

INHOUD



6

Inleiding

8

Basisrecepten

20

Ontbijt- & brunch aardappelen

42

Lunch aardappelen

78

Snack aardappelen

102

Aardappelen als bijgerecht

134

Hoofdgerechten met aardappelen

172

Register

176

Dankwoord



PERFECTE AARDAPPELEN



INLEIDING

Aardappelen zijn het echte goud van de nieuwe wereld. Ze zijn zo briljant dat u zich af kunt vragen waarom de Spaanse veroveraars in Zuid-Amerika zich eigenlijk druk maakten om andere, blinkender spullen. De fantastische aardappel wordt gebruikt in de keukens van alle culturen en met deze internationale inspiratie tovert u de nederige pieper om tot een ster van wereldformaat. Soms hebt u genoeg aan een gepofte aardappel met een flinke dot roomboter, maar er zijn ook gelegenheden die vragen om een chiquere aanpak.

De ene aardappel is de andere niet en ze hebben allemaal hun eigen karakter, dus kies het beste ras voor uw gerecht. Als stelregel kunt u aanhouden dat kruimige soorten geschikt zijn voor puree en om te bakken, dus als u behoefte hebt aan zachtheid en luchtigheid. Voor salades, om te koken en stomen en als stevigheid belangrijk is (in een stoofpot bijvoorbeeld), kunt u het best vastkokende exemplaren gebruiken. En denkt u ook eens aan de zoete aardappel als verrassend alternatief.

En een laatste woord van aanmoediging: hoewel ze geen goede reputatie hebben als het om gezondheid gaat, zitten aardappelen vol vitaminen en mineralen en zijn ze rijk aan vezels, tenminste: als u ze met schil eet. Oké, een romige gratin is misschien niet geschikt om elke dag te eten... maar aardappelen hebben meer te bieden dan hun smaak, veelzijdigheid, voordeligheid, beschikbaarheid, eenvoudige bereiding en hun status als eersteklas comfortfood. De aardappel is niet gedoemd tot een bestaan als bijgerecht – u kunt hem gerust de ster van de show maken.



INDIASE ZOETE-AARDAPPELSOEP

MET RODE LINZEN

Deze soep is eigenlijk een dahl met zoete aardappel, boordevol kruiden en specerijen. Een vullende en verwarmende soep – heerlijke winterkost.



VOOR 4-6 PERSONEN



BEREIDINGSTIJD
45 minuten

1½ tl korianderzaad
1½ tl komijnzaad
1½ tl zwart mosterdzaad
2 el olie
1 ui, gehakt
3 tenen knoflook, fijngehakt
1½ tl kurkuma
500 g zoete aardappelen, geschild en in blokjes
100 g gedroogde rode linzen
8 dl-1 l hete groentebouillon
flinke kneep citroensap
20 g verse koriander, gehakt
zeezout en versgemalen zwarte peper

Verwarm de zaden in een grote koekenpan op laag vuur tot ze beginnen te poffen en de geur vrijkomt.

Voeg de olie en ui toe en bak 5 minuten, voeg dan de knoflook en kurkuma toe en bak nog 5 minuten. Voeg de aardappel en linzen toe en roer goed, zodat ze worden bedekt met de specerijenolie.

Voeg 8 dl van de bouillon toe en breng aan de kook. Kook met het deksel op de pan 20-25 minuten, tot de aardappel zeer gaar is en de linzen volledig uit elkaar zijn gevallen, zodat de soep dik wordt.

Schenk de soep in een blender en pureer glad. Voeg als de soep te dik is wat van de overgebleven bouillon toe, tot de soep de gewenste consistentie heeft. Schenk de soep terug in de pan en warm op laag vuur weer op. Proef en breng op smaak met zout, peper en het citroensap. Roer het grootste gedeelte van de koriander erdoor en bestrooi voor het serveren met de rest van de koriander.

WRAPS MET

★

SESAM-ZOETE-AARDAPPELFALAFEL

Zoet-pittige falafel, stevige knoflooksaus en een vleugje chilipeper... Maak het geheel af met heerlijk geroosterd Midden-Oosters brood voor een geweldige lunch.



VOOR 4 PERSONEN



BEREIDINGSTIJD

30 minuten

700 g grote zoete aardappelen
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
flinke snuf kaneel
3 el fijngehakt bladpeterselie
1 el fijngehakte munt
1½ tl zeezoutvlokken
1-3 el kikkererwtenmeel
100 g sesamzaad
zonnebloemolie, om te frituren
versgemalen zwarte peper

Voor de knoflooksaus:

1,5 dl Griekse of Turkse yoghurt
2 tenen knoflook, geperst

Om te serveren:

½ rode ui, in dunne ringen
sap van ½ citroen
4 Midden-Oosterse platbroden
sla
groene chilipepers, in ringetjes

Doe de rode ui in een kleine kom, schenk het citroensap erover en laat intrekken. Meng voor de saus de yoghurt en knoflook, breng op smaak met zout en peper en zet apart.

Prik de aardappelen een paar keer in met een vork en verhit ze 10-12 minuten in de magnetron, tot ze zacht en door en door gaar zijn. Schep het vruchtvlees uit de schil en in een grote kom en pureer goed met een pureestamper. Voeg de specerijen, kruiden, het zout en 1 el van het kikkererwtenmeel toe en meng tot een zacht deeg. Breng op smaak met zout en peper. Het mengsel moet stevig genoeg zijn om te vormen, dus voeg zo nodig extra meel toe, maar wel zo min mogelijk. Bestuif in plaats daarvan uw handen met kikkererwtenmeel, zodat u het deeg gemakkelijker kunt vormen.

Verdeel het mengsel in 16 porties en vorm er platte falafels van ongeveer 1,5 cm dik van. Wentel ze door het sesamzaad tot ze volledig zijn bedekt.

Schenk de olie ongeveer 1 cm diep in een antiaanbakpan en verhit tot de olie heet is. Frituur 8 falafels tegelijk, een paar minuten per kant, tot het sesamzaad goudbruin is en de rondjes knapperig en door en door warm zijn. Laat uitlekken op keukenpapier.

Verdeel de sla over het brood. Leg 4 falafels op elk brood en besprenkel met de knoflooksaus. Bestrooi met de ingelegde rode ui en groene chilipeper en rol op.



PIZZA'S MET VIJGEN, GORGONZOLA ★ **AARDAPPEL & ROZEMARIJN**

De toppings van deze pizza wijken nogal af van standaard-beleg en de smaak is dan ook van een geheel andere orde dan de gemiddelde pizza margherita. Dit recept is voldoende voor twee grote pizza's.



VOOR 4 PERSONEN



BEREIDINGSTIJD 1 uur, plus
rijstijd voor het deeg

Voor het pizzadeeg:

450 g wit broodmeel, plus extra
om te bestuiven

7 g instantgist (1 zakje)

2,5 dl handwarm water

2 el olijfolie, plus extra om in te
vetten

1 tl fijn zeezout

Doe voor het pizzadeeg het meel in de kom van een standmixer en maak een kuultje in het midden. Voeg alle andere ingrediënten voor het deeg toe en kneed ongeveer 10 minuten met een deeghaak, of tot het deeg glad en elastisch is. Doe het deeg in een ingevette kom, dek af met plasticfolie en laat op een warme plaats ongeveer 45 minuten rijzen, of tot het deeg in volume is verdubbeld.

Sla de lucht uit het deeg en verdeel in twee gladde ballen. Leg op een ingevette bakplaat, dek af met ingevet plasticfolie en laat nog ongeveer 30 minuten rijzen. Verwarm intussen de oven voor op 240 °C en leg er een pizzasteen of zware bakplaat in om op te warmen.

Kook voor de topping de aardappelen in een pan met gezouten water gaar maar nog wel stevig – ongeveer een minuut korter dan wanneer ze precies gaar zouden zijn. Giet af en laat een paar minuten in een vergiet afkoelen.

