

Pastinaak



Vroeger was pastinaak een zeer geliefde groente, het is een voorganger van onze winterwortel. Tegenwoordig rekenen we de pastinaak tot de 'vergeten groenten'. Al is de pastinaak de laatste jaren bezig aan een opmars en zien we hem weer vaker terug in gerechten! Het is een lange, ivoorkleurige wortel. De smaak is intens, aromatisch en enigszins zoet.

Recept

Bewaren

Net als wortels kun je pastinaak redelijk lang bewaren, ongeveer 2 weken. Bewaar ze op een koele plek (ca. 12-15°C). Pastinaak kun je ook invriezen. Blancheer hem eerst ca. 2 minuten. In een goed gesloten plastic zakje of bakje is pastinaak tot ca. 6 maanden houdbaar bij minimaal -18°C. Een restje gare pastinaak kun je in een afsluitbaar bewaarbakje 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren. Hoe weet ik of pastinaak niet goed meer is? De pastinaak is beschimmeld, verspreidt een zure geur of wordt slap. Dit bederf herken je door goed te kijken, voelen of ruiken.

Bewaartijden

Rauw Koele plek: 2 weken

Diepvries: 6 maanden

Gekookt Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Koken: ca. 20 minuten

Roerbakken: ca. 15 minuten

Smoren: ca. 25 minuten

Stomen: 25 - 30 minuten

Pastinaak schoonmaken Je kunt pastinaak schoonborstelen of met een dunschiller schillen. Was de pastinaak en snijd hem eventueel in stukjes.

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