

Naam:

Klas: Datum:

Basisbereidingen met aardappelen

1. Aardappelen koken

Aardappelen **koken** is de meest gebruikte techniek. Al jaren worden in de Vlaamse keuken gekookte aardappelen, een portie groenten en vlees beschouwd als de basis dagelijkse warme maaltijd. Bij koken wordt een ingrediënt in een hoeveelheid water gekookt tot het gaar is.

Water kookt op°C.

Het koken van aardappelen is vrij eenvoudig, maar je moet je hoofd er wel bijhouden. Elke aardappelsoort wordt namelijk anders bereid.

- **Vastkokende aardappelen** hebben bijvoorbeeld een langere kooktijd dan kruimige aardappelen. In gemiddeld **20 minuten** kook je vastkokende aardappelen gaar. Prik ter controle met een vork/aardappelmesje in de aardappel. De aardappel is perfect gekookt wanneer je geen weerstand voelt en je vork/aardappelmesje gemakkelijk door de aardappel glijdt. Je gebruikt ze bij voorkeur vooren

- **Kruimige en extra kruimige aardappelen** hebben wat minder tijd nodig. De kruimige aardappel is gemiddeld in 12 tot 15 minuten gaar, terwijl een extra kruimige aardappel vaak maar 10 minuten nodig heeft. Je gebruikt ze bij voorkeur vooren

Let op! Waar moet je rekening mee houden

1. Hoe moeten je aardappelen gesneden zijn?

.....

2. Hoeveel water voeg je toe aan de kom?

.....

3. Doe je de aardappelen in koud of in kokend water?

.....

4. Wat voeg je toe aan het water? Hoeveel?

.....

Opdracht.

1. Kook bloemige aardappelen
2. Kook vastkokende aardappelen
3. Kook zoete aardappelen

Bespreek klassikaal wat je geleerd hebt.

2. Gestoomde aardappelen

Stomen is een gezonde manier om je aardappelen te bereiden.

Bij de **stoomtechniek** liggen je aardappelen niet in het water, maar worden ze gaar door de stoom die rond de aardappelen komt. Je hoeft dan ook geen zout aan het water toe te voegen. Door te stomen behouden je aardappelen meer vitaminen en meer smaak.

Opdracht.

1. Stoom aardappelen.

Zet een stoominzet in een kom met ongeveer 5 cm water. Breng het water aan de kook. Laat de aardappelen 15-20 min stomen en controleer tussendoor dat er nog water in de kookpot zit.

Controleer de gaarheid, want stomen duurt langer dan koken en kan tot 40 min. duren, afhankelijk van het aardappelras.

3. Aardappelen pureren

Nadat je aardappelen gekookt of gestoomd hebt, kan je ze pureren. Dat kan op verschillende manieren: met een pureestamper, met een passe-vite of een roerzeef, met een pureeknijper of aardappelpers. Ze geven allemaal een ander resultaat

Let op de volgende zaken:

1. Gebruik of aardappelen voor de beste puree.
2. Laat je aardappelen kort drogen op het vuur alvorens ze verder te verwerken.
3. Je zal wellicht iets meer aardappelen gebruiken per persoon als je puree wil maken. Voor gekookte aardappelen reken je gr per persoon. Voor puree kan je gr per persoon rekenen.
4. Kruid je puree goed af, alvorens hem op te dienen. Gebruik zout, peper en nootmuskaat.

Materiaal.



.....



.....



.....

Opdracht.

1. Maak puree met een aardappelstamper
2. Maak puree met een roerzeef of een passe-vite
3. Maak puree met een aardappelknijper.

Bespreek klassikaal het verschil tussen de verschillende methoden.

Basisrecept voor puree voor 4 personen (Jeroen Meus)

Reken om voor 2 personen

- 1 kg aardappel (loskokend)
- 40 g boter
- 1 ei - enkel dooier
- 1 scheutje melk
- nootmuskaat	
- peper & zout	

Werkwijze.

- Schil de aardappelen, snij ze in gelijkmatige stukjes en kook ze gaar in gezouten water. Giet ze af en laat het restje kookvocht verdampen op een zacht vuur.
- Stamp de aardappelen tot puree. Doe er de boter, de dooier van het ei en een scheutje melk in.
- Roer tot je een smeelige puree krijgt en breng de bereiding op smaak met versgeraspte nootmuskaat, peper en wat zout.

Er bestaat eveneens een mythisch recept voor puree. Het recept van topkok Joël Robuchon.

Toprecept voor puree voor 6 personen (Joël Robuchon)

- 1 kg aardappel (loskokend)
- 10 g zout
- 20 cl melk = ml melk
- 250 gr koude boter in blokjes
- nootmuskaat
- peper & zout

Werkwijze.

- Was de aardappelen goed, zodat ze heel proper zijn
- Doe ze in een kom en voeg water toe, zodat de aardappelen net onder water staan. Breng aan de kook. Van zodra het water kookt, voeg je het zout toe.
- Laat de aardappelen 20 tot 25 minuten koken tot ze gaar zijn? Controleer dit door met een aardappelmesje door de aardappel te prikken. Het mesje moet er makkelijk doorgaan
- Giet de aardappelen af en pel ze zo snel mogelijk. Let op dat je je handen niet verbrandt.
- Stamp de aardappelen tot puree. Doe er de boter, de dooier van het ei en een scheutje melk in.
- Roer tot je een smeelige puree krijgt en breng de bereiding op smaak met versgeraspte nootmuskaat, peper en wat zout.