



## De perfecte patat bij elke plat

### Boem patat!

**De aardappel was eeuwenlang de basis van de Vlaamse keuken, tot hij een tijdje geleden ineens van tafel verdween. Hij zou niet passen in hippe diëten omdat hij niet gezond is. Maar niks is minder waar!**

Patatjes zijn een geweldige bron van vezels, kalium en vitamines B en C. Bovendien bevatten ze geen grammetje vet. Hoog tijd dus dat ze hun imago van dikmaker van zich afschudden en opnieuw een plaatsje krijgen in onze dagelijkse kost!

### De populairste aardappelsoorten op een rij:

- De beste **Belgische frietjes**? Die maak je met bintjes!
- Voor **slaatjes** heb je een kleine, vaste aardappel nodig, zoals krieltje of nicola.
- Patatjes **koken, poffen of bakken**? Gebruik multitasker Charlotte, die blijft mooi vast!
- **Mag het eens een ander patatje zijn**? Laat je verrassen door Franceline: uitmuntende smaak, mooie rode kleur en heel dunne, gladde schil.



### **Aan tafel in 7 minuten!**

Je hoeft je patatjes heus niet steeds een half uur te laten koken voor je kan aanvallen. Hoe je ook in tijdsnood genieten kan van aardappelen?

Gebruik je **microgolfoven**. Doe de geschilde aardappelen in een schaal met een beetje water en dek de schaal af. Laat 500 gram aardappelen ongeveer 7 minuten garen op 1000 Watt, en klaar!

Bijkomende tip: hoe kleiner je de patatjes snijdt, hoe minder lang ze moeten garen...



## Aardappelen bereiden op 4 manieren

### Stomende patatjes

Hier geldt hetzelfde als bij het stomen van groentjes: de vitaminen en mineralen blijven beter behouden dan bij elke andere kooktechniek. Bovendien komt er bij deze manier van bereiden geen vet aan te pas.

Hoe: Doe enkele centimeters water in een grote ketel. Leg de gewassen aardappelen in een stoommandje, plaats het boven het water in de pot en voeg wat grof zout toe. Dek af en breng het water aan de kook. Laat 20 à 30 minuten stomen.

### Krokant in de wok

Mmm, **krokante patatjes** zijn gewoonweg de beste!

Zo maak je ze het lekkerst: snij de aardappelen in schijfjes van ongeveer 2 cm. Laat ze in een goed verhitte wok in een beetje olijfolie gaar worden met het deksel erop. Bak daarna, zonder deksel, goudbruin. Breng op smaak met peper, zout en je favoriete kruiden.



### Traag en smaakvol in de oven

Ook in de oven blijven de **smaak én voedingsstoffen** beter bewaard. Dit komt vooral door de trage garing.

Hoe: borstel je ongeschilde aardappelen schoon en prik er een paar keer in met een vork. Leg ze op een ovenplaat op een laagje grof zout. Laat 50 minuten garen in een voorverwarmde oven van 180°C.

### In de schil

In de schil zit **lekker veel ijzer en vezels**. Bovendien is het zo appetijtelijk en zelfs een beetje feestelijk om op deze manier te serveren.

Zo doet je het: eerst goed schrobben, hier een daar met een vork in prikken en laten garen in water. Snij de aardappel daarna in, duw een beetje open en steek er een klontje boter in. Heerlijk!



### **Wist je dat...**

- De gemiddelde Belg eet ongeveer 28 kilo aardappel per jaar. In de vorm van frietjes, puree, gebakken of gewoon gekookt: we zijn er zot op!
- Aardappelen bevatten geen grammetje cholesterol
- Er bestaan meer dan 4.000 aardappelvariëteiten. Voor ieder wat wils...

### **Nog meer inspiratie...**

[Ontdek hier al onze overheerlijke recepten met aardappel!](#)

