

Koolraap



Koolraap wordt vaak verward met knolraap, maar het zijn twee verschillende plantenwortels. Koolraap heeft een ruwe, groengele schil. Koolraap wordt altijd gekookt of gestoofd gegeten. Het gele, geurige vlees heeft dan een zachte, zoetige en bijzonder aromatische smaak. Het is rijk aan vitamines, net zoals diverse andere koolsoorten. Op de fruitschaal kun je koolraap tot wel 6 weken bewaren. Nederlandse koolraap is van oktober t/m maart in het seizoen.

Recept

Bewaren

Op de fruitschaal is koolraap tot wel 6 weken houdbaar. In de koelkast kun je koolraap 5 weken bewaren. Een aangesneden koolraap 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 koolraap tot 12 maanden bewaren. Blancheer de koolraap 2-4 minuten kort voor invriezen. De koolraap kun je vervolgens in een goed gesloten plastic zakje of bakje bewaren. Heb je een restje gare koolraap over? Dan kun je dit 3 maanden in de diepvries bewaren. Hoe weet ik of koolraap niet goed meer is? De voorgesneden koolraap verspreidt een zure geur, wordt slap of gaat schimmelen. Bederf herken je snel door goed te ruiken, kijken of proeven.

Bereiden

Snijd voor gebruik de knollen in plakken. Schil de plakken en snijd ze in blokjes. Verse koolraap kook je in een beetje water in 20 minuten gaar. Giet de koolraap daarna af en breng op smaak met nootmuskaat of met een klein lepeltje honing en een beetje vloeibare margarine of scheutje olie.

Bewaartijden

Rauw Koelkast: 5 weken

Koele plek: 6 weken

Diepvries (eerst 2-4 minuten blancheren): 12 maanden

Rauw (aangesneden)

Koelkast: 2-3 dagen

Gekookt

Koelkast: 2 dagen

Diepvries 3 maanden

Bereidingstijden

Koken: 15 - 20 minuten

Magnetron: 7 - 9 minuten

Smoren: ca. 25 minuten

Stomen: 20 - 25 minuten

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