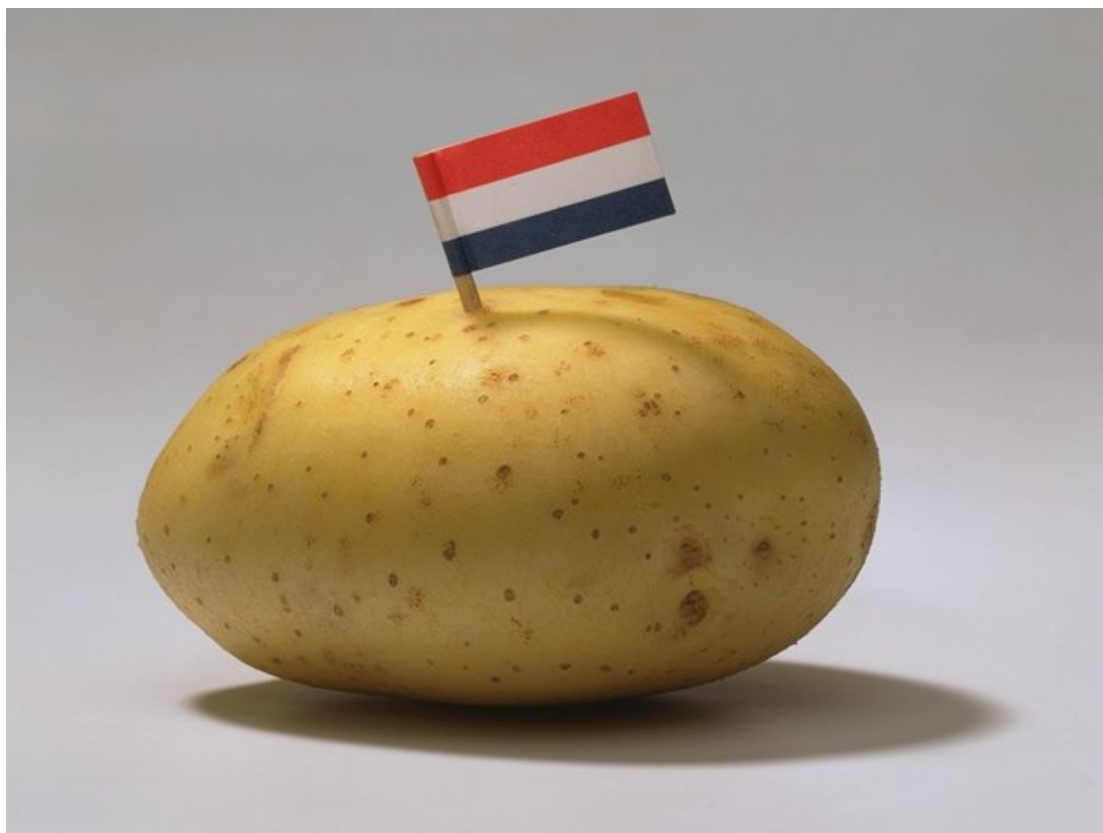


Hollandse aardappel wordt wereldgerecht



**8 grenzeloos
lekkere recepten
uit de
internationale
keuken**

Hollandse aardappel wordt wereldgerecht

Aardappels kunnen elke dag anders. En smaken altijd grenzeloos lekker! Of u ze nu kookt of bakt, gratineert of frituurt, met aardappels maakt u er stevast iets bijzonders van. Bovendien laten aardappels zich moeiteloos combineren met de meest uiteenlopende ingrediënten. Ter ere van de Aardappelachtdaagse brengen wij u graag op een paar verrassende ideetjes. (Alle recepten zijn voor 4 personen).

Ook in de soep of op het brood

We kennen natuurlijk aardappels het best als onmisbare partner in de driehoek aardappelen-vlees-groente. Maar ook in bijvoorbeeld soep of stampot vormen aardappels een even smakelijk als voedzaam component. En verwerkt in een frisse salade zijn aardappels een graag geziene gast op feestelijke party's, maar ook op een goedbelegde boterham.

Er zit zoveel goeds in verse aardappels

Aardappels zijn rijk aan zetmeel, voedingsvezel en vitamine C, maar leveren weinig calorieën en totaal geen vet. Daarom past de aardappel prima in moderne voedingsadviezen, die u aanraden om toch vooral matig te zijn met vet en volop koolhydraten en vezels te eten.

Gekookte aardappelen bevatten gemiddeld per 100 gram: 325 kJ/76 kcal, 2 g eiwit, 0 g vet, 17 g koolhydraten, 3 g vezels, 0 mg cholesterol. Ook zitten er diverse vitaminen in: 8 mg C, 0,09 mg B1 en 0,05 mg B2.

Zaterdag Russisch: maaltijdsoep met wat rauwkost



Benodigheden:

- 1 kg (zeer kruimige) aardappels;
- 600 g bruine bonen (blik);
- 2 uien;
- 1 flinke prei;
- 1 flinke winterwortel;
- 75 g doorregen spekblokjes;
- 1½ l bouillon;
- zout;
- peper;
- 1/8 l room;
- 2 el gehakte bieslook.

Bereidingswijze:

Schil, was en snijd de aardappels in stukjes. Was de prei zorgvuldig. Schil en was de wortel en snijd deze in stukjes. Bak de spek uit in een grote pan. Haal het uitgebakken spek uit de pan en bewaar deze. Fruit in het achtergebleven vet de uien glazig. Voeg aardappels, prei en stukjes wortel toe. Giet de bouillon erbij. Laat de soep 20 minuten zachtjes koken. Voeg na 10 minuten de bruine bonen toe. Roer de inhoud van de pan eventueel door een zeef, voeg room, peper en zout toe. Bestrooi de soep op het laatst met de bieslook. Lekker met rauwkost.

Variatietip:

de bruine bonen kunnen vervangen worden door witte. Geef bij de soep rookworst en roggebrood.

Zondag Frans: een hartige gratin



Benodigheden:

- 750 g (kruimige) aardappels;
- boter;
- 100 g kaas;
- 2 teentjes knoflook;
- 2 eieren;
- 1 dl room;
- 1½ dl melk;
- peper en zout.

Bereidingswijze:

Schil en was de aardappelen. Gaar ze in een afgesloten schaal in een magnetron op vol vermogen (800 Watt) 4 minuten voor. Snijd de aardappels in dunne plakjes en leg ze in een beboterde schaal. Wissel een laag aardappels af met een laagje kaas en peper. Knijp de knoflook uit boven de melk, klop de room, eieren, peper en zout er door heen en giet 't mengsel in de schaal. Dek de schaal af met kaas. Verwarm in een voorverwarmde oven (200°C) 25 minuten.

Variatietip:

De schotel smaakt eveneens heerlijk met courgette (eveneens in plakjes). Leg deze om en om met de aardappelschijfjes.

Zonder voorgaren moet u rekenen op een bereidingstijd van 40 minuten.

Maandag Amerikaans: in de magnetron gepofte aardappel



Benodigheden:

- 8 middelgrote (kruimige) aardappelen.

Bereidingswijze:

Borstel eerst de schil van de aardappel goed schoon onder koud stromend water. Prik de schil hier en daar in om openbarsten te voorkomen.

In de magnetron: hierin gaat 't poffen heel snel. Leg de ingeprikte aardappel zonder folie in een platte magnetronschaal of op een bord en verwarm ze ca. 5-6 minuten op 800 Watt in de magnetron. Keer de aardappel halverwege de bereiding om en laat de aardappel afgedekt of

in aluminium verpakt nog zo'n 5 minuten nagaren.

In de oven: Heeft u geen magnetron? Geen nood: ook in de oven gaat het poffen heel gemakkelijk. 't Duurt alleen wat langer. Verhit de oven voor op 200°C. Verpak de aardappel in met boter of olie ingevet aluminium en leg het pakketje op het rooster in het midden van de oven. Na 40-50 minuten zijn de aardappels gaar.

Tip: vul de aardappel met kruidenboter, zachte roomkaas of zure room met bieslook.

Dinsdag Hollands: stampot met rookworst



Benodigheden:

- 750 g (kruimige) aardappelen;
- 500 g zuurkool;
- 3 uien;
- 50 g margarine;
- 200 g rundergehakt;
- 1 rookworst;
- 2 tl kerriepoeder;
- peper; zout;
- nootmuskaat;
- 8 plakjes ontbijtspek;
- 1 blikje ananas;
- 3 bananen;
- 1 dl bouillon.

Bereidingswijze:

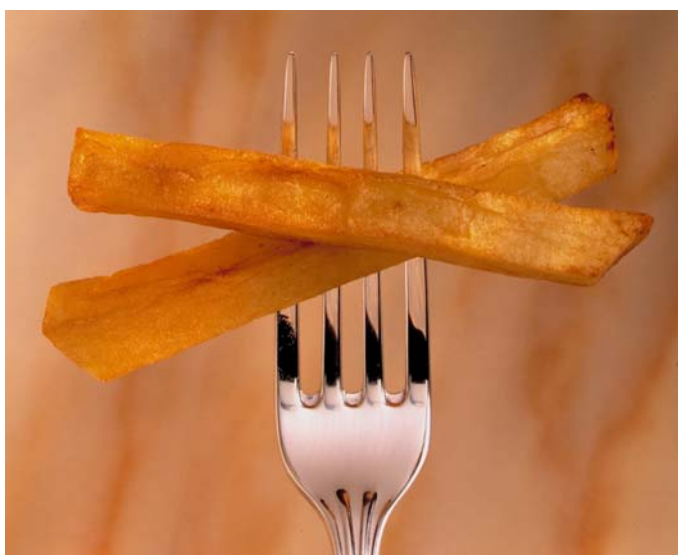
Kook de geschilde aardappelen in 20 minuten gaar, giet het vocht af, stamp ze met wat melk, zout en nootmuskaatpoeder fijn.

Haal de zuurkool uit elkaar en snij hem eventueel kleiner. Snipper de uien en fruit ze in hete boter.

Bak vervolgens het gehakt. Voeg kerriepoeder en peper en zout toe. Bekleed een ovenschaal met de plakjes spek en schep het gehakt erin. Leg hierop de zuurkool en vervolgens de rookworst. Snij de ananas en de banaan in stukjes en leg deze op de zuurkool. Schenk - eventueel - de bouillon erover.

Dek het geheel af met aardappelmassa en bestrooi dit met paneermeel. Zet de ovenschaal ongeveer 15 minuten in een oven (175°C) en laat er een korstje opkomen.

Woensdag Belgisch: zelfgemaakte verse friet



Benodigheden:

- 1½ kg (kruimige) aardappelen.

Bereidingswijze:

Zelf patat maken is een koud kunstje. Kies iets kruimige aardappelen, die vooral groot zijn, zodat u mooie lange frietjes krijgt. Snijd de geschilde aardappelen in de patat-snijder en droog ze met een schone doek. Bak ze de eerste keer in frituurvet van 150°C ongeveer 5 à 7 minuten. Neem ze eruit en laat het vet heter worden (180°C). Bak ze dan een tweede keer tot ze goudbruin en krokant zijn (2 à 4 minuten).

Donderdag Duits: gezonde kartoffelsalat



Benodigheden:

- 750 g (vastkokende) aardappels;
- 1 zure appel;
- 1 flinke zure augurk;
- 1 ui;
- 6 el yogonaise;
- 1 tl mosterd;
- zout en peper;
- 2 el peterselie;
- 2 el bieslook.

Bereidingswijze:

Schil en was de aardappel. Gaar ze in een afgesloten schaal in een magnetron op vol vermogen (800 Watt) 5 min. Snijd ze in blokjes. Meng de stukjes appel, augurk, ui en de kruiden door de aardappels en laat de saus even trekken.

Tip: de salade smaakt prima met stukjes ham of tonijn.

Vrijdag Zwitsers: rösti



Benodigheden:

- 1 kg (kruimige) aardappels;
- 1 grote ui;
- zout;
- boter.

Bereidingswijze:

Schil en was de aardappelen. Gaar ze in een afgesloten schaal in een magnetron op vol vermogen in 4 minuten voor. Bak de fijngesneden ui. Rasp de aardappelen en meng de massa met de uien en 't zout. Bak het geheel in een koekepan op een laag vuur. Druk de bovenkant met een houten lepel aan. Bak eerst de ene kant goudbruin in 10 minuten. Laat de koek op een verwarmde

schotel glijden en smelt weer boter in de pan. Bak nu ook de andere kant goudbruin.

Variatietip:

Naast ui kunt u ook stukjes paprika of ham door de rösti mengen.

Zonder voorkoken moet u rekenen op een bereidingstijd van 2 maal 18 minuten.

Zaterdag Indisch: kipsaté aardappelschotel



Benodigheden:

- 750 g (vastkokende) aardappelen;
- 400 g kipfilet;
- 2 uien;
- olie;
- 1 zakje satésaus;
- 1 mespunt sambal;
- 1 el ketjap;
- peper en zout;
- 4 hard gekookte eieren.

Bereidingswijze:

Schil en was de aardappelen. Gaar ze in een afgesloten schaal in een magnetron op vol vermogen (800 Watt) in 8 minuten. Snijd de kipfilet in stukjes, bak de kip met peper en zout rondom gaar. Voeg de in stukjes gesneden uien bij de kip en bak het in een paar minuten glazig. Maak de saté-saus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Breng deze op smaak met sambal en ketjap. Snijd de aardappelen in blokjes en de gepelde eieren in partjes. Schep de warme aardappelen door het kipmengsel en schenk de satésaus erover. Garneer het geheel met de partjes eieren. Geef er een salade van taugé of sperziebonen bij.

Variatietip:

de satéschotel smaakt lekker met extra pinda's en kroepoek.

I.p.v. in de magnetron kunt u de aardappelen ook in water gaar koken (20 minuten).

Meer consumenten informatie:

AGF Promotie Nederland

Tel.: 079-3470808

www.agfnp.nl en www.aardappels.nl

info@agfnp.nl

Overige aardappelinformatie:

NIVAP, Nederlands Instituut voor de Afzetbevordering van Pootaardappelen

www.aardappelpagina.nl

info@nivap.nl