

Groenlof



Groenlof is een bladgroente en behoort tot dezelfde plantensoort als witlof. De groente wordt ook wel suikerbrood genoemd. Dit verwijst naar een ander familielid, de chicorei wortel. Deze wortel wordt als suikervervanger gebruikt. De krop is groen aan de buitenkant en lichtgeel vanbinnen. De smaak ligt tussen die van witlof en andijvie in.

Recept

Bewaren

Verse groenlof gekocht? Deze groente kun je enkele weken in de koelkast bewaren. Tip: Dek de groenlof wel af met een keukenhanddoekje. Op deze manier voorkom je dat de groente uitdroogt. Rauwe groenlof kun je ook invriezen. Blancheer (kort verhitten) de groente kort voor invriezen. Je kunt de groente dan tot 1 jaar in de diepvries bewaren. Een restje gekookte groenlof over? Dit restje kun je in een bewaarbakje nog 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren. Hoe weet ik of groenlof niet goed meer is? De groenlof gaat schimmelen of is verkleurd. Dit bederf herken je snel door te ruiken, goed te kijken of te proeven.

Bereiden

Je kunt groenlof zowel rauw als gekookt eten. Verwijder de groene toppen. Snijd een schijfje van de onderkant af en snijd de kegelvormige 'pit' weg. Was de groenlof in ruim water. Snijd het lof eventueel in stukjes.

Bewaartijden

Rauw

Koelkast: 2-4 weken

Fruitschaal: 1-2 weken

Diepvries (eerst blancheren): 1 jaar

Gaar

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijd

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/groenlof/bereiden-en-bewaren>