

Raapstelen



Raapstelen zijn echte voorjaarsgroenten. Deze heldergroene groente wordt ook wel 'keeltjes' genoemd. Raapsteeltjes zijn langwerpige blaadjes op een knapperige steel. De groente heeft wel wat weg van jonge spinazie of rucola. Raapstelen zijn meestal te koop in bosjes. De smaak is licht pittig.

Recept

Groenten en fruit

Raapstelen Bereiden & Bewaren

Raapstelen bereiden & bewaren

Bewaren

Raapstelen blijft in de koelkast 2 dagen goed. Bewaar de raapstelen het liefst in een open plastic zak.

Bewaar raapstelen niet bij peren, appels of kiwi.

Raapstelen kun je ook invriezen, wel eerst ca. 2 minuten blancheren (= kort verhitten). Het is dan in een goed gesloten plastic zakje of bakje tot 12 maanden houdbaar, bij minimaal -18°C. Een restje gare raapstelen kun je in een afgesloten bewaarbakje 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de diepvries bewaren.

Hoe weet ik of raapstelen niet goed meer zijn? De raapstelen worden dan slap of verlept. Dit bederf herken je door te kijken of proeven.

Bereiden

Snijd de worteltjes van de steeltjes.

Was de raapstelen in ruim koud water.

Goed laten uitlekken voor je het verder verwerkt (tenzij je ze gaat koken).

Wil je raapstelen koken, kook ze dan met aanhangend water.

Bewaartijden

Vers

Koelkast: 2 dagen

Diepvries (eerst 2 minuten blancheren): 12 maanden

Restje gare postelein

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Koken: ca. 5 minuten

Magnetron: 5 - 7 minuten

Smoren: ca. 15 minuten

Stomen: ca. 10 minuten

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

