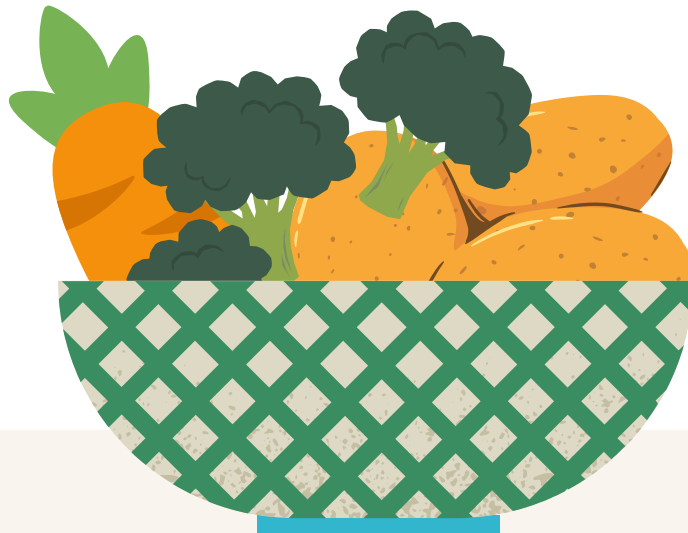




Aardappel recepten

Niets is meer Nederlands dan aardappels vlees en groente, maar wist je dat buiten Nederland de aardappel soms wordt gezien als groente. De aardappel bevat dan ook diverse vitamines en mineralen die in pasta en rijst niet voorkomen.

Portie grootte

Reken gemiddeld 200 gram aardappelen per persoon. Kleine eters/mensen die weinig actief zijn kunnen minder krijgen en grote eters/mensen die erg actief zijn kunnen meer krijgen.

De dagelijkse aanbeveling voor vlees is 100 gram, dit is inclusief vleeswaren voor op brood. Reken dus voor de avond maaltijd 75 gram per persoon.

Aardappelen en duurzaamheid

Voor de teelt en de opslag van aardappels is niet veel energie nodig, de opbrengst per hectare is hoog en is er voor Nederlandse aardappelen weinig transport nodig.

Wanneer je de aardappel vergelijkt met andere soortgelijke producten zoals rijst of pasta, dan scoort de milieudruk van de aardappel per kilo product goed.

Verspilling voorkomen

- Door aardappelen koel en donker te bewaren blijft het 2 tot 4 weken houdbaar.
- De kwaliteit controleer je door te kijken en te ruiken. Aardappelen zijn goed als ze een stevige mooie, heldere gele (of rode) huid hebben.
- Weeg af hoeveel je nodig bent voor het koken.
- Kook je eigen aardappelen voor gebakken aardappelen, i.p.v. aardappelschijfjes.



4 porties



45 minuten



Kookpannen, snijplank, mes, ovenschaal

Hoofdgerecht

OVENSCHOTEL MET PREI EN AARDAPPEL



INGREDIËNTEN

800 gram kruimige aardappelen	1 eetlepel mosterd
4 preien	100 ml halfvolle melk
2 eetlepels olijfolie	20 gram margarine
200 gram gehakt	Nootmuskaat
100 gram geraspte kaas 30+	Peper

BEREIDING

1. Schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken
2. Kook de aardappelen in 20 minuten gaar
3. Snijd ondertussen de preien in ringen en spoel af
4. Verhit in een pan de olie en bak hierin het gehakt rul
5. Voeg de prei toe en bak 5 minuten mee
6. Breng op smaak met peper
7. Giet de aardappelen af en stamp met een stamper
8. Voeg de mosterd, melk, boter en de helft van de kaas toe en roer goed door
9. Schep als eerste het gehakt en prei in de ovenschaal
10. Verdeel de puree er over heen
11. Strooi de rest van de kaas er over heen
12. Bak de ovenschotel in het midden van de oven in 25 minuten goudgeel

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Aardappelen

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten/ei

1 portie van de 1 portie

Kaas

25 gram van de 40 gram

Smeer- en bereidingsvetten

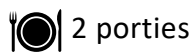
5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- In plaats van prei kan er ook gekozen worden voor sperziebonen, reken dan 250 gram per persoon of serveer een salade als bijgerecht.





2 porties



50 minuten



Bakplaat, snijplank, mes, schaalte

Hoofdgerecht

TRAYBAKE MET KIP



INGREDIËNTEN

450 gram krieltjes	1 rode ui
1 rode paprika	75 gram cherrytomaatjes
200 gram spruitjes	1 theelepel paprikapoeder
1 teen knoflook	Zout, peper
3 theelepels Italiaanse kruiden	
2 eetlepels olijfolie	
200 gram kipfilet blokjes	

BEREIDING

1. Maak de spruitjes schoon
2. Verwarm de oven voor op 200 graden
3. Snijd ondertussen de paprika in reepjes en snijd de tomaatjes doormidden
4. Verdeel de groenten en krieltjes over een bakplaat met bakpapier
5. Pers de knoflook in een schaalte
6. Voeg 2 theelepels Italiaanse kruiden, olijfolie en een beetje zout toe aan de knoflook en roer door elkaar
7. Verdeel de olijfoliemengsel over de groenten en krieltjes
8. Kruid de kipblokjes met paprikapoeder, 1 theelepel Italiaanse kruiden en wat peper
9. Leg de kipblokjes op de groenten
10. Laat het geheel in het midden van de oven in ca. 40 minuten gaar worden
11. Verdeel de groenten, krieltjes en de kipblokjes over twee borden

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

225 gram van de 250 gram

Aardappelen

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten/ei

1 portie van de 1 portie

Smeer- en bereidingsvetten

10 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- In plaats van spruitjes kan er ook gekozen worden voor broccoli.
- Andere groentes die gebruikt kunnen worden zijn; courgette, aubergine, wortel, pompoen, etc.
- In plaats van krieltjes kan er ook gekozen worden voor zoete aardappel.





2 porties

15 minuten



Pan, snijplank, mes, kom

Bijgerecht

AARDAPPELPUREE BASISRECEPT



INGREDIËNTEN

400 gram kruimige aardappelen
50 ml melk halfvol
10 gram margarine
Nootmuskaat
Zout, peper

BEREIDING

1. Schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken
2. Kook de aardappelen in 20 minuten gaar met een beetje zout
3. Verwarm de melk in een steelpan op laag vuur, maar laat het niet koken
4. Stamp ondertussen de aardappelen fijn
5. Voeg de melk en boter toe en blijf roeren tot de boter gesmolten is
6. Breng op smaak met nootmuskaat en peper

SERVEER TIP!

- Maak de aardappelpuree nog meer op smaak met een lepel mosterd of wat verse kruiden zoals peterselie

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Aardappelen

200 gram van de 200-250 gram

Smeer- en bereidingsvetten

7 gram van de +/- 50 gram





Hutspot



2 porties



30 minuten



Benodigdheden



INGREDIËNTEN

400 gram kruimige aardappelen
500 gram hutspotgroente
10 gram margarine
50 ml halfvolle melk

Nootmuskaat
Zout, peper
1 magere rookworst (250 gram) of 2
gehaktballen
Jus

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de aardappelen en snijd in kleine stukken
2. Kook de aardappelen en hutspotgroente in 1 pan met een beetje zout in 20 minuten gaar
3. Giet af en stamp met een stamper
4. Voeg de boter en melk toe en roer goed door
5. Serveer met een stukje vlees en een lepel jus

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Aardappelen

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten/ei

1 portie van de 1 portie

Smeer- en bereidingsvetten

7 gram van de +/- 50 gram



Stampspot boerenkool



2 porties



30 minuten



Benodigdheden



INGREDIËNTEN

300 gram boerenkool
400 gram kruimige aardappels
10 gram margarine
50 ml halfvolle melk

Zout, peper
2/3 magere rookworst (250 gram) of
2 gehaktballen

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de aardappelen en snijd in kleine stukken
2. Kook de aardappelen en boerenkool in 1 pan met een beetje zout in 20 minuten gaar
3. Bereid de rookworst volgens de verpakking
4. Giet af en stamp met een stamper
5. Voeg de melk en boter toe en roer goed door

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

150 gram van de 250 gram

Aardappelen

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten/ei

1 portie van de 1 portie

Smeer- en bereidingsvetten

7 gram van de +/- 50 gram



Aardappelgerechten voor 10 personen

Prei ovenschotel

2 kg kruimige aardappelen	2 eetlepels mosterd
10 preien (middel)	250 ml halfvolle melk
4 eetlepels olijfolie	50 gram margarine
500 gram gehakt	Nootmuskaat
250 gram geraspte kaas 30+	Peper

Traybake met kipkluifjes

2 kg krieltjes	1 kg kipfilet
5 rode paprika	5 rode uien
1 kg spruitjes	375 gram cherrytomaatjes
5 tenen knoflook	Zout
1 eetlepel Italiaanse kruiden	
100 ml olijfolie	

Aardappelpuree

2 kg kruimige aardappelen
250 ml melk halfvol
50 gram margarine
Nootmuskaat
Zout, peper

Hutspot

2 kg kruimige aardappelen	Zout, peper
2,5 kg hutspotgroente	3 magere rookworsten of 10
50 gram margarine	gehaktballen
250 ml halfvolle melk	200 ml jus
Nootmuskaat	

Stamppot boerenkool

1,5 kg boerenkool	50 gram margarine
2 kg gram kruimige aardappels	250 ml halfvolle melk
3 magere rookworsten of 10	Zout, peper
gehaktballen	