

Prei



Prei is een aromatische, pittige groente. Prei behoort tot de lookfamilie waartoe ook ui, bieslook en knoflook behoren. En dat ruik je! Er is winter-, herfst- en zomerprei. Winterprei is dikker en steviger en kleurt van grijsgroen tot blauwgroen. Zomer- en herfstprei heeft een lange, dunne schacht met geelgroen blad met een fijne structuur.

Recept

Bewaren

Prei kun in de koelkast wel 2-3 weken bewaren. Kant-en-klaar gesneden prei moet je niet langer dan een dag in de koelkast bewaren. Rauwe prei kun je in de diepvries tot 12 maanden bewaren. Wel vlak voor invriezen 1-6 minuten blancheren (kort verhitten). Een restje gare prei kun je in een afsluitbaar bewaarbakje 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de diepvries bewaren.

Bereiden

Snijd het voetje eraf. Je kunt de hele prei gebruiken, dus ook het groene deel! In prei kan veel zand zitten. Dat haal je er op deze manier uit: snijd de prei van onderaf in de volle lengte doormidden. Spoel de helften schoon onder stromend water en vouw de bladeren hierbij uiteen. Laat de groente uitlekken in een vergiet en snijd het in grote of kleine stukken.

Bewaartijden

Rauw

Koelkast: 3 weken

Fruitschaal: 5 dagen

Diepvries: 1 jaar

Restje gare prei

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijd

Koken: 10 - 13 minuten

Roerbakken: 2 - 4 minuten

Magnetron: 4 - 6 minuten

Smoren: 15 - 18 minuten

Stomen: 15 - 20 minuten

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