

# Andijvie



*Andijvie is een groene bladgroente met een licht bittere smaak. Krulandijvie of fris e is een variëteit met lichtgroene gekrulde bladeren. Deze frisse variant is decoratief in salades. Andijvie kan gekookt of rauw gegeten kan worden. Apart of als stampot. Vooral het buitenste groene blad van andijvie is rijk aan vitamine A, vitamine C en mineralen.*

## Recept

### Bewaren

Andijvie is een kwetsbare groente, die je het beste zo snel mogelijk na aankoop kunt eten. Dit komt doordat andijvie voor een groot deel uit water bestaat en daardoor snel kan verleppen. Een paar dagen in de groentelade van de koelkast is echter geen probleem. Verpakt in een plastic zak met gaatjes kan andijvie ongeveer 2 dagen in de koelkast worden bewaard. In een goed gesloten plastic zakje of bakje kun je andijvie, na minimaal 2 minuten blancheren, ook in de diepvries bewaren. Andijvie kun je in de diepvries bij minimaal -18 C tot 12 maanden bewaren.

### Bereiden

Verwijder eventuele lelijke bladeren en was de krop door deze onder te dompelen in ruim water. Snijd het blad in reepjes en laat ze goed uitlekken. Zit er veel zand in? Dan is het slim om de andijvie daarna nogmaals te wassen. Reken op ruim 350 gram per persoon voor gekookte andijvie – andijvie slinkt snel bij het koken! – en ca. 125 gram per persoon voor salades.

### Bewaartijden

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 12 maanden

### Bereidingstijden

Koken: 10 - 12 minuten

Roerbakken: 6 - 8 minuten

Magnetron: 5 - 6 minuten

Smoren: 7 - 8 minuten

Stomen: ca. 15 minuten

**Andijvie schoonmaken** Haal de buitenste bladeren en de onderkant van de andijviekrop. Snijd de krop in de lengte in vieren. Was de andijvie in koud water en laat uitlekken. Scheur de bladeren vervolgens in grove stukken of snijd ze in reepjes. Ga je de andijvie in een salade gebruiken, dep de bladeren dan goed droog ( of gebruik een slacentrifuge).

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/andijvie/bereiden-en-bewaren>