Werelds wokken met vastkokende aardappelen

Met verse aardappels kunt u enorm variëren. Wat dacht u bijvoorbeeld van een heerlijk roerbakgerecht met aardappels. Deze van oudsher Chinese kooktraditie wordt in Nederland steeds populairder. Niet voor niets, want door alle ingrediënten in één te roerbakken, ook wel wokken genoemd, wordt koken wel heel gemakkelijk en is de maaltijd in een mum van tijd gereed.

Vastkokende aardappels
Maar wist u al dat roerbakgerechten ook uitstekend smaken met aardappelen? Met vastkokende aardappels behaalt u het beste resultaat. Zij blijven stevig tijdens het bereiden en zijn goed snijdbaar in blokjes. U kunt ze herkennen aan de groene verpakking in de winkel. Door de aardappels een paar minuten voor te garen in de magnetron, hoeft u de aardappels alleen nog maar een paar minuutjes te roerbakken. Tijdens het wokken geven de gebruikte kruiden en specerijen de aardappels een extra aroma mee. Wokken gaat snel en door het gebruik van aardappels wordt het extra bijzonder.

Let op het kooktype
Aardappelen zijn onder te verdelen in verschillende kooktypen: van vastkokend tot zeer kruimig. Een vastkokende aardappel blijft heel bij het koken. Behalve gekookt is deze aardappel ook heerlijk als hij in schijfjes, blokjes of reepjes is gebakken. Bovendien is hij geschikt voor ovenschotels en roerbakken. Zeer kruimige aardappelen zijn piepers, die tijdens het koken gemakkelijk uiteen vallen. Dit is te voorkomen door exact op tijd te stoppen met koken of door de aardappelen te stomen op een treefje. Zeer kruimige aardappelen zijn onder meer ideaal voor de bereiding van puree en soufflé. Het kooktype van een aardappel bepaalt dus mede of een ras wel of niet geschikt is voor een bepaalde bereidingswijze, zoals roerbakken of pureren. Let bij de aankoop van aardappelen dan ook op het kooktype. Dit staat praktisch altijd vermeld op de verpakking.

Gebruik de magnetron (en bespaar tijd)
Wilt u het wokken met aardappels tot een succes maken, kunt u het beste voorgegaarde aardappels gebruiken, die u in blokjes of plakjes snijdt en roerbakt met de overige ingrediënten. Rauwe aardappels roerbakken gaat ook, alleen duurt het gaarproces wat langer.
Door de aardappelen voor te garen in de magnetron kunt u een flinke tijdwinst boeken. Het voorgaren van aardappels in de magnetron is heel eenvoudig. Verdeel 500 gram geschilde en gewassen aardappels in gelijke stukken. Leg ze met aanhangend vocht naast elkaar in een diepe magnetronschaal. Dek de schaal af met een deksel of met magnetronfolie. Zet de schaal in de magnetron 4 minuten op 800 Watt (plakjes, blokjes en reepjes 3 minuten).

Gezond
Aardappelen zijn rijk aan zetmeel, voedingsvezels en leveren maar 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.
Voor veel Nederlanders is de aardappel de belangrijkste bron van vitamine C. Daarnaast bevat de aardappel nog veel meer waardevolle voedingsstoffen. Het eten van een gemiddelde portie van 300 gram (drie à vier) gekookte aardappelen per dag levert een kwart van onze dagelijkse behoefte aan eiwit, ijzer, vitamine B en gemiddeld de helft van de dagelijkse vitamine C-behoefte.
(Alle recepten zijn voor 4 personen)

Meer consumenten informatie:
AGF Promotie Nederland
www.agfpn.nl en www.aardappels.nl
info@agfpn.nl

Overige aardappelinformatie:
NIVAP, Nederlands Instituut voor de Afzetbevordering van Pootaardappelen:
www.aardappelpagina.nl
info@nivap.nl

Italiaanse runderreepjes met basilicumaardappel

- 400 g runderreepjes (magere bieflappen, rosbief)
- 2 tl Ital. keukenkruiden
- 3 el olijfolie
- 500 g aardappels
- 2 sjalotjes of 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 el groene pesto
- 400 g gep. tomaten
- 150 g olijven zonder pit
- 1 el kappertjes
- 1 el balsamicoazijn
- 1 potje witte bonen (300 gram)
- peper
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas

Verhit 1 el olie in de wok en roerbak de runderreepjes met de keukenkruiden 3 min. Schep ze eruit en zet apart. Schil de aardappels en verdeel ze in blokjes. Pel de sjalotjes, snipper ze en bak ze met de aardappelblokjes, geperste knoflook en de pesto in 2 el olijfolie. Snijd de tomaten boven de wok in vieren. Voeg de olijven, kappertjes, azijn, witte bonen en peper toe. Roerbak 3-4 minuten. Schep de runder-reepjes erdoor. Bestrooi het gerecht vóór het serveren met de kaas.

Provençaalse aardappelschotel met mosterdroom

- 500 g vastkokende aardappels
- 1 winterwortel
- 200 g witte kool of spitskool
- 1 rode paprika
- 25 g boter
- 2 el (zonnebloem)olie
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl tijm
- peper, zout
- 1/8 l slagroom of crème fraîche
- ½ el mosterd
- 1 el citroensap
- 2 el versgehakte peterselie

Schil de aardappels, schrap de wortel en verdeel ze in plakjes. Schaaf de kool in smalle reepjes. Halveer de paprika en verdeel het vruchtvlees in blokjes. Verhit de boter in de wok en voeg de olie toe. Roerbak de koolreepjes, paprikablokjes en voeg de aardappel- en wortelplakjes toe. Strooi kerriepoeder, tijm, peper en zout erover. Roerbak 3-4 minuten. Voeg room, mosterd en citroensap toe en warm goed door. Serveer het gerecht met verse peterselie.

Magnetron

Aardappels zijn in de magnetron heel eenvoudig voor te garen. Verdeel 500 gram geschilde en gewassen aardappels in gelijke stukken. Leg ze met aanhangend vocht naast elkaar in een diepe magnetronschaal. Dek de schaal af met een deksel of met magnetronfolie. Zet de schaal in de magnetron 4 minuten op 800 Watt (plakjes, blokjes en reepjes 3 minuten).

Fruitige Mexicaanse chilischotel

- 4 grote vastkokende aardappels
- ½ rode en groene paprika
- 1 Spaanse peper
- 200 g rode chilibonen
- 1 blikje maïskorrels (ca. 180 gram)
- 3 el olie
- 2 t knoflook
- 250 g rundergehakt
- 1 tl chilipoeder
- 1 appel
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 klein blikje ananasstukjes
- 1 ui
- tortillachips

Schil de aardappels en verdeel ze in blokjes. Halveer de paprika en de Spaanse peper, verwijder de zaadjes en snijd in smalle reepjes. Giet de chilibonen en maïskorrels af en laat ze uitlekken. Verhit de olie en roerbak de aardappelblokjes, paprika en peper 3 min. Pers de knoflook erboven. Schep het rundergehakt en de chilipoeder erdoor en roerbak tot het gehakt rul is. Verdeel de appel in stukjes en giet de ananas af. Schep de tomatenpuree, de appel en de ananas door het gerecht. Pel en snipper de ui. Serveer de schotel, bestrooid met rauwe ui en tortillachips.

Koe Low Yuk uit de wok

- 4 vastkokende aardappels
- 400 g hamlappen
- 3 el olie
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 2 el ketjap
- 1 tl gemberpoeder
- 1 t knoflook
- 1 klein potje atjar tjampoer
- 1 klein blikje ananasstukjes
- 200 g diepvries sperziebonen
- 50 g cashewnoten

Schil de aardappels. Verdeel in plakken en snijd in reepjes. Snijd het vlees in blokjes. Verhit de olie en bak de vleesblokjes rondom bruin. Voeg de aard-appelreepjes toe en roerbak 3-4 min. Schep de tomatenpuree, ketjap en gemberpoeder erdoor. Pers de knoflook erboven. Roerbak 10 minuten. Voeg de atjar tjampoer, ananas (met een deel van het sap) en de sperziebonen toe en warm alles 5 minuten goed door. Strooi de noten vóór het serveren erover.

Exotische roerbakschotel met sesamaardappeltjes

- 4 vastkokende aardappelen
- 400 g kipfilet
- 2 el olie
- 1 el kerriepoeder
- 250 g Chinese kool of paksoi
- 1 kl. blikje mangoschijfjes op sap
- 1 klein blikje bamboescheuten
- 1 el maïzena
- peper, zout
- 1 el sesamolie
- 1 el honing
- mesp. cayennepeper
- 1 el ketjap
- 1 el sesamzaadjes

Schil de aardappels. Snijd ze in vieren en verdeel in partjes. Snijd de kipfilet in blokjes. Verhit de olie en roerbak de kipblokjes met kerriepoeder 5 minuten. Snijd de gewassen Chinese kool in reepjes en bak deze met de kip mee. Giet de mango af en vang het sap op. Schep de mangoschijfjes en uitgelekte bamboescheuten door het kipmengsel. Laat ze kort meebakken. Voeg peper en zout toe. Meng de maïzena met het mangosap en bind de roerbakschotel ermee. Schep de schotel in een schaal en houd warm. Voeg aan de zijkant van de wok honing, cayennepeper en ketjap toe en schep de aardappel hierin om. Roerbak 10 min. Strooi de sesam erover. Bedek de roerbakschotel met de sesamaardappeltjes.

Kalkoenreepjes met witlof, aardappel en rozijnen

- 4 aardappels
- 400 g kalkoenfilet
- 2 sjalotjes of 1 ui
- 3 el olie
- peper, zout
- 250 g witlof
- 1 appel
- 2 el citroensap
- 50 g blanke rozijnen
- 1 el honing
- 1/8 l crème fraîche
- 2 el geschaafde amandelen

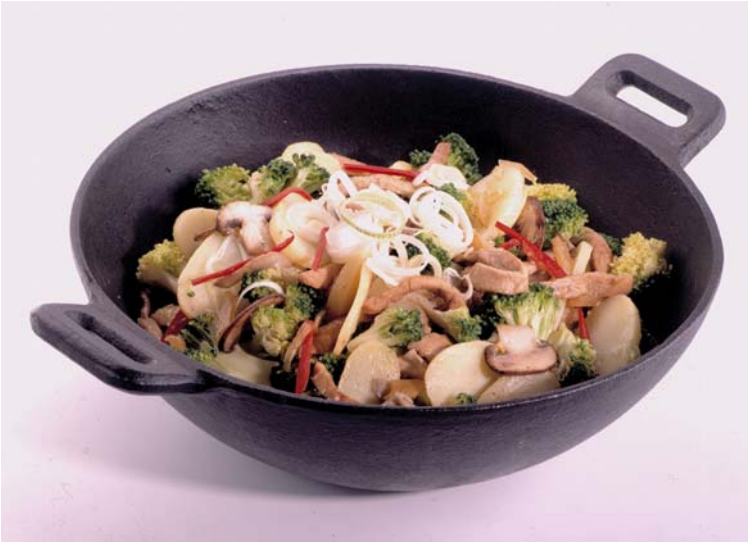
Schil de aardappels en verdeel ze in plakjes. Snijd de kalkoenfilet in reepjes. Pel de sjalotjes en snipper deze. Verhit de olie en roerbak hierin de kalkoenreepjes 5 min. Schep de sjalotjes en de aardappelplakjes erdoor en bak 5 min. Voeg peper en zout toe. Snijd de witlof in grove stukken en de appel in stukjes. Sprenkel citroensap erover. Schep witlof, appel en rozijnen door de roerbakschotel en bak 3 min. Meng de honing door de room en schep dit mengsel door het gerecht. Rooster de amandelen in een droge koekenpan en strooi ze vóór het serveren over het gerecht.

Spaanse spruitjes met aardappel en chorizo

- 400 g aardappels
- 500 g kleine spruitjes
- 1 Spaanse peper
- 1 rode paprika
- 3 el olijfolie
- 2 sjalotjes of 1 ui
- 2 t knoflook
- 1 citroen
- peper, zout
- 100 g zwarte olijven zonder pit
- 200 g chorizo of salami

Verdeel de geschilde aardappels in blokjes ter grootte van de spruitjes. Maak de spruitjes schoon. Gaar de blokjes en spruitjes voor in de magnetron of blancheer ze kort. Halveer de peper en paprika, verwijder zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes. Verhit de olie. Snipper de gepelde sjalotjes. Roerbak de sjalotjes, peper, paprika en de geperste knoflook 3 min. Schep de spruitjes en de aardappelblokjes erdoor en bak onder voortdurend omscheppen 5-7 min. Pers de helft van de citroen uit en voeg het sap met peper en zout bij het gerecht. Halveer de olijven, verdeel de chorizo in reepjes en schep beide in de wok goed om. Warm goed door. Garneer het gerecht met partjes citroen.

Chinese aardappelschotel met broccoli en paddestoelen



- 4 vastkokende aardappels
- 250 gram broccoli
- 300 gram varkensfiletlapjes
- 2 gemberbolletjes of 1 eetlepel gembersnippers
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels sherry of witte wijn
- 3 eetlepels ketjap
- 1 theelepel bruine suiker
- 3 eetlepels olie
- 350 gram diverse paddestoelen (oesterzwammen, champignons, shiitake)
- 1 rode peper
- 1 prei

Schil de aardappels en verdeel ze in plakjes. Verdeel de broccoli in roosjes. Gaar aardappels en broccoli eventueel voor in de magnetron of blancheer ze kort. Snijd het vlees in reepjes of dunne plakjes. Voeg fijngesneden gemberbolletjes of snippers, 1 geperst teentje knoflook, sherry, ketjap en bruine suiker bij het vlees en marineer dit 15 minuten. Verhit de olie in de wok. Borstel de paddestoelen en verdeel ze in plakjes of reepjes. Roerbak ze met de gesneden rode peper, zonder zaadjes en het vlees zonder marinadevocht. Bak 5 minuten. Bak de aardappels en broccoli al omscheppend nog 5 minuten mee. Voeg wat van het marinadevocht toe. Verdeel de gewassen prei in dunne ringetjes en strooi deze vóór het serveren over het gerecht.