

Bleekselderij



Bleekselderij zijn de jonge, lichtgroene stengels van de selderijplant. Elke klassieke Italiaanse tomatensaus begint met het fruiten van het gouden trio: een fijngehakt uitje, worteltje en een stengel bleekselderij. Tegenwoordig staat bleekselderij, vanwege zijn frisse smaak, vooral bekend als saladegroente. Maar bleekselderij is gebakken, gestoofd of gekookt ook heerlijk.

Recept

Bewaren

Bleekselderij blijft in de koelkast wel een week goed. Een restje bleekselderij bewaar je in de koelkast. Je kunt het verpakken in vershoudfolie of in een afgesloten bewaarbakje doen. In de diepvries (bij minimaal -18°C) kun je rauwe bleekselderij tot 12 maanden bewaren. Blancheer de bleekselderij 2-3 minuten kort voor invriezen. De bleekselderij kun je vervolgens in een goed gesloten plastic zakje of bakje bewaren. Gare bleekselderij kun je ook tot 12 maanden in de diepvries bewaren. Hoe weet ik of bleekselderij niet goed meer is? De voorgesneden bleekselderij verspreidt een zure geur, wordt slap of gaat schimmelen. Bederf herken je snel door goed te ruiken, kijken of proeven.

Bereiden

Snijd een plakje van de voet en verwijder eventueel aanwezig blad. Gooi het blad niet weg. Het blad kun je gebruiken als kruid. Ook kun je er een heerlijke bouillon van trekken. Controleer de stengel op harde nerven. Als je die voelt, kun je ze weghalen door aan de onder- of bovenkant van de stengel een stukje (bijna) af te snijden. Trek vervolgens de nerf weg langs de stengel. Was de stengels daarna in ruim water.

Bewaartijden

Rauw

Koelkast: 1 week

Fruitschaal: 5 dagen

Diepvries: 12 maanden

Gekookt

Koelkast: 1 week

Diepvries: 12 maanden

Bereidingstijden

Koken: 10 - 12 minuten

Roerbakken: ca. 6 minuten

Magnetron: 4 - 5 minuten

Smoren: ca. 20 minuten

Stomen: 20 - 25 minuten

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

