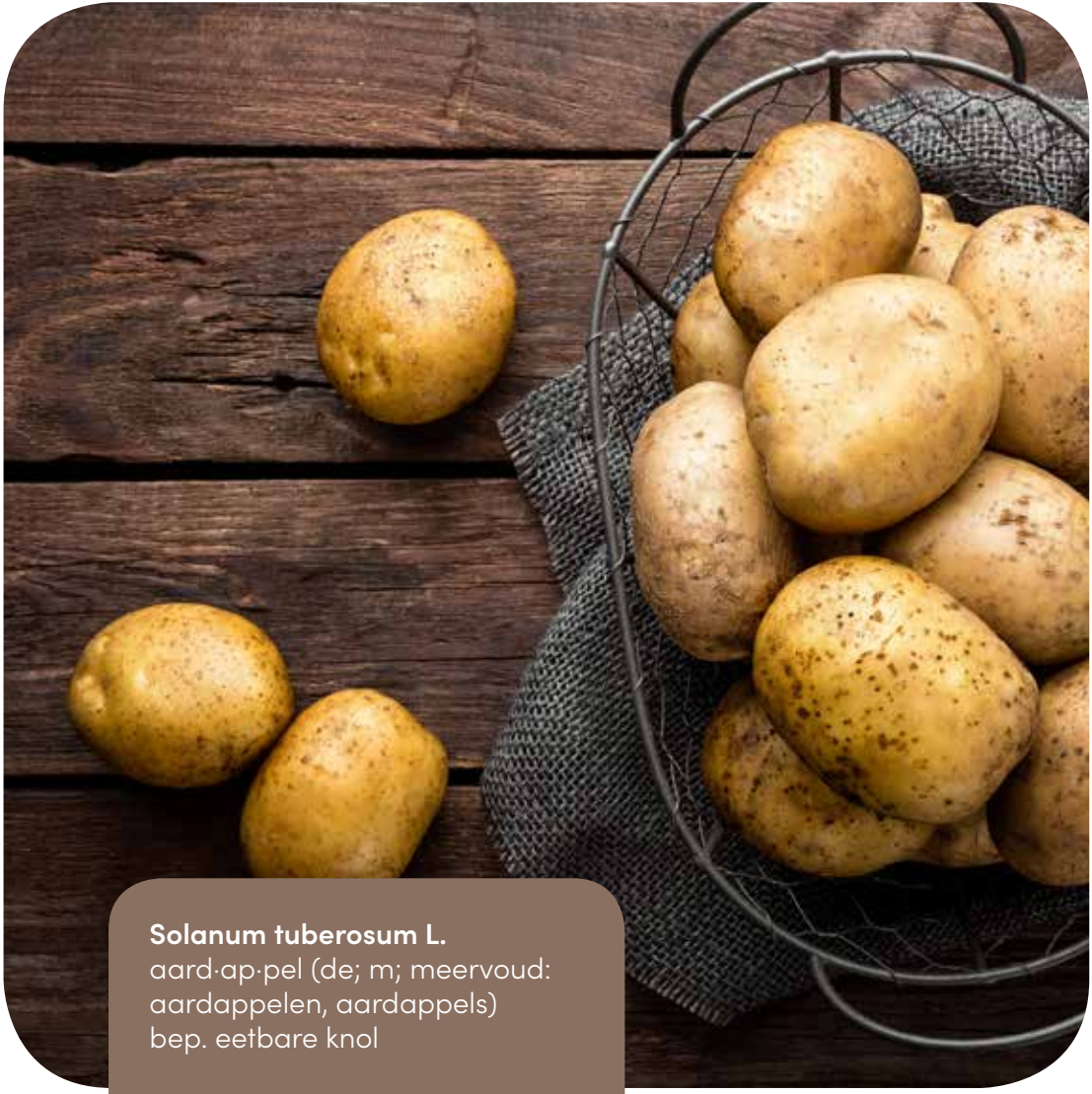
DE AARDAPPEL

THUIS IN ELKE KEUKEN

LEKKER VAN BIJ ONS



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

Voedingsinfo

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

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

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

Bron: Belgische voedingsmiddelentabel – Internubel geraadpleegd op 22/05/2019

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 zal 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, 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.

Raapjespuree

met kalfskotelet en tomatenpesto

4 PERSONEN

BEREIDING
40 MIN

Ingrediënten

6 bloemige aardappelen | 4 kalfskoteletten | 4 raapjes | 2 dl melk | boter
1 kl gedroogde tijm | olijfolie | peper en zout

Voor de pesto:

150 g zongedroogde tomaten | 30 g pijnboompitten | 40 g Parmezaanse kaas
120 ml olijfolie

Bereiding

- Maak eerst de pesto. Mix de zongedroogde tomaten, pijnboompitten, Parmezaanse kaas en olijfolie in een blender grof en kruid met peper en zout. Zet koel.

- Schil de aardappelen en de raapjes. Kook ze samen gaar in licht gezouten water. Giet af en stamp ze met de melk en een scheutje olijfolie tot puree. Kruid met de tijm, peper en zout.

- Kruid de kalfskoteletten met peper en zout en bak ze in boter goudbruin en gaar. Verdeel ze samen met de puree over de borden en schep op elke kotelet een lepel pesto. Serveer meteen.

Galette van aardappel

met ui, pompoen en salie

4
PERSONEN

BEREIDING
55 MIN

Ingrediënten

6 vastkokende aardappelen | 1 rol bladerdeeg | 1 kleine ui | 1/2 flespompoen
120 g mascarpone | 2 plakjes abdijkaas | 6 blaadjes salie | olijfolie
peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Rol het bladerdeeg uit in een lage taartvorm. Prik met een vork enkele gaatjes in het deeg.
- Schil de aardappelen en de pompoen. Snijd beide in dunne plakjes, eventueel met een mandoline. Snijd de ui eveneens in dunne plakjes.
- Besmeer het bladerdeeg met mascarpone. Kruid met peper en zout. Beleg met de plakjes ui, pompoen en vervolgens salie. Schik tenslotte 3 lagen aardappelen boven elkaar, dakpansgewijs. Verdeel 2 plakjes kaas tussen de aardappellagen. Besprenkel met olijfolie, kruid af met peper en zout en schuif in de oven.
- Bak de taart goudbruin, ongeveer 35 tot 40 minuten.

Moussaka

met tomatenpassata en gehakt

6 PERSONEN

BEREIDING
1U15 MIN

Ingrediënten

8 vastkokende aardappelen | 1 kg (lams)gehakt | 2 sjalotten | knoflook naar believen
1 fles tomatenpassata (700 g) | 2 aubergines | 4 tomaten | 2 bolletjes mozzarella
paprikapoeder | 2 laurierblaadjes | verse oregano, basilicum & peterselie | olijfolie
en/of boter | peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.

- Kook de ongeschilde aardappelen gaar. Laat afkoelen. Schil de aardappelen en snijd in dunne plakjes. Snijd de tomaten in kleine stukjes en zet apart. Snijd de mozzarella in schijfjes. Pel de ajuin en snipper fijn. Pers de knoflook.

- Verwarm bakboter in een pan en stoof de ui en knoflook aan. Voeg het gehakt toe en bak rul.

- Voeg daarna de gehakte tomaten, passata, de laurierbladeren en verse kruiden (basilicum, peterselie en oregano) toe. Kruid met peper en zout. Laat even sudderen zonder deksel.

- Snijd de aubergines in kleine blokjes. Stoof de aubergine in olijfolie en kruid met flink wat paprikapoeder. Laat gedurende 8 minuten stoven op een laag vuur. Zet opzij.

- Neem een grote ovenschotel en strijk in met olijfolie. Bedek de bodem dakpans-gewijs met een laagje aardappelen. Verdeel er de auberginebloklkjes over en bedek met een laagje tomatensaus. Herhaal dit en eindig met een laagje tomatensaus. Werk de laatste laag af met mozzarella.

- Plaats 40 minuten in de oven, of tot wanneer de aardappelschijfjes gaar zijn.

Ontbijtmuffins

met aardappel en spinazie

4 PERSONEN

BEREIDING
40 MIN

Ingrediënten

1 grote bloemige aardappel | 6 sneetjes ontbijtspek | 1 kleine ui | 100 g spinazie
150 g geraspte kaas | 8 eieren | 200 ml melk | 200 ml room | peper en zout

Benodigdheden: bakvorm muffins

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 190°C.
- Hak de spinazie fijn. Snijd het ontbijtspek in fijne reepjes en bak het in een anti-kleefpan op middelhoog vuur. Doe het gebakken ontbijtspek op een bord en behoud 2 à 3 kl olie in de pan.
- Stoof in dezelfde pan de ui aan. Snijd ondertussen de aardappel in fijne schijfjes. Bak de schijfjes halfgaar samen met de ui en laat afkoelen.
- Meng in een middelgrote kom de eieren, de melk en de room. Voeg de aardappelen, ui, fijngehakte spinazie en 100 g gemalen kaas toe. Meng goed.
- Verdeel het mengsel over de bakvorm en gebruik het ontbijtspek en de overige kaas als topping.
- Plaats ongeveer 22 minuten in de oven. Prik geregeld in de muffins om te zien of ze al dan niet gaar zijn.
- Laat een paar minuten afkoelen en serveer.

Ovenschotel van preipuree

met vis en kaassaus

4
PERSONEN

BEREIDING
50 MIN

Ingrediënten

8 bloemige aardappelen | 1 bussel prei (600 g) | 300 ml melk | 2 el boter
600 g schelvisfilets | 6 sneden brood | 4 eieren | 75 g oude Brugse kaas (geraspt) | 4 el paneermeel | 30 g boter | nootmuskaat | peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil en snijd de aardappelen klein en doe in een kookpot met water en breng aan de kook tot ze gaar zijn.
- Snijd de prei in ringen en stoof gaar.
- Giet de aardappelen af en pureer samen met de prei, 100 ml melk, boter, peper, zout en nootmuskaat.
- Kook de eieren hard in ongeveer 10 minuten in kokend water. Schrik in koud water, laat afkoelen en snijd ze in plakjes.
- Beboter een vuurvaste schaal, bestrijk de schaal met een laag puree en leg er vervolgens een laagje vis in. Dompel 3 sneetjes brood in 200 ml melk. Druk ze wat uit en leg op de vis. Beleg vervolgens met de helft van de plakjes gekookt ei. Kruid met peper en zout. Herhaal met puree en eindig met vis.
- Meng de geraspte kaas met het paneermeel en bestrooi over de vis. Voeg enkele blokjes boter toe en plaats in de oven. Gaar de vis ongeveer 15 minuten. Zet eventueel nog even onder de grill zodat de bovenkant mooi goudbruin wordt.

Patatas bravas

met yoghurtdressing en spiegelei

4 PERSONEN

BEREIDING
50 MIN

Ingrediënten

6 vastkokende aardappelen | 200 g chorizo | 4 eieren | 1 rode paprika | 1 ui
2 teentjes knoflook | 1 kl harissa of sriracha | 400 ml passata | 150 ml witte wijn
blaadje laurier | 1 kl suiker | 2 kl paprikapoeder | 1 kl rode wijnazijn | olijfolie
enkele takjes bladpeterselie | peper en zout

Voor de yoghurtdressing:

100 ml mayonaise | 100 ml yoghurt | 2 teentjes knoflook | 1 el citroensap

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.

- Spoel de paprika en snijd in blokjes. Snipper de ui en knoflook fijn. Stoof de ui en look glazig in 1 el olijfolie. Kruid met paprikapoeder. Voeg de paprikablokjes toe, gaar verder. Blus met de witte wijn en passata. Voeg laurier, harissa, azijn, suiker en zout toe. Roer goed om, dek af en laat 20 minuten stoven. Verwijder de laurier en mix de saus fijn met een staafmixer.

- Snijd de ongeschilde aardappelen in blokjes van ongeveer 2 cm. Schik ze in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Kruid met peper en zout en plaats 20-25 minuten in de oven.

- Mix de mayonaise, yoghurt, knoflookteentjes en het citroensap met een staafmixer tot een gladde dressing. Plaats in de koelkast tot gebruik.

- Snijd de chorizo in schijfjes en bak in een pan. Bak 4 spiegeleitjes in weinig vetstof.

- Verdeel de aardappelen over borden. Lepel er de tomaten-paprikasaus overheen en schik er wat gebakken chorizo bovenop.

- Werk het geheel af met de yoghurtdressing, enkele takjes bladpeterselie en het gebakken spiegelei.

Papillot van aardappel met biefstuk en aardpeer op de barbecue

4 PERSONEN

BEREIDING
40 MIN

Ingrediënten

5 vastkokende aardappelen | 5 aardperen | 600 g dikke lendebiefstuk
3 el olijfolie | 1 el fijngehakte knoflook | bussel bladpeterselie | verse dragon
2 el tijmblaadjes | peper en zout

Voor de spiesjes van champignons:

250 g kastanjechampignons | 1 teentje knoflook | 3 el olijfolie | 1 el honing
4 takjes tijm | (houten) satéprikkers

Bereiding

- Snijd de ongeschilde aardappelen in kwarten. Schil de aardpeer en snijd in blokjes. Meng stukjes aardpeer en aardappel met 3 el olijfolie, knoflook, tijm, 4 el fijngesneden peterselie, peper en zout. Snijd het rundvlees in blokjes en voeg toe aan de marinade. Plaats in de koelkast en marineer een half uur.

- Verdeel daarna de ingrediënten in 4 pakketjes aluminiumfolie en leg op de BBQ. Bak tot het vlees gaar is (20 tot 30 minuten).

- **Voor de spiesjes:** hak de knoflook fijn en meng in een kom met de olijfolie en honing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de champignons toe en schep om zodat ze volledig met de marinade bedekt zijn. Rits de tijmblaadjes van de takjes en strooi deze over de champignons. Laat de champignons even trekken.

- Laat ondertussen de houten satéprikkers weken in water. Neem de champignons uit de marinade en rijg ze aan de prikkers. Grill de spiesjes ca. 3 minuten aan elke kant op een hete barbecue.

- Serveer de papillot met de champignons.

Hasselback

aardappelgratin

4
PERSONEN

BEREIDING
1U15 MIN

Ingrediënten

8 vastkokende aardappelen | 30 g boter | 3 el olijfolie | ½ kl chilivlokken
1 teen look | 4 takjes tijm | 3 takjes rozemarijn | 3 à 4 laurierblaadjes | zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200° C.
- Vet een ruime ovenschaal in. Smelt de boter. Boen de aardappelen schoon en snijd in plakjes van 3-4 mm dikte, eventueel met een mandoline. Meng de aardappelschijfjes in een mengkom met de gesmolten boter, olijfolie, chilivlokken, teentje look en bestrooi met wat zout.
- Leg de aardappelschijfjes dakpansgewijs in de ovenschaal. Steek er de takjes kruiden en de laurierblaadjes tussen. Giet er de rest van het boter/oliemengsel over.
- Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak 15 minuten in de oven. Verwijder de folie en bak de aardappelen nog ongeveer 45 minuten totdat ze goudbruin en gaar zijn.
- Neem uit de oven en strooi er eventueel nog wat zout over.

Pommes duchesses oven-schotel met gebakken griet

4 PERSONEN

BEREIDING
60 MIN

Ingrediënten

8 bloemige aardappelen | 4 stukken griet met vel (120 g/moot) | 2 preien
400 g broccolini of gewone broccoli | boter | 50 ml witte wijn | 2 eidooiers
2 teentjes look | 400 ml room | nootmuskaat | peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200° C.
- Kook de geschilde aardappelen gaar in gezouten water. Giet af en schud ze droog. Meng de boter en eidooiers en stamp tot een smeuïge puree. Kruid naar smaak met nootmuskaat, peper en zout.
- Was de prei grondig en snijd in fijne ringen.
- Verdeel de look, witte wijn, room over een grote ovenschotel. Schik de preiringen in de roomsaus. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Verwarm 20 g boter in een steelpan en bak de vis op zijn velkant. Leg de vis met velkant naar boven in de ovenschaal. Plaats het geheel 12 minuten in de oven.
- Vul een spuitzak met een gekarteld mondje met de puree. Spuit hiermee mooie torentjes op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Plaats in de oven en bak de torentjes 5 - 7 minuten.
- Stoom of kook de broccolini/broccoli beetgaar.
- Haal de schotel en bakplaat uit de oven. Schik alles op een bord. Serveer meteen.

Gevulde aardappel in de schil

met ei, kaas en spekjes

4 PERSONEN

BEREIDING
45 MIN

Ingrediënten

4 bloemige aardappelen | 1 el boter | 4 eieren | 4 el geraspte oude kaas
2 sneetjes ontbijtspek | 2 el gehakte peterselie | peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180° C.
- Kook de aardappelen in de schil gaar in gezouten water. Hol ze een beetje uit.
- Snijd het ontbijtspek in stukjes en bak krokant in een pan, vetstof hoeft niet.
- Breek elk ei voorzichtig boven een uitgeholde aardappel, strooi er de gebakken spekreepjes, de geraspte oude kaas en de peterselie over. Bak de aardappelen nog 20 à 25 minuten in de oven.

Ovenschotel van aardappelen

met bloemkool en gehakt

6
PERSONEN

BEREIDING
60 MIN

Ingrediënten

8 bloemige aardappelen | 1 kg gemengd gehakt | 1 bloemkool | gemalen kaas
250 ml melk | gemalen kaas | boter | 1 ei | peper en zout

Voor de bechamelsaus:

40 g boter | 30 g bloem | 700 ml melk | nootmuskaat | peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.

- Kook de geschilde aardappelen. Verwarm de melk. Maak een smeuïge puree met de melk, boter en ei. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en kook ze gaar. Smelt boter in een pan en bak het gehakt rul.

- Maak de bechamelsaus. Smelt 40 g boter in een steelpannetje. Doe er 30 g bloem bij en roer met de garde. Laat het mengsel een beetje opdrogen, tot je de geur van koekjes waarneemt. Giet er beetje bij beetje de koude melk bij en roer telkens het mengsel glad. Breng al roerend aan de kook, op matig vuur. Laat de saus indikken en laat nog enkele minuten doorkoken zodat de smaak van bloem verdwijnt. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

- Stel de ovenschotel samen. Begin met een laag gehakt. Schik hierop de bloemkool-roosjes en bedek met een laagje bechamelsaus. Voeg de aardappelpuree toe en eindig met een laagje saus. Strooi de gemalen kaas er bovenop.

- Zet 20 minuten in de oven en even onder de grill om de kaas te kleuren.

Saltimbocca met aardappelschijfjes

kip en spinazie

4 PERSONEN

BEREIDING
35 MIN

Ingrediënten

5 vastkokende aardappelen | 2 kipfilets | 8 plakjes gedroogde Meesterlyck-ham
16 blaadjes salie | scheutje Marsala wijn | 200 g jonge spinazie | 1 teentje knoflook
150 g Brugge dentelle caractère | boter | 2 el olijfolie | peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.

- Klop elke kipfilet plat, met behulp van een vleeshamer of de onderkant van een steelpannetje, en snijd in 2 gelijke stukken zodat je 4 lapjes kip verkrijgt. Beleg elk lapje met 2 blaadjes salie en wikkel in 2 sneetjes gedroogde ham. Zet het geheel vast met een prikker.

- Bak de kip met ham in vetstof 3 à 4 minuten aan elke zijde. Blus met een scheutje marsala. Leg de kip opzij en houd warm onder aluminiumfolie.

- Schil de aardappelen en snijd in dunne schijfjes, eventueel met een mandoline. Verwarm in dezelfde pan van het vlees, 1 à 2 el olijfolie. Bak de aardappelen op een laag vuurtje, ongeveer 4 minuten. Draai om en bak nogmaals 4 à 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Schep de aardappelschijfjes in een ovenschaal.

- Spoel de spinazie en pers de look fijn. Stoof in dezelfde pan de spinazie, samen met de look kort. Kruid met peper en zout en schik de spinazie bovenop de aardappelen in de ovenschaal.

- Snijd de Brugge dentelle in plakjes en beleg hiermee de ovenschotel. Plaats kort in de oven of onder de grill tot de kaas smelt. Leg tenslotte de kipfilet erbovenop en serveer meteen.

LEKKER VAN BIJ ONS

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

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