

Boerenkool



De Fransen noemen deze groene koolsoort heel toepasselijk: 'chou frisée', ofwel kool met krulletjes. De dikke bladeren hebben namelijk krullende rafels aan het uiteinde. De meeste mensen zien boerenkool alleen nog maar kant-en-klaar gesneden in de koeling of diepvries. De heldergroene kleur geeft de kwaliteit van de boerenkool aan.

Recept

Bewaren

Je kunt boerenkool het beste bewaren op een koele, droge plaats en hem zo vers mogelijk eten. Je kunt boerenkool aan de struik ook in de koelkast bewaren. Boerenkool is 3-5 dagen houdbaar in de koelkast. Voorverpakte en gesneden boerenkool kun je maar 1 tot 2 dagen in de koelkast bewaren. Rauwe boerenkool moet voor het invriezen ca. 3 minuten geblancheerd worden. Daarna kun je het tot 12 maanden in de diepvries bewaren. Gare boerenkool kun je in een goed gesloten plastic zakje tot 3 maanden in de diepvries (bij minimaal -18°C) bewaren.

Bereiden

Het schoonmaken van verse boerkool is eenvoudig: breek de bladeren van de steel en snijd dikke stelen van het blad af. Was de bladeren grondig in ruim water. Daarna kun je de bladeren oprollen en snijden of ze heel koken. De kool slinkt tijdens het koken, maar laat weinig vocht los. Voeg dus voldoende water toe bij het koken. Hoe weet ik of boerenkool niet meer goed is? Voorgesneden boerenkool wordt slap, gaat zuur ruiken of beschimmelt. Bederf herken je snel met je zintuigen. Dus kijk, proef of ruik goed.

Bewaartijden

Rauw

Koelkast: 3-5 dagen

Keukenkast: 3-5 dagen

Diepvries: 1 jaar

Voorgesneden

Koelkast: 1-2 dagen

Gekookt

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Koken: 15 - 20 minuten

Roerbakken: ca. 15 minuten

Magnetron: 7 - 12 minuten

Smoren: 25 - 30 minuten

UStomen: ca. 25 minuten

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