

POWER TO THE PIEPER

In het buitenland worden ze veel gegeten als groenten, maar in Nederland is de aardappel sinds jaar en dag de voor-naamste koolhydratenbron bij de avondmaaltijd. Toen het koolhydraat in een kwaad daglicht kwam te staan, daalde onze aardappelconsumptie licht, om nu weer een stijgende lijn te vertonen. En terecht, want de aardappel is niet alleen vezelrijk en een bron van vitamine B1, B6 en C, het is ook een zeer veelzijdig te bereiden knol – zo blijkt wel uit deze vier Power to the Pieper-toprecepten.

TEKST **SAMUEL LEVIE** | FOTOGRAFIE **SASKIA VAN OSNABRUGGE**

IN NEDERLAND ETEN WE GEMIDDELD 81 KILO AARDAPPELEN PER JAAR. 53 'NETTO KILO'S' EN 28 KILO AAN AARDAPPEL-PRODUCTEN ZOALS CHIPS EN PATAT FRITES.

IS KOUD GEGETEN EEN DIEETVRIENDELIJKE OPTIE! OOK LEKKER OM TE BESTROOIJEN MET BIESLOOK, PETERSELIE OF KERVEL.

TORTILLA MET PAPRIKA

Om een lekkere tortilla te maken, is het belangrijk om genoeg olijfolie te gebruiken. En neem een goede koekenpan met anti-aanbaklaag. Deze aardappeltortilla is heerlijk als hoofdgerecht, als hapje bij de borrel, maar even lekker als lunch- of als bijgerecht te eten.

Vastkokende aardappelen - vegetarisch
- 4 personen - 55 min

- 75 ml olijfolie
- 400 g vastkokende aardappelen, in plakjes van 4 mm
- 2 witte uien, in plakjes van 4 mm
- 7 eieren
- 1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in dunne ringen snijden

Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de aardappelen en uien onder regelmatig omscheppen 25 minuten op middel-hoog vuur. Zet het vuur eventueel iets lager, want de aardappelen en uien mogen niet kleuren. Schep ze met een schuimspaan uit de olie op een bord. Laat de olie in de pan. Klop vervolgens de eieren los met wat zout en peper en schep de aardappelen en uien door het eimengsel. Verhit de pan met olie opnieuw en schep het eimengsel erin. Leg de paprikaringen op het mengsel en druk ze met een houten lepel iets erin. Leg een deksel op de pan en bak de tortilla op laag vuur in ca. 15 minuten gaar.

Maak hierna de zijkanten van de tortilla met een spatel los van de pan en schud de pan zodat ook de bodem van de tortilla loskomt. Laat de tortilla op een groot bord glijden. Leg er een ander groot bord bovenop. Keer de tortilla om en laat terug in de pan glijden. Bak de andere kant (met de paprikaringen) in 5 minuten goudbruin.

Keer de tortilla zo op een groot bord of ronde schaal, dat de kant met de paprikaringen boven komt te liggen. Laat iets afkoelen en snijd in kleine punten. Zowel warm als op kamertemperatuur lekker!

WIL JE DE SOEP
LACTOSEVRIJ MAKEN,
VERVANG DE MELK DAN
DOOR 1 BLIK TOMATEN-
BLOKJES (GEPUREERD). DE
BOTER VERVANG JE DOOR
OLIJFOLIE.

ROMIGESOEP MET MAÏS & MOSSELEN

Chowders zijn heerlijke, stevige soepen met schaal- en schelpdieren, je komt ze veel in de VS tegen. Daar worden meestal venusschelpen gebruikt, maar die zijn hier minder goed verkrijgbaar. Vaak wordt melk toegevoegd, maar als je de soep nog voller van smaak wilt, kun je die vervangen door room. Perfecte *comfort food* voor een koude dag.

Kruimige aardappelen - 4 personen -
40 min

- 4 el boter
- 3 uien, fijngesnipperd
- 3 stengels bleekselderij, fijngesneden
- 1 kg mosselen, goed afgespoeld (kapotte exemplaren weggooien)
- 1 glas droge witte wijn of vermout
- 1 bosje lente-uitjes
- 300 g maïskorrels
- 300 g licht kruimige aardappelen, geschild en in blokjes van 1x1 cm
- 600 ml volle melk
- 1 el aardappelzetmeel

Verhit 2 eetlepels boter in een ruime pan, fruit de helft van de ui en bleekselderij 5 minuten; de groenten mogen niet kleuren. Voeg de mosselen in de schelp en de wijn toe en schep alles goed om. Leg een deksel op de pan en stoom de mosselen op hoog vuur in 5 minuten gaar. Schep de mosselen als ze openstaan in een grote schaal en laat ze afkoelen. Zeef het kookvocht voor de soep.

Verhit dan 2 eetlepels boter in een soeppan, fruit de resterende ui en bleekselderij 5 minuten. Snijd het groen van de lente-uitjes fijn voor de garnering. Snijd de rest van de uitjes in stukjes van 1 cm. Voeg toe aan de groenten in de pan, net als de maïskorrels en de aardappelblokjes. Schenk het mosselvocht en de melk erbij en laat de soep ca. 20 minuten zacht koken. Meng het aardappelzetmeel met 100 ml water en voeg met wat peper en zout toe. Haal intussen de mosselen uit de schelp: exemplaren die niet zijn geopend, gooi je weg. Voeg de mosselen toe aan de soep, kook nog 1 minuut mee en verdeel dan over 4 borden. Garneer met de lente-uitjes.

AARDAPPELCURRY MET KOKOS EN TOMAAT

Een curry maken klinkt ingewikkeld, echter niks is minder waar. De voorbereiding kost weinig tijd en als de pan eenmaal op het vuur staat, hoef je er niet naar om te kijken. Ondertussen ruikt het huis heerlijk naar de specerijen die in je curry zitten.

Vastkokende aardappelen - vegetarisch
- 4 personen - bereidingstijd 15 + 60 min

- 1 kilo vastkokende aardappelen, geschild en in tweeën gesneden
- 2 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen kardemom
- 1 tl kurkuma
- ½ tl kaneel
- ½ tl gedroogde chilivlokken
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el fijngeraspte gemberwortel
- 2 plakjes gemberwortel
- 2 el zonnebloemolie
- 2 uien, in stukken
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 blik tomatenblokjes à 400 ml
- 1 blik kokosmelk à 400 ml

Meng in een grote schaal de aardappelen met de koriander, komijn, kardemom, kurkuma, kaneel, chilivlokken, paprikapoeder en gemberwortel. Voeg 1 tl paprikapoeder toe, meng alles goed door elkaar zodat alle stukken aardappel rondom bedekt zijn met de specerijen.

Verhit de olie in een grote braadpan. Fruit de uien en knoflook in de hete olie. Voeg de aardappelen toe en bak ook deze even rondom aan (pas op, want door de specerijen kunnen de aardappelen snel aanbranden). Voeg de tomatenblokjes en de kokosmelk toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur heel laag en laat de aardappelen met een deksel op de pan in een klein uurtje door en door gaar worden. Als de saus te veel inkookt, verdun deze dan met een beetje water.

LEKKER MET EEN
KOMKOMMERRAITA:
MENG 1 GERASPTE
KOMKOMMER MET 200 ML
DIKKE YOGHURT, WAT
FIJNGEHAakte MUNT EN
BRENG OP SMAAK MET
ZOUT EN PEPER.

VERVANG EEN GANG-
BARE AARDAPPEL EENS
MET DE PAARSE VITELOTTE.
DIE IS NIET ALLEEN MOOI
VAN KLEUR, MAAR OOK
RIJK AAN ANTIOXIDAN-
TEN - EN BLOEDDRUK-
VERLAGEND.

MAROKKAANSE AARDAP- PELSALADE MET KOMIJN EN KORIANDER

Een aardappelsalade die zowel warm als koud is te eten. Samen met een groene salade en/of een tomaatensalade is het een gevarieerde maaltijd, die ook nog vegetarisch is.

Vastkokende aardappelen – vegetarisch
– 4 personen – 25 min

- 500 g nieuwe vastkokende aardappelen
- 3 el olijfolie
- 1 grote of 2 kleine sjalotten, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 1 tl kurkuma
- 1 tl komijnzaad
- mespunt chilivlokken
- sap van citroen
- 2 el gesneden koriander
- 3 lente-uitjes, in de lengte doorgesneden
- 1 el komijnzaad
- 2 tomaten, in plakken

Boen de aardappelen schoon. Leg ze in een pan en schenk er zoveel koud water bij dat ze voor de helft onder water staan. Voeg zout naar smaak toe. Leg een deksel op de pan en breng de aardappelen aan de kook. Draai het vuur iets lager en kook ze ca. 15 minuten. Giet af, laat afkoelen en snijd vervolgens in grove stukken.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan, voeg de sjalot, knoflook, kurkuma, komijn en chilivlokken toe en bak het geheel ca. 2 minuten tot de knoflook goudbruin begint te worden. Voeg het citroensap en de stukjes aardappel toe. Hussel tot de stukjes aardappel rondom bedekt zijn met de specerijen. Haal de pan van het vuur en roer de koriander erdoor. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de lente-uitjes in ca. 5 minuten goudbruin. Rooster het komijnzaad in een droge koekenpan, al roerend, 2 minuten. Leg de plakjes tomaat in een mooie schaal. Verdeel de aardappelen erover. Leg de gebakken lente-uitjes erbij en strooi het komijnzaad over de salade. Eet de salade liefst lauwwarm. ■

**POWER
TO THE
PIEPER**

HET AARDAPPELKOOKBOEK



SAMUEL LEVIE
JONAH FREUD
YOLANDA VAN DER JAGT

Deze recepten zijn afkomstig uit Power to the Pieper – het kookboek van Samuel Levie, Jonah Freud en Yolanda van der Jagt dat onlangs verscheen bij Nijgh en Van Ditmar.