







De aardappel.

Thuis in elke keuken.





SOLANUM TUBEROSUM L.

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

2018_aardappelfolder.indd 2 3/05/2018 14:55:26

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.

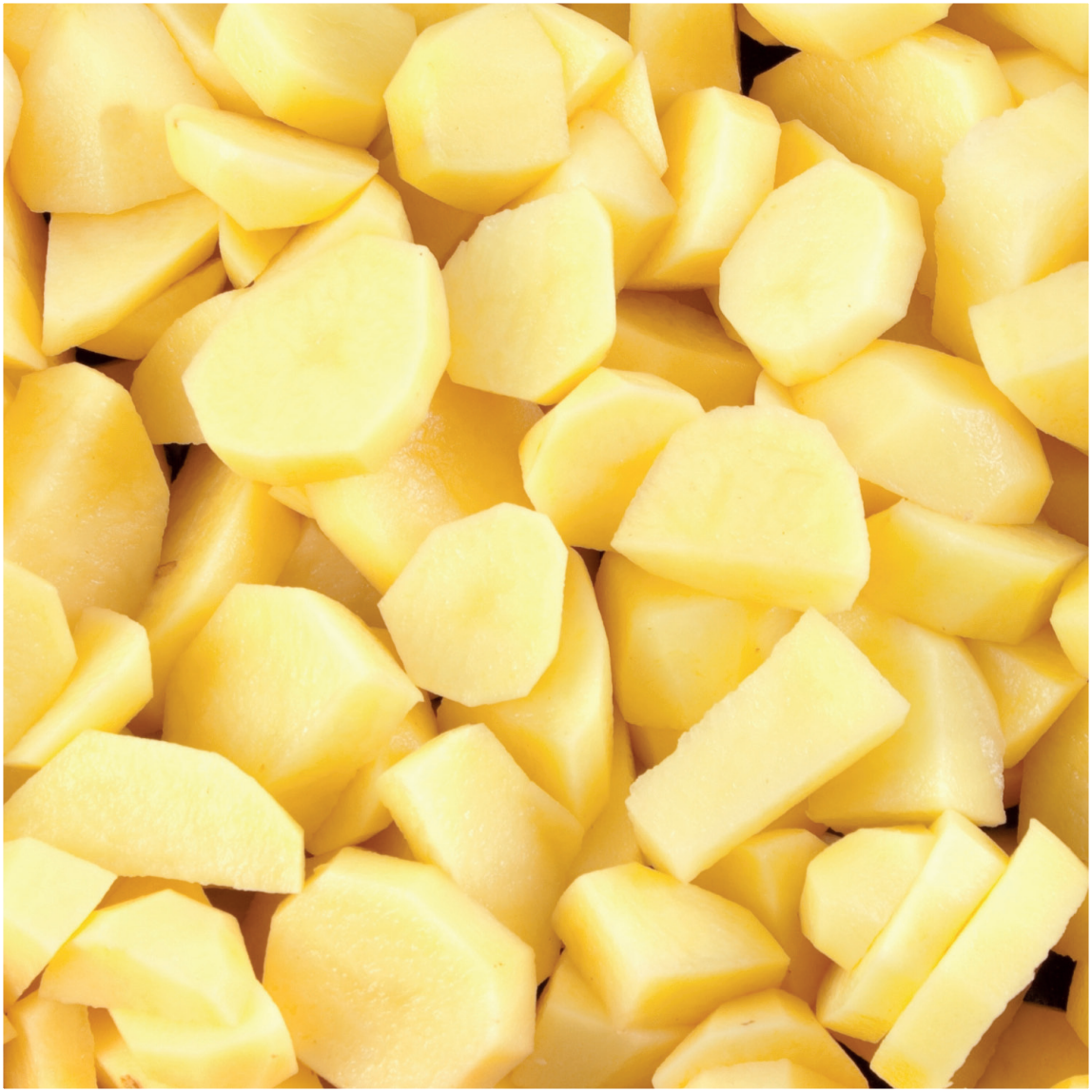
MICROGOLFOVEN, DE SNELSTE MANIER!

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.




Kleur op je bord.

Rode aardappelsalade met rode biet

Ingrediënten (4 personen)

500 g rode aardappelen
4 rode bieten, voorgekookt
4 radijsjes
4 el kappertjes
1 rode ui
½ granaatappel
250 g gerookte forelfilets
1 tl mierikswortelcrème
50 ml room
olijfolie
peper en zout

Bereiding

- Spoel de aardappelen en snijd ze zonder te schillen in hapklare stukken. Kook ze beetgaar in gezouten water gedurende 18 à 20 minuten.
- Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C.
- Snijd de rode biet in stukken en leg ze op een met bakpapier beklede ovenschaal. Kruid met peper en zout en sprenkel er olijfolie over. Zet 15 minuten in de oven.
- Snijd de rode ui in ringen. Haal de pitjes uit de granaatappel. Snijd de radijsjes in fijne schijfjes. Meng de mierikswortelcrème met de room tot een sausje. Kruid nog met peper en zout.
- Trek de forelfilets in repen uit elkaar.
- Meng de gekookte en afgekoelde aardappelen met de rode biet en verdeel over de borden. Werk af met de rode ui, radijsjes, kappertjes, granaatappel, gerookte forelfilet en de mierikswortelsaus.

2018_aardappelfolder.indd 9 3/05/2018 14:56:20


Vatt in de smaak bij jong en oud.

Aardappelspiesjes

Ingrediënten (4 personen)

4 middelgrote vastkokende aardappelen
2 dikke sneden kaas (0,5 cm)
2 dikke sneden gekookte beenham (0,5 cm)
12 zongedroogde tomaatjes
4 appelkappertjes

Bereiding

- Kook de aardappelen beetgaar en laat afkoelen. Snijd ze in plakjes van ongeveer 1 cm dikte.
- Snijd de ham en kaas in stukjes, even groot als de aardappelplakjes. Steek afwisselend aardappel, ham, kaas en zongedroogd tomaatje op een houten satéprikker. Herhaal tot heel de aardappel opgeprikt is. Steek op het eind een appelkappertje.
- Zet de spiesjes even onder de grill in de oven of op de BBQ. Let er op dat de kaas niet volledig wegsmelt.

2018_aardappelfolder.indd 11 3/05/2018 14:56:43



Aardappelsoep met gebakken boschampignons

Ingrediënten (4 personen)

600 g bloemige aardappelen
2 uien
2 preien
400 g champignonmengeling
1 el olijfolie
10 g boter
1 l bouillon
2 dl room
½ bosje peterselie, gehakt
nootmuskaat
peper en zout
bloem

Bereiding

- Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
- Pel en snipper de ui, snijd het wit van de prei in ringen. Verwarm de boter in een grote pan en fruit de groenten. Blus met de bouillon.
- Doe er de aardappelblokjes bij en kook gaar in ± 20 minuten. Mix de soep en roer er de room door. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Wentel de schoongemaakte champignons even door wat bloem. Bak ze krokant in olijfolie en kruid met peper en zout.
- Serveer de soep in kommetjes, lepel er wat champignons op en strooi er de gehakte peterselie over. Lekker met stokbrood.



Krieltjessalade met rucola, romanesco, spekjes en geitenkaas

Ingrediënten (4 personen)

600 g kleine krieltjes
1 bosje lente-ui
100 g rucola
½ romanesco
150 g spekblokjes
100 g geitenkaas
200 ml Griekse of volle yoghurt
peper en zout

Bereiding

- Spoel de krieltjes. Halveer grotere exemplaren. Kook ze 10 à 12 minuten tot ze beetgaar zijn, in gezouten water. Giet af en laat afkoelen.
- Verdeel de romanesco in roosjes, blancheer ze een 4-tal minuten in kokend gezouten water, of tot ze beetgaar zijn.
- Spoel en snijd de lente-uien in ringen. Bak de spekblokjes krokant en laat uitlekken op keukenpapier.
- Breng de yoghurt op smaak met zout en flink wat peper.
- Meng de aardappelen, de lente-ui, rucola, romanesco en spekjes en serveer met de Griekse yoghurtsaus. Brokkel er de geitenkaas over.



Aardappelwedges met kaas en zure room, gepresenteerd met worst en gebakken tomaat

Ingrediënten (4 personen)

6 vastkokende aardappelen
4 grote tomaten
2 el sjalotten (gesnipperd)
100 g spekblokjes
4 braadworsten
100 g geraspte mozzarella
100 g oude kaas (geraspt)
1 teentje knoflook (gesnipperd)
2 el gehakte bieslook
200 ml zure room
4 el Griekse of volle yoghurt
4 el mayonaise
100 ml karnemelk
100 ml olijfolie
peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Was de aardappelen goed schoon en snijd ze ongeschild in partjes. Leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat. Besprenkel de aardappelen met olijfolie en kruid met peper en zout. Zet ongeveer 35 minuten in de oven.
- Bak de spekblokjes in een pan zonder vetstof. Laat drogen op keukenpapier.
- Meng de zure room met de yoghurt, karnemelk, mayonaise, sjalot, bieslook en knoflook. Kruid met peper en zout.
- Bak de worsten goudbruin in wat boter. Zet het vuur niet te hoog anders barsten de worsten.
- Halveer de tomaten en bak ze in de laatste 5 minuten bij de worsten. Draai na 2 minuten om en bak nog 3 minuten verder.
- Schep ¾ van de saus in een ovenschaal. Leg er de gebakken aardappeltjes op. Doe de rest van de saus over de aardappelen. Verdeel vervolgens de mozzarella, kaas en spekblokjes over de aardappelen. Laat nog even gratineren onder de grill, tot de kaas een mooi kleurtje heeft.
- Serveer met de worsten en de gebakken tomaatjes.

2018_aardappelfolder.indd 17 3/05/2018 14:57:53


Tadaa, een heerlijke frittata!

Frittata met verse spinazie

Ingrediënten (4 personen)

8 middelgrote vastkokende aardappelen
400 g verse spinazie
250 g champignons
4 eieren
4 el melk
2 teentjes knoflook
olijfolie
nootmuskaat
peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Schil de aardappelen. Kook ze gaar in gezouten water. Giet ze af en laat ze opdrogen op een zacht vuur. Snijd de aardappelen in dunne plakjes.
- Spoel de spinazie. Roerbak de spinazie in een likje olijfolie, tot de blaadjes geslonken zijn. Kruid met nootmuskaat en laat ze uitlekken in een vergiet.
- Borstel de paddenstoelen droog schoon. Snijd ze in fijne plakjes. Bak ze kort op een hevig vuur, tot al het water verdampt is. Kruid met peper en vermeng met de gepelde en geplette knoflook.
- Klop de eieren los met de melk, peper en zout.
- Vet een bakblik in met olijfolie. Vul het met laagjes aardappelplakjes, champignons en spinazie. Schenk er de eieren bij. Dek af met aluminiumfolie. Zet het bakblik 20 minuten in de voorverwarmde oven.



Aardappelgratin met spinazie en gehakt

Ingrediënten (4 personen)

800 g bloemige aardappelen
2 uien
500 g gehakt
900 g spinazie
1 teentje knoflook
½ kl nootmuskaat, geraspt
100 g boter
100 ml melk
peper en zout

Bereiding

- Kook de aardappelen gaar in gezouten water, giet af en pureer. Voeg 50 g boter en melk toe. Kruid met peper en zout.
- Snipper de uien fijn. Fruit de ui glazig in 25 g boter. Voeg het gehakt toe en bak rul. Kruid met zout en flink wat peper. Laat 5 minuten onder deksel verder garen.
- Spoel de spinazie. Bak ze kort (in delen) in een grote wokpan met de overige boter. Pers er de knoflook over uit en voeg de nootmuskaat toe.
- Verwarm de oven voor op 190°C. Vet een ovenschotel in en leg er een laag spinazie in. Leg hierop het gebakken gehakt en daarboven de puree.
- Zet de ovenschotel gedurende 30 minuten in de voorverwarmde oven.
- Serveer goed heet!

TIP: Voor een vegetarische versie gebruik je quorn dat je rul bakt in plaats van gehakt.


Een smaakexplosie in je mond.

Gepofte aardappel met sprot

Ingrediënten (4 personen)

4 grote bloemige aardappelen
200 g gerookte sprotfilet
4 lente-uitjes
150 g zure room
1 teentje knoflook
2 takken witte selder
200 g waterkers
1 rode ui
1 komkommer
3 el olijfolie
2 el citroensap
peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Spoel de aardappelen, prik ze in met een mes en leg in een ingevette ovenschaal. Gaar ze 40 tot 50 minuten in de oven, afhankelijk van de grootte.
- Snijd de lente-uitjes in fijne ringen. Schil de seldertakken, om de draadjes te verwijderen, met een dunschiller. Snijd de selder in kleine blokjes. Meng de helft van de selderblokjes met de helft van de lente-ui door de zure room. Breng op smaak met de uitgeperste knoflook, peper en zout.
- Spoel de waterkers. Snijd de komkommer, zonder de zaadjes in blokjes. Snipper de rode ui fijn. Meng de komkommer met de rode ui, de waterkers, de overige selderblokjes en lente-uitjes. Maak een vinaigrette met 3 el olijfolie en 2 el citroensap. Breng op smaak met peper en zout en meng door de waterkerssalade.
- Verdeel de salade en aardappelen over borden. Werk af met de gerookte sprotfilets en de zure-roomdressing.

TIP: Gemarineerd of gerookt, sprot heeft een sterke en zalige smaak. In combinatie met een gepofte aardappel en zure-roomdressing zorg je zo voor een smaakexplosie in je mond.



Gebakken aardappelen met vleesspiesjes en gegrilde groenten

Ingrediënten (4 personen)

4 middelgrote vastkokende aardappelen
500 g rundsfilet
1 aubergine
1 courgette
1 citroen
150 ml volle yoghurt
olijfolie
2 teentjes knoflook
1 el geraspte gember
½ kl komijnpoeder
½ kl chilipoeder
½ kl gerookt paprikapoeder
½ kl cayennepeper
1 mespunt kaneel
enkele takjes rozemarijn
korianderpoeder
peper en zout

Bereiding

- Snijd de rundsfilet tegen de vezelrichting in fijne repen.
- Meng in een grote kom de yoghurt met de gesnipperde knoflook, gember, komijn, chili, paprikapoeder, cayennepeper, kaneel en peper en zout. Rasp de citroen en pers het sap uit. Meng de rasp en het sap met de yoghurt-marinade. Doe de reepjes vlees in de marinade en laat ten minste 1 uur maar liever langer, afgedekt, marineren in de koelkast.
- Haal de repen rundsfilet uit de marinade en steek het op lange spiesjes. Zet terug in de koelkast.
- Snijd de aardappelen, zonder te schillen in plakjes. Blancheer ze ongeveer 10 minuten in gezouten water. Laat uitlekken en bak ze krokant in wat olijfolie, kruid met peper en zout.
- Snijd de courgette en aubergine in plakjes. Grill ze met wat olijfolie op een grillpan, strooi er de koriander en rozemarijn over.
- Bak ondertussen de gemarineerde vleesspiesjes in een grillpan of op de BBQ. Serveer met de gegrilde groenten en de gebakken aardappelen.


Tover de zon op je bord!

Krieltjes met pieterman in een zuiderse vispapillot

Ingrediënten (4 personen)

16 krieltjes
500 g pietermanfilet of andere witte visfilet
2 tomaten
1 rode paprika
1 kleine rode ui
120 g feta
1 teentje knoflook
3 el olijfolie
1 el gehakte oregano
1 el gehakte peterselie
1 el gehakte citroentijm
½ kl gerookt paprikapoeder
peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd de tomaten en paprika in blokjes. Snipper de rode ui en knoflook fijn. Meng de tomaten- en paprikablokjes met de rode ui, knoflook, olijfolie en gerookt paprikapoeder. Kruid verder af met peper en zout.
- Halveer de gespoelde krieltjes en kook 10 minuten in gezouten water.
- Leg 4 vellen bakpapier of aluminiumfolie open voor de papillotjes. Lepel wat van de tomaten-en paprikablokjes in het midden van het bakpapier/folie. Leg er een stukje vis op met daarop de krieltjes.
- Brokkel de feta over de groenten en werk verder af met de gehakte kruiden.
- Vouw de papillot dicht en zet ze gedurende 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven. Serveer meteen.


Een heerlijke combinatie van smaken.

Crunchy puree met schelvis en gremolata

Ingrediënten (4 personen)

GREMOLATA

1 citroen
2 fijngehakte teentjes knoflook
4 el fijngehakte peterselie
2 el geraspte oude kaas
2 à 3 el olijfolie
peper en zout

CRUNCHY AARDAPPELPUREE

800 g bloemige aardappelen
1 dl melk
3 el fijngehakte bieslook
2 el gehakte walnoten
2 el gehakte hazelnoten
1 el notenolie

VIS

650 g schelvisfilet

Bereiding

- **GREMOLATA:**
  Schil de citroen met een dunschiller en hak de schil superfijn. Let op dat je enkel het geel van de schil gebruikt. Meng de citroenschil met de oude kaas, de fijngehakte knoflook en peterselie. Voeg 2 à 3 el olijfolie toe en kruid met peper en zout. Laat een kwartier op elkaar inwerken.

- **CRUNCHY AARDAPPELPUREE:**
  Kook de aardappelen gaar in gezouten water, giet af en pureer de aardappelen met de melk volgens de gewenste smeuïgheid. Voeg de gehakte bieslook, walnoten en hazelnoten toe. Breng op smaak met notenolie, peper en zout.

- **SCHELVIS:**
  Verwarm de oven voor op 180°C. Neem een ovenschaal, ongeveer de grootte van de schelvisfilet. Strijk de vis in met olijfolie en leg in de schaal. Verdeel de gremolata over de filet. Snijd de geschilde citroen in plakjes en schik de plakjes rond de vis. Plaats de schotel 20 minuten in de oven tot de vis gaar is.

- **AFWERKING:**
  Verdeel de schelvisfilet in 4 porties en leg ze op een bord. Schik de crunchy puree ernaast en versier met een schijfje citroen. Lekker met een groene salade.


Een verrassend aperitiefhapje.

Aardappelwafeltjes met kwarteleitjes

Ingrediënten (4 personen)

4 middelgrote bloemige aardappelen
2 eieren
8 kwarteleitjes
50 g gekookte hamblokjes
100 g zure room
50 g bloem
100 ml melk
30 g boter
olijfolie
2 el bieslook
peper en zout

Bereiding

- Splits de eieren.
- Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Pureer en meng met de melk, boter en de eierdooiers. Kruid met peper en zout.
- Klop de eiwitten stijf met een snuifje zout. Spatel het opgeklopte eiwit met de bloem door de puree.
- Kook de kwarteleitjes 3 minuten. Laat schrikken onder koud water en pel ze.
- Vet het wafelijzer in met olijfolie. Bak hierop de wafeltjes.
- Breng de zure room op smaak met peper, zout en bieslook.
- Leg de wafeltjes op een serveerschaal. Beleg ze met zure room, wat hamsnippers en een half gekookt kwarteleitje.

2018_aardappelfolder.indd 31 3/05/2018 15:00:25

Lekker
VAN BIJ
ONS.be

Ga voor meer recepten, tips en tricks naar:

LEKKERVANBIJONS.BE/AARDAPPEL

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

2018_aardappelfolder.indd 32 3/05/2018 15:00:26