

Eens een pieper, altijd.....



Onze aardappelen zijn belangrijke zetmeel en vitamine leveranciers. Ik deel ze in naar kookgedrag.

Zelf wist ik niet eens dat er zoveel soorten waren.

Aardappelen zijn veel gezonder dan vaak wordt gedacht. Ze bevatten zeer hoogwaardige eiwitten, verschillende vitaminen B, vezels en vooral een flinke hoeveelheid vitamine C: drie aardappels per dag leveren al de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid. En dikmakers zijn het al helemaal niet: 100 g aardappelen leveren slechts 76 kcal. Het kwaad schuilt in de jus of saus waardoor aardappelen vaak vergezeld worden.

Afkokers of bloemige aardappels,

die tijdens het koken enigszins uit elkaar vallen zijn bijzonder geschikt voor het maken van puree.

Vastkokers

zijn perfecte aardappelen voor bijvoorbeeld gebakken patat en aardappelsalades.

Aardappelen Bakken

Bak aardappelen in een mengsel van boter of margarine en olie.

- Rauwe aardappelen: ca. 15 min.
- Voorgekookte aardappelen ca. 10 min.

Aardappelen Frituren

Meestal zijn de zelfgemaakte frieten die je goed droog dekt, het lekkerste van allemaal. Je bakt ze eerst voor in frituurvet van 160 graden. Daarna afbakken bij 190 graden.

Aardappelen Koken

Vastkokende aardappelen kunnen in een pan met ruim water worden gekookt. Bloemige aardappelen in een laag van 3-4 cm. Houd het deksel op de pan anders koken ze droog.