpoten
8 kwarteleieren
gemengde salade (kropsla, krulandijvie, spinazieblaadjes, kervel,…)
12 groene asperges
2 bundels radijzen
1 dl olijfolie
1/2 dl witte balsamicoazijn
zeste van 1/2 limoen
roze peper
1 l groente- of visbouillon
peper en zout

BEREIDING

- Schrob de aardappelen en kook ze al dente in gezouten water. Pel de aardappelen en hou warm.
- Spoel de slasoorten en laat uitlekken. Maak de radijzen schoon. Schil de asperges en kook ze beetgaar. Kook de kwarteleieren 4 min in gezouten water. Spoel met koud water en pel ze voor de helft.
- Breng de bouillon aan de kook. Laat de krabbenpoten kort doorwarmen. Sla met de achterkant van een zwaar mes een breuk in de poten en verwijder deels de schaal.
- Meng de olijfolie met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met zout, roze peper en limoenzeste.
- Schik de sla op borden, garneer met de radijzen, de asperges en de kwarteleieren. Schik er de krabbenpoten bij en lepel er de dressing over.


Let's wok 'n roll
met aardappel!

AARDAPPELBLOKJES in de wok
met gebakken varkensrib, erwten en wortelen

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

500 g bloemige aardappelen
2 stukken varkensrib met been, 400 à 500 g per stuk
10 jonge wortelen
200 g doperwten
1 sjalot
1 mespunt gemberpoeder
1 mespunt chilipoeder
2 tl tijmblaadjes
3 dl vleesbouillon
50 g boter
1,5 dl olijfolie
peper en zout

BEREIDING

- Schil de aardappelen en snijd in blokjes. Spoel ze en blancheer. Schil de wortelen en snijd in grove stukken. Blancheer zowel de wortelen als de erwten.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan en kleur het vlees aan. Kruid met peper en zout. Gaar het vlees 10 à 15 min verder in de oven op 180°C.
- Hak de sjalot fijn en stoof in de boter. Voeg vervolgens de erwten en wortelen toe. Kruid met een snuifje gember en zout. Wok de aardappelen in de resterende olijfolie en kruid met chili.
- Haal het vlees uit de pan, dek af en laat even rusten. Blus de pan met de vleesbouillon. Laat even doorkoken en haal door een zeef. Voeg de tijmblaadjes toe en controleer de kruiding. Snijd het vlees in plakken.
- Schik op borden en lepel er de jus over. Serveer de aardappelen en groenten erlangs.



AARDAPPEL–MOSSELSOEP
met Indische kruiden

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

200 g bloemige aardappelen
1 kg mosselen
1 ui
2 stengels bleekselder
1 teentje knoflook
1 stukje gember
2 dl witte wijn
1 el boter
1 dl kokosroom
garam masala naar smaak
enkele blaadjes maggikruiden (lavas)
peper en zout

BEREIDING

- Spoel de mosselen zorgvuldig. Snijd de ui en selder grof, stoof ze in de boter. Hak de knoflook en de gember en voeg bij de groenten. Voeg de mosselen toe en overgiet met de wijn. Kook op hoog vuur gedurende een tiental minuten. Haal de mosselen uit de pot.

- Schil de aardappelen en snijd in stukken. Voeg de aardappelen bij de jus. Vul aan met water tot ongeveer 1,5 l. Laat 30 min koken en mix alles. Haal door een zeef en breng op smaak met peper en weinig zout.

- Maak de kokosroom aan met de garam masala. Werk de soep af met de mosselen, voeg de kokosroom toe en strooi er enkele blaadjes maggikruiden over.



KNOLSELDERPUREE met parelhoenfilet en gebakken pastinaak

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

250 g bloemige aardappelen
4 parelhoenfilets
1/4 knolselder
2 kleine pastinaken
8 spruitjes
1 sjalot
sap van 1/2 citroen
80 g boter
1/2 dl olijfolie
1 dl melk
1 dl rode wijn
4 dl donkere gevogeltebouillon
enkele bolletjes zwarte peper
4 takjes groen
peper en zout

BEREIDING

- Schil de aardappelen en snijd in stukken. Doe hetzelfde met de knolselder. Besprenkel met het citroensap. Kook de aardappelen en de knolselder gaar in gezouten water. Giet af en laat kort drogen op hoog vuur. Haal alles door een roerzeef. Werk af met melk en de helft van de boter. Breng op smaak met peper en zout.

- Schrob de pastinaken en verdeel in grove stukken. Maak de spruitjes schoon en snijd ze overlangs in twee. Blancheer de stukken pastinaak en de spruitjes in gezouten water. Spoel onder koud water en bak de groenten in de olijfolie.

- Hak de sjalot fijn en stoof in een lepeltje boter. Blus met wat rode wijn en voeg de peperbollen toe. Laat kort inkoken. Voeg de rest van de wijn en de bouillon toe en laat inkoken tot een licht gebonden saus.

- Bak de parelhoenfilets op matig vuur in de resterende boter. Kruid met peper en zout. Serveer de filets op warme borden met de knolselderpuree, de pastinaak en de spruitjes erlangs. Lepel de saus over het vlees en werk af met een takje groen.



GEPLETTE AARDAPPEL met karnemelk, gewokte wintergroenten en hazelnootboter

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

5 grote bloemige aardappelen
2 kleine pastinaken
8 jonge wortelen
4 stronkjes witloof
1 dl karnemelk
80 g boter
2 el olijfolie
enkele lepels gehakte noten
peper en zout

BEREIDING

- Schrob de aardappelen en kook ze gaar in licht gezouten water. Giet af. Schrob de wortelen en de pastinaken. Snijd de pastinaak in gelijke delen. Blancheer de wortelen en de pastinaak.
- Haal de pulp uit de aardappelen en plet in een kom met de helft van de boter en 1 dl karnemelk. Breng op smaak met peper en zout. Bak de wortelen, de witloofstronkjes en de pastinaak in de olijfolie.
- Laat de boter kleuren in de pan tot ze hazelnoot-bruin kleurt.
- Schik de aardappel op de borden. Schik er de groenten over en lepel er de boter over. Strooi er tot slot de nootjes over.


Op de rooster gelegd en heerlijk bevonden!

GEROOSTERDE AARDAPPEL met pompoen en kaascrème

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

6 middelgrote, vastkokende aardappelen
750 g pompoen
2 eieren
50 g boter
150 g oude kaas
1/2 dl sesamolie
2 el sojasaus
enkele takjes groen

BEREIDING

- Schrob de aardappelen schoon en kook ze voor 2/3 gaar in gezouten water. Laat afkoelen en snijd in schijfjes van ongeveer 2 cm dikte. Snijd de pompoen in gelijke schijfjes van ongeveer 2 cm dikte. Pocheer in water met een scheut sojasaus tot de helft gaar en laat uitlekken.
- Doe de kaas, eieren en boter in een kom en verwarm al roerend au bain-marie tot ongeveer 80°C. Breng op smaak en haal door een zeef. Hou warm.
- Strijk de stukjes aardappelen en pompoen in met olie en rooster op een matig warm vuur.
- Schik de groenten op warme borden. Lepel er de kaascrème langs en werk af met een takje groen.



AARDAPPELRÖSTI met boleten en gepocheerd ei

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

4 grote bloemige aardappelen
400 g boleten of andere bospaddenstoelen
1 sjalot
4 eieren
1 teentje knoflook
2 el gehakte peterselie
50 g boter
1/2 dl olijfolie
enkele blaadjes groen
peper en zout

BEREIDING

- Borstel de paddenstoelen schoon (liefst zonder te wassen) en snijd in gelijke delen.
- Schil de aardappelen en rasp ze in een kom. Het water dat uit de aardappelen komt tijdens het raspen, vang je best op met wat keukenpapier. Spoel de aardappelen niet meer af, want het zetmeel rond de aardappelen doet de rösti kleven. Kruid met peper en zout. Druk de stukjes aardappel goed aan, zodat je een mooi koekje krijgt. Gebruik een antiaanbakpan en bak de rösti in boter krokant op een matig vuur.
- Pocheer de eieren in gezouten water met azijn. Laat uitlekken op keukenpapier. Bak de boleten op hoog vuur in de olijfolie. Voeg de knoflook toe. Kruid met peper en zout. Strooi er de peterselie over.
- Snijd de rösti in punten, lepel er de paddenstoelen over en schik het ei erop.



AARDAPPELKROKETTEN met krab

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

4 middelgrote bloemige aardappelen
1 tomaat
2 eieren
100 g krabvlees
1 dl krab- of garnalensaus
enkele takjes dragon
30 g boter
100 g bloem
100 g panko (Japans broodkruim)
peper en zout

BEREIDING

- Splits de eieren en hou het eiwit en de dooiers apart.
- Kook de aardappelen gaar en maak er puree van. Meng 200 g aardappelpuree met de krab, de eidooiers en de boter. Breng op smaak met peper en zout. Maak ronde kroketten van de vulling. Haal door de bloem, daarna door het eiwit en tot slot door de panko. Laat enkele uren rusten.
- Ontvel en ontpit de tomaat en snijd vervolgens in kleine blokjes. Warm de krab- of garnalensaus op. Voeg de tomaat en gesnipperde dragonblaadjes toe.
- Frituur de kroketten. Laat uitlekken op keukenpapier en serveer met de saus.

Lekker
VAN BIJ
ONS.be

Ga voor meer recepten, tips en tricks naar:

WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/AARDAPPEL

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