



AARDAPPEL

GROENTE VAN DE MAAND

Aardappelsalade mag niet ontbreken op het BBQ festijn.

Wist je dat de aardappel een belangrijke rol speelt in verschillende eetculturen? Ze zijn goedkoop, gemakkelijk te bereiden, lekker én geschikt om als hapje of hoofdgerecht te serveren. Ideaal dus als je veel volk over de vloer krijgt zoals voor een BBQ.

DE WERELD ROND MET AARDAPPEL

Naast pasta en pizza zijn Italianen tuk op gnocchi. Deze "aardappelpasta" maak je met bloemige aardappelen, een beetje bloem en eigeel. Even kneden, 3 à 4 minuten koken in gezouten water ... e pronto! Heerlijk met tomaten en rucola of jonge spinazie. Perfetto !

TO TAPA OR NOT TO TAPA

Spanjaarden worden helemaal blij van aardappelen. Wat hebben tortilla, patatas bravas gemeen? La patata natuurlijk.

Wist je dat aardappelen zijn géén dikmakers zijn?

Maken aardappelen dik? De een zegt van wel, de ander van niet. Het antwoord is volmondig 'nee'.

Zoals met alle voedingsmiddelen moet je niet overdrijven. Geen enkel voedingsmiddel maakt op zich dik of dun. Wanneer je

systematisch meer eet en drinkt dan je lichaam nodig heeft, kom je aan. Het zijn voornamelijk ongezonde eetgewoonten, een zittende leefstijl en te weinig lichaamsbeweging die bijdragen tot die kilo's te veel. Wie gewicht wil verliezen, focust zich dus best op de totale eet- en leefstijl in plaats van op één voedingsmiddel.

Een normale portie gekookte aardappelen - dat is ongeveer 200 gram of 4 aardappelen ter grootte van een kippenei - geeft slechts 140 kilocalorieën. Met 200 gram gekookte rijst of deegwaren zit je snel aan 260 kilocalorieën. Neem je pasta als hoofdgerecht, dan gaat het vaak al over een portie van 300 gram gekookte deegwaren per persoon, goed voor ongeveer 400 kilocalorieën.

COMBINEER MET VEEL GROENTEN

Aardappelen laten zich gemakkelijk combineren met diverse groenten. Zowel qua smaak als qua kleur. Ga dus zeker voor een gezonde bordindeling:

- Een kwart van je bord gevuld met aardappelen;
- Een kwart gevuld met vlees, vis, ei of peulvruchten;
- Vul de rest van je bord met groenten!

TIPS VOOR DE LEKKERSTE AARDAPPELSALADE

Een barbecue of picknick is pas echt compleet met een lekkere aardappelsalade. De tijd dat je aardappelen zwommen in een zee van mayonaise ligt al even achter ons. Met deze tips maak je in een handomdraai een verfijnde aardappelsalade.

WELKE AARDAPPELEN KIES JE?

Ga voor een vastkokende aardappel zoals de Annabelle, Charlotte, Gourmandine of Nicola. Wil je een aardappelsalade maken met aardappelen in de schil? Ga dan voor de Amandine of Franceline (ook gekend als de 'rode Charlotte'). De schil zal je aardappelsalade wat extra kleur geven.

AARDAPPELSALADE MET MAYONAISE OF YOGHURT?

Een lekker toefje mayonaise in je aardappelsalade is altijd lekker maar overdrijf niet. Meng wat yoghurt onder de mayonaise

	KCAL
100 g gekookte aardappelen zonder schil	70 kcal
100 g gekookte aardappelen met schil	74 kcal
100 g aardappelpuree	92 kcal
100 g gekookte quinoa*	114 kcal
100 g gebakken aardappelen	119 kcal
100 g gekookte witte deegwaren	124 kcal
100 g gekookte volkoren deegwaren	130 kcal
100 g gekookte witte rijst	131 kcal
100 g gekookte bruine rijst	152 kcal
100 g aardappelkroketten	214 kcal
100 g frietjes	244 kcal

Bron: internube.be, geraadpleegd 18 februari 2021 -
* NEVO-online, geraadpleegd 18 februari 2021

of vervang de mayonaise helemaal door yoghurt voor een lichtere aardappelsla. Mag het wat meer zijn? Ga dan eens voor zure room, platte kaas of zelfs zachte geitenkaas.

GEEF JE ZELFGEMAAKTE AARDAPPELSALADE WAT EXTRA PUNCH

Je aardappelsalade is pas compleet met een zure toets. Voeg een klein beetje mosterd of azijn toe voor wat extra punch.

PIMP JE AARDAPPELSLA

Fijngesnipperde ui, sjalot of lente-ui mogen niet ontbreken in je aardappelsalade. Deze smaakmakers geven je zelfgemaakte aardappelsalade wat extra beet: kappertjes, augurk, heel fijn gesneden prei, kleine blokjes selder of zelfs appel of radijsjes. De mogelijkheden zijn eindeloos. Ideaal om dat restje groenten dat achteraan de koelkast is blijven liggen te verwerken. Ook lekker: wat hardgekookte eitjes of knapperige spekblokjes. Verse kruiden maken het helemaal af. Wat dacht je van bieslook, dille of peterselie?

RODE AARDAPPELSALADE MET RODE BIET



Ingrediënten

500 g rode aardappelen
4 rode bieten, voorgekookt
4 radijsjes
4 el kappertjes
1 rode ui
½ granaatappel
250 g gerookte forefilets
1 tl mierikswortelcrème
50 ml room
olijfolie

Recept

Spoel de aardappelen en snijd ze zonder te schillen in hapklare stukken. Kook ze beetgaar in gezouten water gedurende 18 à 20 minuten.

Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C.

Snijd de rode biet in stukken en leg ze op een met bakpapier beklede ovenschaal. Kruid met peper en zout en sprenkel er

olijfolie over. Zet 15 minuten in de oven.

Snijd de rode ui in ringen. Haal de pitjes uit de granaatappel.

Snijd de radijsjes in fijne schijfjes.

Meng de mierikswortelcrème met de room tot een sausje.

Kruid nog met peper en zout.

Trek de forefilets in repen uit elkaar.

Meng de gekookte en afgekoelde aardappelen met de rode biet en verdeel over de borden.

Werk af met de rode ui, radijsjes, kappertjes, granaatappel, gerookte forefilet en de mierikswortelsaus.

AARDAPPELSALADE MET GROENE KRUIDEN EN RADIJS



Op zoek naar lekker, zelfgemaakt broodbeleg? Met dit recept maak je een heerlijk frisse aardappelsalade want ja, ook tussen je boterham smaakt dat.

Ingrediënten

500 g aardappelen
1 bussel radijsjes
3 el zure room
3 el mayonaise
Scheutje water
2 lente-uitjes
5 g platte peterselie
5 g dragon
10 g dille
peper en zout
dikke bruine boterhammen

Voor dit recept kan je ook restjes aardappelen gebruiken.

Recept

Schil de aardappelen en kook ze gaar in kokend gezouten water.

Meng de zure room en de mayonaise en breng op smaak met peper en zout.

Giet af en laat afkoelen, alvorens in blokjes te snijden.

Maak de radijsjes schoon en snijd, eventueel met behulp van een mandoline, in flinterdunne plakjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd in ringetjes. Hak de verse groene kruiden fijn en hussel samen met de lente-uitjes onder de aardappelblokjes. Lepel er voorzichtig de plakjes radijs en het zure room-mayonaise mengsel onder. Breng op smaak met peper en zout. Besmeer enkele dikke bruine boterhammen met de aardappelsla of serveer de aardappelsla bij een groene salade.

AARDAPPELSALADE MET VIJGEN, NOTEN, BERLOUMI EN BALSAMICODRESSING



Ingrediënten

Voor de aardappelsalade:

600 g vastkokende aardappelen

6 vijgen

400 g gewassen spinazie

100 g veldsla

120 g Berlouti

klontje boter

een handje pistachenoten

een handje walnoten

een scheutje olijfolie

Voor de balsamico dressing:

4 el balsamico azijn

2 el olijfolie

2 el honing

peper en zout

Recept

Voor de aardappelsalade:

Neem de aardappelen, was en schrob ze grondig, snijd ze in vieren en kook ze gaar in licht gezouten water.

Neem een pan en verhit wat olijfolie. Bak hierin de aardappelen tot wanneer ze een krokant korstje hebben.

Haal de aardappelen uit de pan, voeg opnieuw olijfolie toe,

snijd de Berlouti in plakjes en grill aan iedere kant tot wanneer ze een goudbruin korstje krijgen.

Verhit opnieuw een pan en rooster de walnoten en pistachenoten een paar minuten. Snijd de vijgen in 6 en verwijder het steeltje.

Was de sla en de spinazie en verdeel over het bord.

Dresseer met de vijgen, aardappelen en geroosterde noten.

Voor de balsamicodressing:

Meng de honing met de balsamicoazijn, honing en olijfolie.

Breng op smaak met peper en zout en werk hiermee de salade af.

AARDAPPELSALADE MET WITLOOF, SLA EN APPEL EN GARNALEN



Witloof en appel zijn de sterren in deze winterse salade. De garnalen maken deze aardappelsalade helemaal af!

Ingrediënten

6 witloofstronkjes

1/2 appel

1 krop sla

250 g grijze garnalen

4 stevige vastkokende aardappelen

2 eetlepels fijngesneden bieslook

sap van 1 limoen

4 eetlepels slaolie

peper

Recept

Schrob de aardappelen schoon onder stromend water en kook ze gaar.

Als ze afgekoeld zijn, pel je de aardappelen en snijd je ze in blokjes.

Spoel de sla.

Snijd de appel in fijne reepjes en besprenkel met wat limoensap. Hou nog wat limoensap over voor het witloof en de dressing.

Snijd het witloof fijn en voeg hier ook wat limoensap aan toe.

Meng de olie met de rest van het limoensap en voeg de bieslook toe. Kruid af met wat peper.

Meng de aardappelen losjes met het witloof, de garnalen en de helft van de dressing. Bestrooi met de appelreepjes.

Schik in je lunchbox en werk af met een paar blaadjes sla en de rest van de dressing.

Hotelschool Ter Groene Poorte wint JRE Cooking Cup

Op maandag 19 april 2021 vond in Wemmel de finale plaats van de Junior Restaurateur Cooking Cup. Een prestigieuze kookwedstrijd die in de finale vijf hotelscholen tegenover elkaar plaatste. De wedstrijd werd al voor de zevende keer georganiseerd.

Winnaar werd uiteindelijk Ter Groene Poorte dat met Robbe van Vlaanderen en Jens Allonsius, twee leerlingen van het specialisatiejaar topgastronomie, de hoofdprijs wist te winnen. Hun coach was praktijkleerkracht Koert Van Kerckhove.

MYSTERY BOX

Voor het hoofdgerecht moesten de leerlingen aan de slag met skrei. Voor het dessert werd er gewerkt met ananas en vanille.

"Er was ook nog een mystery box", vertelt Jens Allonsius. Daarin kregen we grijze garnalen, witte asperges en kalfs-



zwezeriken waarmee we creatief moesten zijn."

Een vakjury oordeelde dat Ter Groene Poorte als beste hotelschool uit de bus

kwam. "Heel tevreden", besluit Robbe van Vlaanderen. "We hebben er lang en keihard voor gewerkt en dit is echt een beloning voor de tijd en energie die we in de voorbereiding staken."



GO BELGIUM GO!

Bij aankoop van 1 Ganda Ham
(of 2 halve blokken) ontvangt u **gratis 12 sets**
EURO 2021 polsbandjes*

* Geldig van
10/05/2021 tot 21/05/2021

www.ganda.be






