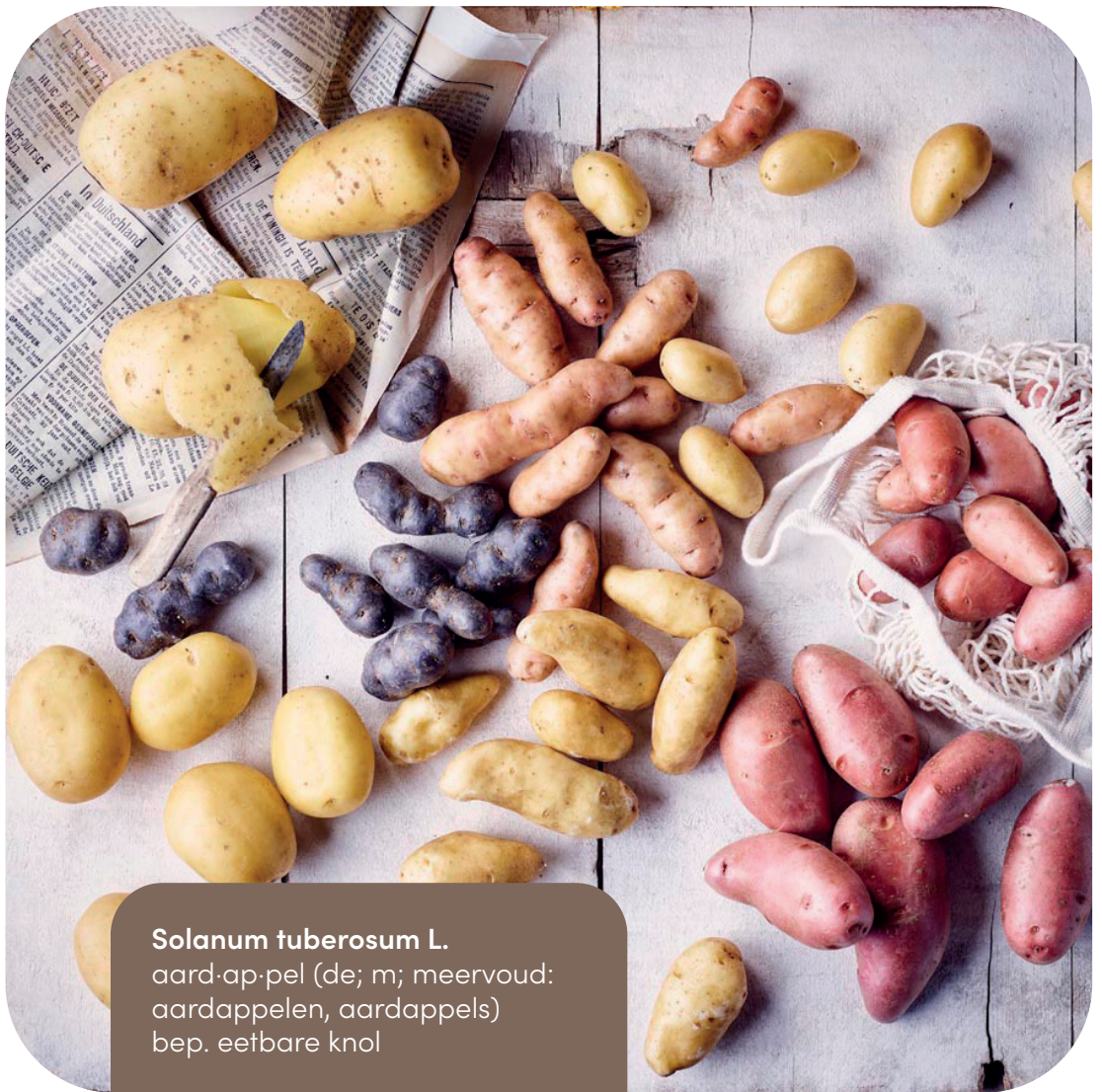


DE AARDAPPEL

THUIS IN ELKE
KEUKEN



**LEKKER
VAN BIJ
ONS**



Solanum tuberosum L.

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

Voedingsinfo

Een portie aardappelen past prima in een gezonde en gevarieerde voeding. Naast koolhydraten bevatten aardappelen ook voedingsvezels, kalium en de vitaminen C, B6 en foliumzuur. Deze combinatie van voedingsstoffen maakt van een aardappel een gezonde energieleverancier.

De aardappel is geen dikmaker. Een portie gekookte aardappelen – dat is ongeveer 200 gram of 4 stuks ter grootte van een kippenei – brengt slechts zo'n 140 kilocalorieën aan. Aardappelen bevatten zelf weinig of geen vet. Naarmate je er bij de bereiding meer vet aan toevoegt, voeg je zelf meer calorieën toe.

Combineer een portie aardappelen met een rijkelijke hoeveelheid groenten. Aardappelen laten zich makkelijk combineren met diverse groenten, zowel qua smaak als qua kleur.

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.**





Aardappelsoep

met gerookte paling
en krokante uitjes



4
PERSONEN



BEREIDING
60 min.

Ingrediënten

4 bloemige aardappelen | 1 ui | ½ venkel | 2 el dragon | 300 ml witte wijn |
100 g gerookte paling | 1 l visbouillon | 50 ml anijsdrank | 2 el olijfolie | 2 el gefrituurde
uitjes | 2 takjes dragon (afwerking) | peper & zout

Bereiding

- Stoof de gesnipperde ui in de olijfolie en giet er de visbouillon en de witte wijn bij.
- Snijd de geschilde aardappelen in blokjes van 1 cm en doe ze bij de soep.
- Maak de venkel schoon en snijd in kleine blokjes en voeg eveneens toe aan de soep.
- Gaar de aardappelen en venkel, voeg de anijsdrank toe en mix de soep.
- Hak de dragon fijn en meng onder de soep. Kruid met peper en zout.
- Snijd de paling in reepjes.
- Verdeel de soep over 4 borden.
- Werk af met de palingreepjes, een takje dragon en krokante uitjes.



Aardappelcurry met linzen en boontjes



4
PERSONEN



BEREIDING
40 min.

Ingrediënten

600 g vastkokende aardappelen | 1 ui | 2 teentjes look | 2 cm gember | 200 g groene boontjes | 1 stengel citroengras | handvol muntblaadjes | 2 el rode currypasta | 250 g linzen uit blik | 200 ml groentebouillon | 350 ml kokosmelk | 2 el tomatenpuree | 2 el pinda- of hazelnoten | boter | peper & zout

Bereiding

- Spoel de linzen schoon en laat uitlekken.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van ongeveer 2 op 2 cm.
- Maak de boontjes schoon en snijd ze in schuine stukken.
- Snipper de ui en bak samen met de geperste look en geraspte gember glazig in boter.
Voeg de rode curry en de tomatenpuree toe en roerbak 2 minuten.
- Blus met de bouillon en de kokosmelk en roer alles goed onder elkaar.
Halveer het citroengras in de lengte en voeg samen met de aardappelblokjes toe.
Laat 20 minuten met het deksel op de pan op een laag vuur sudderen.
- Voeg na 15 minuten de linzen en de boontjes toe.
- Hak de noten grof.
Schep de curry in kommen of diepe borden en werk af met de nootjes en de muntblaadjes.



Feestelijke aardappelsalade

met pompoen, peer en
geitenkaas



4
PERSONEN



BEREIDING
40 min.

Ingrediënten

500 g krielaardappelen | 300 g pompoenblokjes | 1 kl gedroogde tijm | 1 el olijfolie | 2 Vlaamse rauwmelkse geitenkaasjes | 100 g rucola | 2 el pompoenpitten | 2 el zonnebloempitten | 1 peer | 1 el citroensap

Voor de dressing:

1 el balsamicoazijn | 4 el zure room | 2 el maïsolie | peper & zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Halveer de krieltjes en kook ze gaar in gezouten water.
- Leg de pompoenblokjes op een met bakpapier beklede ovenplaat. Strooi er de tijm, peper en zout over en besprenkel met olijfolie. Gaar gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- Snijd de peer met schil in plakjes, het klokhuis wel verwijderen. Besprenkel met het citroensap. Rooster de zaden en pitten in een pannetje goudbruin.
- Meng voor de dressing de balsamicoazijn met maïsolie en zure room. Breng op smaak met peper en zout. Meng de afgekoelde gekookte krieltjes met de dressing.
- Verdeel de rucola, pompoenblokjes en aardappelen over de borden. Werk af met plakjes peer en de geroosterde zadenmix. Brokkel de geitenkaas over de salade en serveer.



Gecrushte krieltjes

met erwtjes, salsa verde
en feta



4
PERSONEN



BEREIDING
35 min. +
30 min. (oven)

Ingrediënten

500 g krielaardappelen | 3 el olijfolie | 150 g fetakaas | 100 g diepvrieserwten |
1 takje dille en peterselie voor de afwerking

Voor de salsa verde:

1 rode ui | 1 kl chilivlokken | 1 bosje dille | 1 bosje platte peterselie | 1 el kappers |
3 el olijfolie | sap van ½ citroen | peper & zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Kook de ongeschilde aardappelen beetgaar in gezouten water. Giet af en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Plet de aardappelen met de onderkant van een glas.
- Overgiet met de olijfolie en kruid met peper en zout. Bak de aardappelen 30 minuten in de voorverwarmde oven. Maak ondertussen de salsa verde.
- Hak de dille en peterselie fijn. Doe de kruiden in een kommetje.
Snipper de ui fijn en voeg bij de kruiden samen met de kappers en chilivlokken.
- Pers er de citroen bij en giet er de olijfolie ook bij. Meng goed en kruid met peper en zout.
- Blancheer de erwten drie minuten. Giet af en laat schrikken onder koud stromend water.
- Haal de aardappelen uit de oven en doe er de erwten bij. Brokkel er de fetakaas over en schep er de salsa verde over. Werk af met wat dille en peterselie.



Frisse stoemp

met gepaneerde rog



4
PERSONEN



BEREIDING
40 min.

Ingrediënten

4 stukken rogfilet | 40 g paneermeel | 1 bussel waterkers | 1 el bloem | 1 ei | 1 el boter | 1 el olijfolie | peper & zout

Voor de stoemp:

600 g bloemige aardappelen | 200 g boontjes | 200 g erwtes | 1 el zure room | 1 citroen | peper & zout

Bereiding

- Schil de aardappelen en kook gaar in gezouten water.
- Giet af en laat de aardappelen nog even drogen op het vuur.
- Breng een pot water aan de kook. Maak de boontjes schoon, blancheer ze samen met de erwtes gedurende 7 minuten. Giet af, spoel na met ijskoud water.
- Plet de aardappelen met een pureestamper, roer er de zure room onder en breng op smaak met peper en zout. Meng er op het laatste de groene groentjes door en pers de citroen erbij.
- Neem 3 diepe borden en vul eentje met bloem, het tweede met het losgeklopte ei en het laatste met paneermeel.
- Haal de rogfilets door de bloem, daarna door het losgeklopte ei en tot slot door het paneermeel.
- Bak de vis goudbruin in warme boter en olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de gepaneerde rog met de puree en werk af met de verse waterkers.



Gnocchi

met pompoensaus en salie



4
PERSONEN



BEREIDING
50 min.

Ingrediënten

Voor de gnocchi:

350 g bloemige aardappelen | 1 eidooier | 250 g bloem (00) + extra voor het werkblad | peper & zout

Voor de saus:

500 g pompoenblokjes | 200 ml groentebouillon | 2 teentjes knoflook | 1 sjalot | cayennepeper | 100 g geraspte oude kaas | 1 takje salieblaadjes | 2 el geroosterde zonnebloempitten | 50 g rucola

Bereiding

- Maak de pompoensaus: snipper de sjalot en knoflook fijn. Fruit aan in een kookpot en voeg de pompoenblokjes toe. Roerbak en blus met de groentebouillon tot de pompoen onder staat. Breng aan de kook en zet het vuur zachter, laat nog 10-15 minuten garen.
- Mix de pompoen tot een puree. Breng verder op smaak met peper, zout en cayennepeper.
- Maak de gnocchi: schil de aardappelen en kook ze gaar. Stamp tot puree en laat goed afkoelen, bijvoorbeeld in de koelkast.
- Voeg wanneer de puree afgekoeld is de bloem, eidooier, peper en zout toe en kneed tot een soepel deeg. Het kan zijn dat je meer of minder bloem nodig hebt. Het deeg is goed wanneer het niet meer plakt.
- Strooi bloem over het werkblad en maak kleine ovale balletjes van het deeg.
- Breng in een kookpot water aan de kook en gaar de gnocchi per 8-10 tegelijk. De gnocchi is gaar wanneer deze boven komt drijven.
- Warm de pompoensaus opnieuw op en roer er de geraspte kaas door. Verdeel de gnocchi over borden, lepel er de pompoensaus over, werk af met de gesnipperde salie, rucola en geroosterde zonnebloempitten.



Aardappelgratin

van courgette, tomaat en
kruidenkaas



4
PERSONEN



BEREIDING
45 min.

Ingrediënten

600 g vastkokende aardappelen | 200 g courgette | 200 g tomaat | 2 teentjes knoflook |
200 ml room | 200 g verse kruidenkaas | peper & zout

Bereiding

- Snijd de groenten in dunne schijfjes met behulp van een mandoline.
- Schil de aardappelen en snijd ze in dunne schijfjes met de mandoline.
- Schik de groenten en aardappelen om en om dakpansgewijs in een ronde ovenschaal.
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Meng de room met kruidenkaas in een kommetje en rasp er de knoflook onder. Overgiet de groenten met het mengsel en kruid met peper en zout.
- Plaats de ovenschaal 35 tot 40 minuten in de oven.



Hete bliksem

met biefstuk en rode ui



4
PERSONEN



BEREIDING
35 min.

Ingrediënten

800 g bloemige aardappelen | 4 biefstukken, elk 120 g | 4 appels (jonagold) |
2 rode uien | 1 el rode wijnazijn | 2 el suiker | 100 g spekblokjes, gezouten | 2 el gehakte
peterselie | 4 el zure room | boter | peper & zout

Bereiding

- Schil de aardappelen en snijd in stukjes.
Breng aan de kook in gezouten water en laat 5 minuten koken.
- Snijd ondertussen de ongeschilde appels in blokjes. Voeg toe aan de aardappelen en kook nog 10 minuten verder.
- Bak ondertussen de spekjes en laat uitlekken op keukenpapier.
- Giet de aardappelen en appels af en stamp fijner, maar er mogen zeker nog stukjes zichtbaar zijn. Kruid met peper en een beetje zout. Roer er de spekjes, zure room en peterselie door.
- Snijd de uien in ringen en stoof aan in wat boter.
Blus met de azijn en voeg de suiker toe. Laat op een zacht vuurtje karamelliseren.
- Bak ondertussen de biefstukken in een pan, op een hoog vuur in wat boter. Schroeit dicht aan beide kanten telkens 4 minuten en kruid met een snuifje zout en peper. Laat garen tot de gewenste cuisson.
- Haal het vlees uit de pan, verpak het in een vel aluminiumfolie en laat 10 minuten rusten.
- Snijd het vlees in plakjes. Verdeel de hete bliksem over de borden, leg er de gekaramelliseerde rode ui op en werk af met de plakjes biefstuk.



Mexicaanse gepofte aardappel met gelakte gehaktballen



4
PERSONEN



BEREIDING
60 min.

Ingrediënten

4 bloemige aardappelen | 1 komkommer | 2 tomaten | 140 g maïs uit blik | handvol korianderblaadjes | 4 el zure room | sap van ½ limoen | 40 g ijsbergsla, fijngehakt

Voor de balletjes:

1 rode ui | 350 g gemengd gehakt rund-varken | 8 plakjes spek | 1 el ketchup | 2 à 3 el paneermeel | 2 tl gerookt paprikapoeder | olijfolie | peper & zout

Voor het sausje:

120 ml aardbeiengelei | 50 ml balsamicoazijn | 2 teentjes knoflook | 1 chilipeper

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Prik gaatjes in de aardappelen, bedruppel met olijfolie en kruid met peper en zout. Leg ze in een ovenschaal. Laat de aardappelen 45 à 60 minuten garen.
- Snipper de ui fijn. Meng het gehakt met de helft van de gesnipperde ui, de ketchup, het paneermeel, gerookte paprikapoeder en kruid met peper en zout. Vorm er 8 ballen van. Wikkel de spekplakjes om de gehaktballen. Rijg ze eventueel aan spiesjes en bak ze in olijfolie rondom goudbruin en gaar.
- Snijd de tomaten en de komkommer in blokjes. Meng onder elkaar en voeg de rest van de ui en de uitgelekte maïs toe. Snijd de koriander fijn en meng onder de tomaten-komkommersalsa en breng op smaak met het limoensap, peper en zout.
- Pers voor het sausje de look en snijd de chilipeper fijn. Verwarm de gelei op een laag vuur en voeg de balsamico, de look en de chilipeper toe. Laat 1 minuut pruttelen en zet dan het vuur uit. Bestrijk er de gehaktballen mee.
- Neem de aardappelen uit de oven en snijd ze in de lengte in, druk ze iets open en vul ze met wat sla en een lepel tomaten-komkommersalsa.
- Serveer de aardappelen met de gehaktballen en zure room.



Tortilla

met courgette, paprika en ham



4
PERSONEN



BEREIDING
25 min. +
20 min. (oven)

Ingrediënten

300 g vastkokende aardappelen | 1 courgette | 1 rode paprika | 1 ui | 8 eieren | 50 ml melk | 100 g gekookte hamblokjes | paprikapoeder | ½ kl oregano | boter of olijfolie, om te bakken | 1 el olijfolie | peper & zout

Bereiding

- Snijd de geschilde aardappelen in hapklare stukken. Kook ze 5 minuten in kokend gezouten water.
- Snijd de courgette in schijfjes en de paprika in blokjes. Snipper de ui fijn.
- Klop de eieren los met de melk.
- Verhit een pan met wat boter of olijfolie. Bak er eerst de ui en paprikablokjes in, voeg de aardappelen, courgette, knoflook, oregano, paprikapoeder en hamblokjes toe en roerbak verder.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Doe het geheel in een ronde ovenschotel, giet er het eimengsel over.
- Plaats gedurende 15-20 minuten in de oven.
- Haal de tortilla uit de oven, leg er een bord omgekeerd bovenop, draai zo de tortilla om op het bord en snijd in stukken.



Ovenschotel met aardappelwedges groenten en kip



4
PERSONEN



BEREIDING
45 min.

Ingrediënten

400 g bloemige aardappelen | 4 kipfilets | 2 el tapenade van zongedroogde tomaten | 2 el olijfolie | 2 teentjes knoflook | 1 chilipeper | 10 kerstomaten | 1 gele paprika | 1 rode paprika | 1 el fijngehakte peterselie | handvol oreganoblaadjes

Voor de salade:

4 little gem | 100 ml mayonaise | 100 ml yoghurt | 1 teentje knoflook | 1 el citroensap | handvol basilicumblaadjes | handvol muntblaadjes | peper & zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de ongeschilde aardappelen in wedges.
Snijd de kipfilets en de paprika's in reepjes. Pel de look en snijd in schijfjes. Snijd de chilipeper in ringen.
- Leg de aardappelen in een ovenschotel samen met de stukjes kip, paprika, kerstomaten, look en de chilipeper.
- Meng de olijfolie met de tapenade van zongedroogde tomaten. Voeg toe aan de aardappelen en kip, meng alles goed zodat de tapenade goed verspreid is.
- Plaats in de voorverwarmde oven.
Bak 25 tot 30 minuten gaar of tot alles goudbruin is.
- Mix de mayonaise, yoghurt, knoflookteentje en het citroensap met een staafmixer tot een gladde dressing. Kruid met peper en zout.
- Snijd de little gem in reepjes en schik op een schaal. Druppel er wat van de dressing over en werk af met de verse kruiden.
- Garneer de ovenschotel met gehakte peterselie en oregano en serveer met de salade.



Lauwwarme aardappelsalade met varkenshaasje in yoghurt



4
PERSONEN



BEREIDING
40 min. +
60 min.
(marineren)

Ingrediënten

800 g varkenshaasje | 250 ml volle yoghurt | 4 teentjes knoflook | bosje peterselie, fijnggehakt | sap van 1 citroen

Voor de aardappelsalade:

1 kg krielaardappelen | 2 el witte wijnazijn | handvol dragon | 20 g bieslook | 20 g munt | 4 lente-uien | 125 ml zure room | 1 tl mosterd | 2 el zure ajuintjes | 100 g gerookte spekblokjes | boter | olijfolie | peper & zout

Bereiding

- Pers de teentjes look bij de yoghurt. Hak de peterselie fijn en roer dit bij de yoghurt samen met het citroensap. Kruid naar smaak met peper en zout.
Leg er het varkenshaasje in en wentel het vlees goed door de marinade. Dek af met folie en laat minstens 1 uur marineren.
- Kook intussen de krieltjes in licht gezouten kokend water.
Bak de spekblokjes krokant in een droge pan. Snijd de verse kruiden (dragon, bieslook en munt) fijn. Snijd de lente-uien in ringen.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Haal het vlees uit de marinade en dep droog. Kruid met peper en zout en bak rondom goudbruin in boter. Leg het vlees in een ovenschaal en zet 12 minuten in de oven.
- Giet de aardappelen af en laat iets afkoelen. Snijd de krieltjes in partjes of schijfjes en doe ze in een kom. Giet er een scheut olijfolie over, druppel er witte wijnazijn over en kruid met peper en zout. Meng goed onder elkaar. Schep er de verse kruiden, lente-ui, ajuintjes, zure room, mosterd en spekjes onder.
- Haal het vlees uit de oven, dek af met folie en laat 5 minuten rusten. Snijd in plakjes en serveer met de aardappelsalade.



Ga voor meer recepten naar:
www.lekkervanbijons.be/
aardappel

