

# Chinese kool



*Chinese kool komt van oorsprong uit het noorden van China. Kenmerkend van Chinese kool is dat deze bladgroente de uitgesproken koolsmaak mist. De groente bestaat uit een lichtgekleurde, langwerpige krop die zo groot is als een stevige kropsla. Door zijn knapperige en enigszins zoete smaak doet Chinese kool het vaak goed bij kinderen.*

## Recept

### Bewaren

Chinese kool bewaar je tot een week in de koelkast. Bewaar deze groente in een open plastic zak in de groentelade. De Chinese kool kun je eventueel buiten de koelkast bewaren, maar is dan korter houdbaar. Een grote krop hoeft je dus niet in één keer op te maken. Halveer de krop in de lengte en bewaar de rest in de koelkast. Dek de snijvlakken af met huishoudfolie. Een restje gesneden kool over? Bewaar het restje in een plastic bakje met deksel erop. Dan blijft het zeker nog 1-2 dagen goed. Gare Chinese kool (minimaal 2 minuten geblancheerd) kun je in een goed gesloten plastic zakje tot 12 maanden bij minimaal -18°C in de diepvries bewaren.

### Bereiden

Was de kool voor gebruik en snijd het daarna in brede of smalle repen. Kies brede repen voor het koken en smalle voor de salade of om mee te roerbakken. Laat de kool voor gebruik in een salade goed uitlekken.

### Bewaartijden

Rauw

Koelkast: 2-4 weken

Fruitschaal: 1-2 weken

Diepvries (na blancheren): 12 maanden

### Gekookt (restje/kliekje)

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

### Bereidingstijden

Koken: 7 - 9 minuten

Roerbakken: 3 - 5 minuten

Magnetron: 4 - 7 minuten

Smoren: ca. 12 minuten

Stomen: ca. 10 minuten

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