

AARDAPPELEN

Van goudgele friet tot smeugige stampot, en van romige puree tot crunchy rösti: de aardappel is een multitalent. Ontdek alles over deze oer-Hollandse knol!

WAT ZIJN AARDAPPELEN

Aardappelen zijn voedzame knollen die ondergronds aan de aardappelplant groeien. Aardappelen staan in de Schijf van Vijf. Buiten Nederland wordt de aardappel soms gezien als groente. De aardappel bevat dan ook diverse vitamines en mineralen die in pasta en rijst niet voorkomen. In Nederland worden aardappelen door hun gebruik ingedeeld in hetzelfde vak als brood en granen.

WELKE AARDAPPELSOORTEN ZIJN ER

Grofweg zijn er twee soorten aardappelen: kruimig en vastkokend. Het aardappelras, kooktype en de kwaliteit bepaalt waarvoor de aardappel geschikt is. Er zijn verschillende soorten aardappelrassen verkrijgbaar. De meest gangbare soorten zijn:

- ❖ Vastkokende aardappelen: Nicola, Ditta, Lady Christl, Inova, Ballerina, Opperdoezer Ronde
- ❖ Vrij vastkokende aardappelen: Bildtstar, Mozart, Platina, Agria
- ❖ Kruimige aardappelen: Frieslander, Milva, Melody, Maritiema, Victoria
- ❖ Zeer kruimige aardappelen: Eigenheimer, Irene, Doré

Vastkokende aardappelen zijn prima geschikt om te bakken en te koken, te wokken of voor in een salade. (Iets) kruimige aardappelen zijn geschikt voor stampot, puree, soep of soufflé. Poffen is ook mogelijk, als je van een losse structuur houdt.

De meeste in Nederland geteelde aardappelen worden voorverpakt verkocht via de supermarkt. Dit kan ongeschild zijn in zakjes, geschilde koelverse aardappelen, of kant-en-klare producten. Minder mooie aardappelen veranderen bijvoorbeeld in rösti. Een deel komt terecht in veevoer.

AARDAPPELEN: HOE BEWAREN OF INVRIEZEN

Aardappelen kun je het beste droog, donker en koel bewaren, maar niet in de koelkast. Zorg ervoor dat er lucht bij de aardappelen kan. Daarmee verklein je de kans dat ze uitlopen: dat is wanneer de aardappel ontkiemt en er kleine 'sprietjes' uit groeien. De beste plekken om aardappelen te bewaren, zijn de kelder, de garage of een koel keukenkastje. Je kunt aardappelen ook invriezen. Schil en snijd ze dan eerst in partjes, kook 5 minuten, spoel af onder koud water en laat uitlekken. In een diepvriesbak of -zak zijn ze zo ongeveer 3 maanden houdbaar in de vriezer.

WELKE AARDAPPELPRODUCTEN ZIJN ER

Naast onbewerkte, verse aardappelen zijn er allerlei bewerkte aardappelproducten te koop. Zoals aardappelkroketjes, aardappelpuree, aardappelschijfjes, aardappelpartjes, chips, frites en rösti. Aan deze producten wordt vaak zout

toegevoegd. Ook worden ze vaak voorgebakken. Op het etiket is te zien hoeveel (verzadigd) vet en zout er in een product zit. Doordat sommige producten gefrituurd worden, bevatten ze meer vet en dus meer calorieën. Gefrituurde aardappelproducten staan daarom niet in de Schijf van Vijf.



WAAR KOMEN AARDAPPELEN VANDAAN

De aardappelen die in de winkel te koop zijn, komen meestal uit Nederland. Doordat ventilatie- en koelapparatuur tegenwoordig van goede kwaliteit is, zijn aardappelen zelf na een half jaar in de opslag nog van goede kwaliteit. Daardoor kun je dus het hele jaar aardappelen van Nederlandse bodem in de winkel zien liggen. In het voorjaar kun je ook aardappelen uit landen rond de Middellandse Zee kopen, denk aan Malta, Israël, Egypte en Portugal. Op de verpakking of het schap staat waar ze vandaan komen.

HOE WORDEN AARDAPPELEN GEPRODUCEERD

Aardappelen teel je niet uit zaad. Speciaal geteelde en gecontroleerde aardappelknollen worden gebruikt als pootaardappel. Pootaardappelen worden tussen maart en mei in kleigrond geplaatst. Na 2 tot 3 weken groeien hieruit planten. Aan deze planten groeien, onder de grond aan de wortels, weer nieuwe aardappelen van hetzelfde ras als de pootaardappel.

Na 3 tot 5 maanden kan er geoogst worden. Na de oogst worden de aardappelen gesorteerd op kwaliteit en opgeslagen in koelcellen. De juiste temperatuur zorgt ervoor dat de aardappelen geen uitlopers krijgen en niet verrimpelen. Nieuwe aardappelrassen worden gemaakt door ze met elkaar te kruisen. Deze soorten zijn minder gevoelig voor ziekten, hebben een betere smaak, zien er mooier uit, of zijn geschikter voor verwerking tot bijvoorbeeld frites.



ZIJN AARDAPPELEN GEZOND

Aardappelen bevatten koolhydraten, vooral in de vorm van zetmeel. Ook leveren aardappelen vezels, vooral in de schil. Aardappelen bevatten vitamine C en vitamine B6, en in kleinere hoeveelheden ook andere B-vitamines. Daarnaast zit er in aardappelen kalium en in kleinere hoeveelheden ook calcium en fosfor. Tot slot zitten er ook bioactieve stoffen in aardappelen. Er is te weinig onderzoek gedaan om vast te stellen of er een verband is tussen aardappel en het risico op hart-en-vaatziekten en diabetes type 2. Ook is er onvoldoende onderzoek naar het verband met andere ziekten.

WAT IS HET VOEDINGSADVIES

Aardappelen staan in de Schijf van Vijf omdat ze een goede bron zijn van koolhydraten en voedingsstoffen en veel worden gegeten in het Nederlands voedingspatroon. Ze zijn een aanvulling op brood en graanproducten.

HOEVEEL AARDAPPELEN REKEN JE PER PERSOON

Hoeveel aardappelen je per persoon nodig hebt, hangt af van het gerecht dat je maakt. Als de aardappelen een belangrijk onderdeel van je maaltijd zijn, zoals in een puree of in een avg'tje, reken dan ongeveer 250 gram ongeschilde aardappelen per persoon. Serveer je ze als bijgerecht, dan kun je iets minder gewicht per persoon aanhouden.

HOEVEEL AARDAPPELEN ETEN WE IN NEDERLAND

Nederlanders eten gemiddeld 64 gram aardappelen en aardappelproducten per dag. Mannen eten meer aardappelen (75 gram) per dag dan vrouwen (53 gram). Gemiddeld eten Nederlanders op 3 dagen in de week aardappelen. Ouderen eten meer aardappelen dan jongeren.

HOE BEWAAR JE AARDAPPELEN

Op aardappelen hoeft geen houdbaarheidsdatum te staan. Gemiddeld zijn ze in huis 2 tot 4 weken houdbaar. Na een tijd bewaren neemt wel de kwaliteit af. De houdbaarheid van aardappelen is te verlengen:

- ❖ Aardappelen blijven langer houdbaar op een donkere plaats. Licht bevordert de vorming van de natuurlijke gifstof solanine. Dit is te zien aan groene plekken.

- ❖ Bewaar aardappelen op een koele plek, tussen 8 en 10°C. Te hoge temperaturen zorgen voor uitlopers. Van te lage temperaturen krijgen aardappelen een zoete smaak. Aardappelen om te frituren en bakken kun je dus beter niet in de koelkast bewaren. Aardappelen die gebruikt worden om te koken, kunnen wel in de koelkast worden bewaard.
- ❖ Door te veel vocht krijgen aardappelen uitlopers en schimmel.
- ❖ De kwaliteit controleer je door te kijken en te ruiken. Aardappelen zijn goed als ze een stevige mooie, heldere gele (of rode) huid hebben. Ze zijn minder goed als ze slap, groenverkleuring, uitlopers, beschadigingen, zure geur, blauwe plekken hebben.

HOELANG KUN JE ZE GEKOOKT BEWAAREN

Bewaartijd in de koelkast: 2 dagen

Bewaartijd in de diepvries: 3 maanden

HOE BEREID JE AARDAPPELEN

Aardappelen kun je bijvoorbeeld koken (in een laagje water van ongeveer 2 centimeter), pureren, in de oven verwarmen of bakken (na 10 minuten voorkoken) in een vloeibaar vet, zoals margarine uit een knijpfles of olie. Aardappelen hoeven niet per se geschild te worden, zeker om te bakken en voor ovenbereidingen is schillen niet nodig. Eet aardappelen alleen in de schil als ze vers en onbeschadigd zijn. Gebruik eventueel een scrubhandschoen om de schil van de aardappelen schoon te maken. Of kook de aardappelen in de schil, laat ze dan even 'schrikken' in ijskoud water als ze gekookt zijn. De schil gaat er dan gemakkelijker af. Snij uitlopers, bruine, beurse en groene plekkjes ruim weg. Koken is wat betreft bereiding minder klimaatbelastend dan oven of frituur. Het minste energie kost bereiden in de magnetron.

KUN JE AARDAPPEL MET SCHIL ETEN

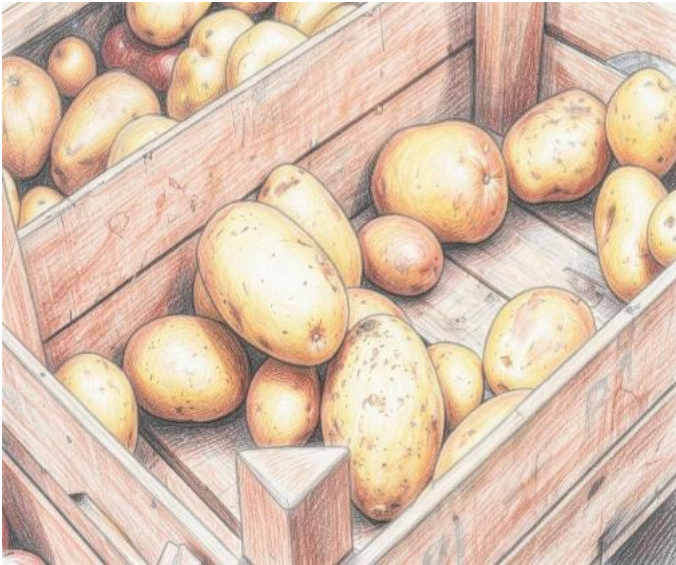
Nieuwe, verse aardappelen kun je met schil eten. Maar liggen aardappelen al wat langer of hebben ze een groene schil of uitlopers? Dan kan de aardappel glycoalkaloïden bevatten. Dat zijn plantengifstoffen die kunnen zorgen voor misselijkheid en buikklasten. In zeldzame gevallen zijn de klachten ernstiger, maar dat gebeurt alleen als je er uitzonderlijk veel van binnenkrijgt.

Zie je groene plekken op je aardappelen of hebben ze uitlopers? Dan is het dus beter om ze te schillen en de uitlopers goed te verwijderen.

SOLANINE

Soms hebben aardappelen groene plekken of uitlopers. Dit betekent dat de aardappelen de gifstof solanine bevat. Dit is een stof die behoort tot de glycoalkaloïden en kan zorgen voor misselijkheid en buikklasten. Door aardappelen donker te bewaren kan dit voorkomen worden. Wanneer aardappelen tijdens de winter opgeslagen worden kunnen er kiemremmende middelen

gebruikt worden. Dit voorkomt de vorming van uitlopers.



ACRYLAMIDE

Tijdens het frituren of verhitten van aardappelen in de oven kan de stof acrylamide ontstaan. Deze vermoedelijk kankerverwekkende stof ontstaat vooral als de aardappelen te donker worden gebakken. Door aardappelen en friet goudgeel te bakken krijg je minder van deze stof binnen.

BESTRIJDINGSMIDDELEN

Tijdens de teelt en opslag van aardappelen worden bestrijdingsmiddelen gebruikt. Bijvoorbeeld tijdens de teelt om de aardappelziekte phytophthora te voorkomen en kiemremmende middelen tijdens de opslag om de aardappelen goed te kunnen bewaren. Er zijn strenge eisen ten aanzien van het gebruik van bestrijdingsmiddelen en ook hoeveel er maximaal mag achterblijven op het product. Analyses van de NVWA laten zien dat overschrijdingen van de maximale limiet nauwelijks voorkomen.

ETIKET: WAAROP KUN JE LETTEN

Eisen ten aanzien van etikettering zijn vastgelegd in de Warenwet etikettering.

Kijk naar het online etiket voor meer uitleg over de verschillende onderdelen van het etiket.

WELKE KEURMERKEN STAAN ER OP

Je kunt letten op keurmerken op het gebied van milieu en eerlijke handel:

- ❖ Biologisch
- ❖ EKO-NL 3 sterren
- ❖ Demeter

ZIJN AARDAPPELEN DUURZAAM

De druk op het milieu is laag bij de Nederlandse aardappelteelt als het gaat om broeikasgassen en landgebruik. Wanneer je de aardappel vergelijkt met andere soortgelijke producten zoals rijst of pasta, dan scoort de milieudruk van de aardappel per kilo product goed. Voor het telen van biologische aardappelen worden geen chemisch-synthetische bestrijdingsmiddelen en kunstmest gebruikt. Bij aardappelen met het 'On the way to

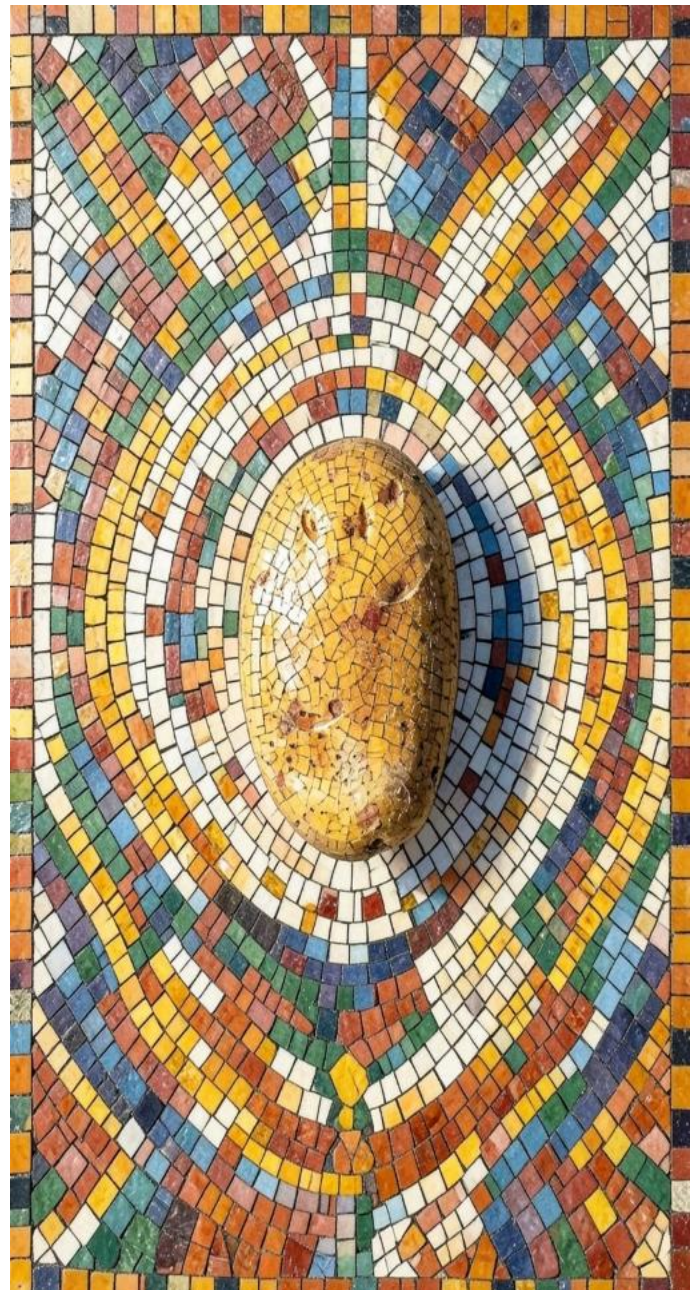
PlanetProof' keurmerk wordt onder ander rekening gehouden met het watergebruik tijdens de teelt.

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

HOE KAN VERSPILLING WORDEN VOORKOMEN

Aardappelen staan in de top 5 van meest verspilde etenswaren in Nederland. Verspilling is te voorkomen door:

- ❖ Aardappelen koel en donker te bewaren zodat ze langer goed blijven. Als er geen koele en donkere plek is dan in de koelkast bewaren. Dat geldt niet voor friet-aardappelen.
- ❖ De benodigde hoeveelheid af te wegen voor het koken.
- ❖ Resten gekookte aardappelen in de koelkast te bewaren en de volgende dag te bakken.
- ❖ Aardappelen met schil eten (als ze vers en onbeschadigd zijn)





INTERNATIONALE AARDAPPELGERECHTEN

Van Afrika tot in Amerika, van India tot... bij ons: aardappelen zijn overal populair en een dankbaar ingrediënt in veel bereidingen. Benieuwd welke wereldgerechten met aardappelen zich intussen ook in onze keuken nestelden?

Aardappel bereidingswijzen...

Aardappelen kunnen op veel verschillende manieren worden bereid, waarbij koken, bakken, roosteren in de oven, frituren en pureren de meest populaire basistechnieken zijn.

KOKEN

♦ Stukken:

Kook geschilde aardappelen in 10 tot 15 minuten gaar in gezouten water.

♦ Geheel:

Reken op 18 tot 20 minuten voor hele, grote aardappelen.

♦ In de schil:

Behoudt de meeste vitamines en smaak; kooktijd is circa 20 minuten.



Lees uitgebreide kookinstructies op de website van het Voedingscentrum.

BAKKEN

♦ Voorkoken:

Kook de aardappelen eerst 5 tot 10 minuten voor.

♦ Snijden:

Snijd ze na het afkoelen in gelijke schijfjes of blokjes.

♦ Pan:

Verhit boter of olie en bak op middelhoog vuur rondom goudbruin.

Bekijk stap-voor-stap tips voor de perfecte krokante korst op Leuke Recepten.

OVEN

♦ Partjes:

Snijd ongeschilde of geschilde aardappelen in partjes.

♦ Kruiden:

Meng met olijfolie, zout, peper en rozemarijn.

♦ Bakken:

Rooster 30 tot 40 minuten op 200 °C in een voorverwarmde oven.

Raadpleeg de ovenbereidingen op Uit Paulines Keuken.

FRITUREN

♦ Snijden:

Snijd de aardappelen in dikke staven van circa 1 centimeter.

♦ Voorbakken:

Bak de frieten eerst 3 tot 4 minuten voor op 160°C.

♦ Afbakken:

Laat ze afkoelen en frituur ze goudbruin op 180°C.

Vind meer informatie over de juiste aardappellassen hiervoor bij Verse Oogst.

PUREREN & STAMPEN

♦ Koken:

Gebruik bloemige (kruimige) aardappelen en kook ze volledig gaar.

♦ Stampen:

Giet af en stamp ze fijn met een aardappelstamper.

♦ Smeuig maken:

Voeg warme melk, een klontje boter, nootmuskaat, peper en zout toe.



INTERNATIONALE AARDAPPELGERECHTEN

Van Afrika tot in Amerika, van India tot... bij ons: aardappelen zijn overal populair en een dankbaar ingrediënt in veel bereidingen. Benieuwd welke wereldgerechten met aardappelen zich intussen ook in onze keuken nestelden?

Gebakken aardappel met...

Voor de perfecte krokante gebakken aardappelen kook je vastkokende aardappelen eerst 6 tot 8 minuten voor, laat je ze volledig afkoelen, en bak je ze in een combinatie van olijfolie en roomboter goudbruin.

Hieronder vind je het basisrecept en de belangrijkste succesfactoren voor het beste resultaat.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 500 g vastkokende of licht kruimige aardappelen
- 1 el olijfolie (voor de hitte)
- flinke klont roomboter (voor de smaak)
- paprikapoeder
- zout
- peper

BEREIDINGSWIJZE

Schillen en snijden

1. Schil de aardappelen.
2. Snijd ze in gelijkmatige blokjes of schijfjes.

Voorkoken

3. Kook de aardappelen 6 tot 8 minuten in gezouten water.
4. Ze moeten nog stevig zijn en niet uit elkaar vallen.

Uitstomen en koelen

5. Giet de aardappelen goed af.
6. Schud ze kort in de pan om de buitenkant licht op te ruwen.
7. Laat ze volledig afkoelen zonder deksel zodat al het vocht verdampst.

Goudbruin bakken

8. Verhit de olijfolie en roomboter in een grote koekenpan.
9. Voeg de aardappelen toe, bij voorkeur in een enkele laag.
10. Bestrooi met paprikapoeder, peper en zout.
11. Bak op middelhoog vuur rondom krokant in circa 15 minuten.
12. Draai ze niet te vaak om.



💡 GOUDEN TIPS VOOR HET BESTE RESULTAAT

- 🍀 **Gebruik olie én boter:** Olie zorgt ervoor dat de vetstof niet verbrandt bij hoge temperaturen, terwijl boter de klassieke, volle smaak geeft.
- 🍀 **Zorg voor droge aardappelen:** Vocht is de vijand van een krokant korstje.
- 🍀 Kook ze daarom het liefst een paar uur van tevoren of gebruik restjes koude aardappelen van de vorige dag.
- 🍀 **Geef ze de ruimte:** Gebruik een grote pan. Als de aardappelen te dicht op elkaar liggen, gaan ze stomen in plaats van bakken.
- 🍀 **Wil je variëren?** Voeg tijdens de laatste 5 minuten van het bakken eens een gesnipperde ui, spekreepjes of een teentje knoflook toe.



INTERNATIONALE AARDAPPELGERECHTEN

Van Afrika tot in Amerika, van India tot... bij ons: aardappelen zijn overal populair en een dankbaar ingrediënt in veel bereidingen. Benieuwd welke wereldgerechten met aardappelen zich intussen ook in onze keuken nestelden?

Gepofte aardappel met...

Een gepofte aardappel is de perfecte basis voor talloze toppings, variërend van een eenvoudig bijgerecht tot een complete maaltijd. Klassieke zure room en bieslook, romige kruidenboter, of hartige pulled pork met kaas zijn de meest populaire combinaties.

Hieronder vind je de lekkerste ideeën voor vullingen en toppings, opgedeeld per smaakstijl.

KLASSIEK & FRIS: Ideaal als snel en puur bijgerecht.

- 🌈 **Zure room en kruiden:** Meng zure room of crème fraîche met verse bieslook, peterselie, zout, peper en een beetje knoflookpoeder.
- 🌈 **Kruidenboter:** Laat een flinke klont kruidenboter smelten in de gloeiend hete, net opengesneden aardappel.
- 🌈 **Tzatziki:** Geef een frisse, Griekse touch met dikke yoghurt, komkommer en veel knoflook.

HARTIG & VULLEND: Transformeer de aardappel in een volwaardig hoofdgerecht.

- 🌈 **Spek en kaas:** Uitgebakken spekjes, geraspte cheddar of jonge kaas, afgetopt met een lepel zure room en rucola.
- 🌈 **Zalm en dille:** Gerookte zalmsnippers met crème fraîche, verse dille en een kneepje citroensap.
- 🌈 **BBQ style:** Gevuld met warme pulled pork of pulled chicken en extra barbecuesaus.
- 🌈 **Chili con carne:** Een schep stevige chili met gehakt, bonen en gesmolten kaas.

VEGETARISCH & WERELDS: Verrassende combinaties boordevol smaak.

- 🌈 **Mexicaans:** Maïskorrels, zwarte bonen, blokjes avocado, tomaat, rode ui en een milde chilisaus.
- 🌈 **Middellandse Zee:** Verkruidelde feta, zongedroogde tomaatjes, zwarte olijven en een drupje olijfolie.
- 🌈 **Vega gezond:** Geroosterde groenten (zoals paprika en courgette) met een flinke schep hummus.

BEREIDINGSTIP IN HET KORT

Boen een grote, iets kruimige aardappel schoon en prik er rondom gaatjes in met een vork om stoom te laten ontsnappen. Wrijf in met olijfolie en grof zout. Pof de aardappel in aluminiumfolie ongeveer 45 tot 60 minuten op 200°C in de oven (of leg hem direct tussen de kolen op de BBQ voor die typische rooksmaak). Snijd de bovenkant kruislings open, druk de aardappel iets open en vul hem direct.





INTERNATIONALE AARDAPPELGERECHTEN

Van Afrika tot in Amerika, van India tot... bij ons: aardappelen zijn overal populair en een dankbaar ingrediënt in veel bereidingen. Benieuwd welke wereldgerechten met aardappelen zich intussen ook in onze keuken nestelden?

Aardappel ovenschotel met...

Een klassieke aardappel ovenschotel maak je het beste met voorgekookte aardappelschijfjes, een romige saus en een goudbruine laag geraspte kaas. Het is het ultieme comfortfood dat makkelijk voor te bereiden is.

Hieronder vind je het stappenplan voor een heerlijke, basis ovenschotel met broccoli en ham.

INGREDIËNTEN 2 PERSONEN

- 400 g aardappelschijfjes (voorgekookt)
- 200 g broccoli roosjes
- 75 g achterham (in blokjes of reepjes)
- 125 ml kookroom
- 1 ei
- 75 g geraspte (belegen) kaas
- 1 teen knoflook (geperst)
- Naar smaak:
 - Zout
 - peper
 - snufje paprikapoeder

BEREIDINGSWIJZE

- Oven voorverwarmen: Zet de oven op 200 graden en vet een ovenschaal in.
- Koken: Kook de broccoliroosjes in 4 tot 5 minuten beetgaar en giet ze af.
- Saus maken: Klop in een kom de kookroom, eieren, knoflook, paprikapoeder, peper en zout los.
- Lagen maken: Verdeel de helft van de aardappelschijfjes over de bodem. Leg hierna de broccoli en ham erop. Dek af met de rest van de aardappels.
- Gieten en bestrooien: Schenk het roommengsel gelijkmatig over de schotel. Bestrooi royaal met de geraspte kaas.
- Bakken: Bak de schotel in 25 tot 30 minuten goudbruin in de oven.

HANDIGE VARIATIE TIPS

- Vleesvervanger: Vervang de ham door (vegetarische) spekjes of rundergehakt.
- Andere groenten: Bloemkool, prei of spinazie werken ook perfect.
- Zelfgemaakte saus: Maak een klassieke 'Aardappel Anders'-saus met een roux van boter en bloem.





INTERNATIONALE AARDAPPELGERECHTEN

Van Afrika tot in Amerika, van India tot... bij ons: aardappelen zijn overal populair en een dankbaar ingrediënt in veel bereidingen. Benieuwd welke wereldgerechten met aardappelen zich intussen ook in onze keuken nestelden?

Aardappel puree met...

Zelfgemaakte aardappelpuree maak je het beste van kruimige aardappelen, warme melk, roomboter, peper, zout en een snuf nootmuskaat. Door de melk te verwarmen en een pureeknijper of stamper te gebruiken, voorkom je dat de puree klef of elastisch wordt.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 500 g kruimige aardappelen
- 75 - 85 ml melk
- 10 - 20 g roomboter
- zout
- versgemalen zwarte peper
- nootmuskaat

BEREIDINGSWIJZE

- Aardappelen koken:** Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Kook ze in een pan met ruim water en een snuf zout in 15 tot 20 minuten gaar.
- Melk verwarmen:** Verwarm ondertussen de melk in een apart pannetje. Gebruik nooit koude melk; dit koelt de puree te snel af en maakt het mengen lastiger.
- Afgieten en droogstomen:** Giet de aardappelen af. Zet de pan nog heel even terug op het laagste vuur zodat het laatste restje vocht verdampt.
- Stampen:** Fijnmaken gaat het beste met een pureeknijper of een pureestamper. Gebruik **nooit** een staafmixer, want dan breken de zetmeelcellen af en wordt de puree lijmerig.
- Mengen:** Voeg de boter en de warme melk stapsgewijs toe. Roer het geheel met een spatel of garde kort door tot een gladde, romige massa.
- Op smaak brengen:** Breng de puree op smaak met zout, peper en een royale snuf nootmuskaat.

VARIATIE TIPS

- Extra rijk:** Vervang de melk volledig of gedeeltelijk door kookroom of crème fraîche.
- Hartig:** Meng er op het laatste moment een handje geraspte oude kaas of een lepel grove mosterd doorheen.
- Kruiden:** Voeg fijngesneden bieslook of peterselie toe voor een frisse touch.





INTERNATIONALE AARDAPPELGERECHTEN

Van Afrika tot in Amerika, van India tot... bij ons: aardappelen zijn overal populair en een dankbaar ingrediënt in veel bereidingen. Benieuwd welke wereldgerechten met aardappelen zich intussen ook in onze keuken nestelden?

Aardappelen gefrituurd met...

Om zelf de perfecte gefrituurde aardappelen of verse patat te maken, gebruikt u het beste (licht)kruimige aardappelen (zoals Agria, Bintje of Markies). Het geheim van de ultieme krokante korst zit in het twee keer frituren.

HET BASISRECEPT VOOR PERFECTE VERSE FRIET

❖ **Snijden en wassen:**

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijkmatige repen van ongeveer 1 centimeter dik.

Spoel ze grondig af met koud water om overtollig zetmeel te verwijderen.

❖ **Goed drogen:**

Droog de aardappelreepjes volledig af met een schone theedoek.

Vocht in de frituurpan zorgt namelijk voor spatten en minder knapperige friet.

❖ **Eerste keer frituren** (voorbakken):

Verhit de frituurolie tot 160°C.

Bak de frieten in kleine porties gedurende 4 tot 5 minuten voor.

Ze moeten gaar worden, maar mogen nog niet bruin kleuren.

❖ **Afkoelen:**

Haal de frietjes eruit en laat ze minimaal 15 tot 30 minuten volledig afkoelen op een schaal met keukenpapier.

❖ **Tweede keer frituren** (afbakken):

Schroef de temperatuur van de frituurpan op naar 180 °C tot 190 °C.

Frituur de koude patat nogmaals 2 tot 4 minuten tot ze goudgeel en heerlijk knapperig zijn.

❖ **Zouten:**

Laat ze direct uitlekken en bestrooi ze meteen met wat zout voor de beste hechting.

ANDERE VARIANTEN VAN GEFRITUURDE AARDAPPEL

❖ **Aardappelschijfjes:**

Snijd rauwe aardappelen in dunne plakjes, week ze kort in zout water, dep ze droog en frituur ze in 4 tot 6 minuten goudbruin op 175 °C.

❖ **Krieltjes:**

Voorgekookte kleine krielaardappeltjes frituurt u direct op 180 °C in zo'n 5 tot 7 minuten lekker krokant.

❖ **Aardappelbeignets:**

Dompel plakjes vastkokende aardappel in een luchtig beslag van bloem en bruiswater voordat u ze frituurt.





INTERNATIONALE AARDAPPELGERECHTEN

Van Afrika tot in Amerika, van India tot... bij ons: aardappelen zijn overal populair en een dankbaar ingrediënt in veel bereidingen. Benieuwd welke wereldgerechten met aardappelen zich intussen ook in onze keuken nestelden?

Aardappelen gratineerd met...

Een klassieke aardappelgratin maak je eenvoudig door dunne plakjes vastkokende aardappel te bakken in een romig mengsel van slagroom, melk, knoflook en gesmolten kaas.

HET ULTIME BASISRECEPT VOOR 2 PERSONEN

- ♦ 500 g vastkokende aardappelen (zoals Charlotte of Nicola)
- ♦ 100 ml slagroom
- ♦ 100 ml volle melk
- ♦ 1 teentje knoflook
- ♦ 50 g geraspte kaas (bijvoorbeeld Gruyère of oude kaas)
- ♦ snuf nootmuskaat
- ♦ peper en zout
- ♦ klontje roomboter (om in te vetten)

ZO MAAK JE HET

Oven voorverwarmen:

1. Zet de oven op 180 °C en vet een ovenschaal in met boter.

Aardappels snijden:

2. Schil de aardappels.
3. Snijd ze met een mes of mandoline in heel dunne plakjes van circa 2 millimeter.
4. Spoel ze niet af, want het zetmeel zorgt juist voor de binding.

Roommengsel maken:

5. Meng in een kom de slagroom, melk, peper, zout en een snuf nootmuskaat.
6. Pers het knoflookteentje hierboven uit en roer de helft van de kaas erdoor.

Schotel opbouwen:

7. Leg de aardappelschijfjes dakpansgewijs in de ovenschaal.
8. Giet het roommengsel gelijkmatig over de aardappels tot ze bijna onderstaan.

Kaaslaag toevoegen:

9. Strooi de rest van de geraspte kaas over de bovenkant voor een knapperige korst.

Bakken:

10. Bak de gratin in circa 50 tot 60 minuten goudbruin en gaar in het midden van de oven. Test met een mesje of de aardappels zacht zijn.

HANDIGE VARIATIE TIPS

- ♦ **Franse klassieker:** Wil je een traditionele Gratin Dauphinois maken? Laat de kaas dan weg en gebruik enkel volle room, melk en knoflook.
- ♦ **Extra smaak:** Voeg eens wat verse kruiden toe aan het roommengsel, zoals tijm of rozemarijn.
- ♦ **Voorbereiden:** Je kunt de gratin al een dag van tevoren opbouwen en ongebakken afgedekt in de koelkast bewaren. Bak hem vlak voor het serveren pas af.





INTERNATIONALE AARDAPPELGERECHTEN

Van Afrika tot in Amerika, van India tot... bij ons: aardappelen zijn overal populair en een dankbaar ingrediënt in veel bereidingen. Benieuwd welke wereldgerechten met aardappelen zich intussen ook in onze keuken nestelden?

Aardappelen gekookt met...

Aardappelen koken duurt gemiddeld 15 tot 20 minuten vanaf het moment dat het water kookt.

STAPPENPLAN VOOR PERFECT GEKOOKTE AARDAPPELEN

Schillen en snijden:

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken zodat ze tegelijk gaar zijn.

Wassen:

Spoel de stukken schoon met koud water.

In de pan:

Leg de aardappelen in de pan en voeg water toe.

Vastkokers:

Zorg dat ze net onder water staan.

Kruimig:

Gebruik slechts een klein laagje water (1 à 2 cm), zodat ze half stomen.

Koken:

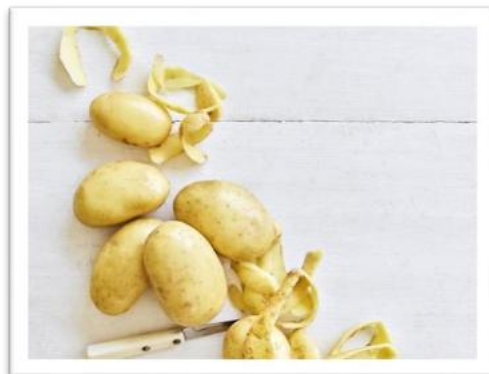
Voeg een flinke snuf zout toe. Breng het water aan de kook met het deksel op de pan. Draai het vuur daarna laag en laat ze 15 tot 20 minuten zachtjes koken.

Controleren:

Prik met een vork of mes in een aardappel. Glijdt deze er gemakkelijk in en uit zonder weerstand? Dan zijn ze gaar.

Afgieten:

Giet het water af en laat de aardappelen met het deksel schuin op de pan nog 1 tot 2 minuten droogstomen op laag vuur. Schud ze daarna een keer om.



HANDIGE KOOKTIJDEN PER FORMAAT

-  Hele aardappelen: 18 - 20 minuten.
-  Kleine stukken / blokjes: 10 - 15 minuten.
-  Krieltjes (in de schil): ± 10 - 12 minuten.



INTERNATIONALE AARDAPPELGERECHTEN

Van Afrika tot in Amerika, van India tot... bij ons: aardappelen zijn overal populair en een dankbaar ingrediënt in veel bereidingen. Benieuwd welke wereldgerechten met aardappelen zich intussen ook in onze keuken nestelden?

Geplette aardappelen met...

'Smashed potatoes' zijn kleine aardappelen in de schil die eerst worden gekookt, daarna op een bakplaat platgedrukt (gesmashed) en vervolgens in de oven of pan krokant worden gebakken. Dit zorgt voor een unieke textuur: superknapperige, goudbruine randjes aan de buitenkant en een zachte, romige binnenkant. Het is het ultieme bijgerecht voor een diner of barbecue.



HET BASISRECEPT

Volg deze vier simpele stappen voor de perfecte krokante aardappeltjes:

- 🍷 **Koken:** Kook kleine (krieltjes) of baby-aardappelen in circa 12 tot 15 minuten in gezouten water beetgaar. Giet ze af en laat ze minimaal 5 minuten goed uitwasemen zodat ze droog worden. Dit is essentieel voor de krokante korst.
- 🍷 **Pletten:** Verdeel de aardappelen over een ingevette bakplaat. Druk ze een voor een voorzichtig plat met de onderkant van een stevig glas, een mok of een aardappelstamper. Zorg dat ze ongeveer 1 centimeter dik blijven en niet volledig uit elkaar vallen.
- 🍷 **Kruiden:** Besprenkel of kwast de geplette aardappelen royaal in met olijfolie of gesmolten boter. Breng op smaak met zeezout, zwarte peper, knoflookpoeder en eventueel gedroogde kruiden zoals rozemarijn of tijm.
- 🍷 **Bakken:** Bak ze in een voorverwarmde oven op 200°C tot 220°C in circa 25 tot 40 minuten goudbruin en knapperig.

DRIE GOUDEN TIPS VOOR MAXIMAAL RESULTAAT.

- 🍷 **Gebruik de juiste aardappel:** Kies voor kleine, vastkokende of licht kruimelige (baby)aardappelen met een dunne schil. De schil houdt de aardappel bij elkaar en zorgt voor extra crunch.
- 🍷 **Geef ze de ruimte:** Leg de aardappelen niet te dicht op elkaar op de bakplaat. Als ze overlappen gaan ze stomen in plaats van bakken, waardoor ze minder knapperig worden.
- 🍷 **Kruidenboter-upgrade:** Meng vlak voor het serveren vers gehakte bieslook of peterselie door een beetje gesmolten knoflookboter en giet dit over de warme aardappels.

LEKKERE VARIATIES EN TOPPINGS

- 🍷 **Cheesy:** Strooi de laatste 10 à 15 minuten van de baktijd een flinke hand geraspte Parmezaanse kaas, mozzarella of oude kaas over de aardappelen.
- 🍷 **Loaded:** Top de krokante aardappels na het bakken met een schep zure room, uitgebakken spekjes en bosui.
- 🍷 **Sauzen:** Serveer ze met een frisse knoflooksaus, truffelmayonaise of een pittige dipsaus.