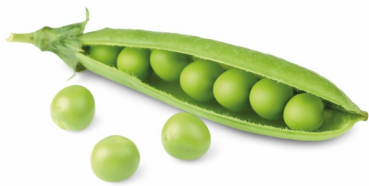


Doperwten



Doperwten zijn peulvruchten. Ze groeien met zo'n 10 stuks tegelijk in een peul. Verse doperwten worden onrijp geoogst. De suiker in de erwt is dan nog niet omgezet in zetmeel, hierdoor smaken ze lekker zoet. Dit is ook de reden dat ze tot groenten worden gerekend. Plantkundig is de doperwt dus een peulvrucht, maar voedingskundig niet.

Recept

Bewaren

Doperwten kun je in de koelkast tot 5 dagen bewaren. Eet ze bij voorkeur zo vers mogelijk, binnen een paar dagen. Verse doperwten kun je eventueel ook tot 2 dagen op de fruitschaal bewaren. Verse doperwten kun je ook invriezen. Wel even blancheren (kort verhitten) vlak voor invriezen. Doperwten uit blik of glas bewaar je in de voorraadkast. Is het blik of glas geopend? Doe de doperwten dan over in een afsluitbaar bewaarbakje. De doperwten kun je dan nog 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren. Heb je restje gare doperwten over? Doe de doperwten in een afsluitbaar bewaarbakje. De doperwten kun je dan nog 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren. Hoe weet ik of verse doperwten niet goed meer zijn? De doperwten zijn dan slap of beschimmeld. Dit bederf herken je snel door te kijken, ruiken of proeven. Hoe weet ik of de doperwten uit blik/glas niet goed meer zijn? De doperwten zijn dan beschimmeld, verkleurd of troebel. Dit bederf herken je snel door goed te kijken, ruiken of zelfs proeven.

Bereiden

Druk met je duimen op de onderkant van de peul tot deze opspringt en rits de beide peulhelften open. Haal de erwtjes los, doe ze in een zeef en spoel ze af met koud water.

Bewaartijden

Verse

Koelkast: 5 dagen

Fruitschaal: 2 dagen

Diepvries: 1 jaar

Gekookt

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3

Bereidingstijden

Koken: 5 - 8 minuten

Smoren: 5 - 8 minuten

Stomen: 5 - 8 minuten

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