

Roodlof



Roodlof is een kruising tussen witlof en radicchio. Het heeft een zachte, zoete smaak. Roodlof kun je in salades of wok- en ovensgerechten gebruiken.

Recept

Bewaren

Roodlof kun je het beste in de groentelade van de koelkast bewaren. Het liefst in een open plastic zak. Roodlof kun je 7 tot 10 dagen in de koelkast bewaren. Rauwe roodlof 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 roodlof over? Dit restje kun je in een bewaarbakje nog 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren. Kanttekening bij het invriezen: Bij het invriezen verliest roodlof wel z'n kleur. Hoe weet ik of roodlof niet goed meer is? De roodlof is beschimmeld of verkleurd. Dit bederf herken je snel door te ruiken, goed te kijken of te proeven.

Bereiden

Reepjes maken (voor salade en koken): Begin bij het bovenste puntje en snijd de stronkjes overdwars in reepjes. Voor salade snijd je de roodlof in ongeveer 0,5 centimeter breed. Om te koken snijd je de roodlof ongeveer 2 centimeter breed. Gooi het laatste stukje stronk weg. Verwijder de bittere plakjes van de harde kern. Hele stronkjes (om te koken): Snijd aan de onderkant van de stronkjes een plakje af. Peuter met een scherp mesje de harde kern er van onderen af zo ver mogelijk uit. Haal er niet te veel uit, anders vallen de stronkjes tijdens het koken uit elkaar. Grote exemplaren kunnen beter eerst in de lengte gehalveerd worden. Dan worden ze dan sneller gaar. Bovendien kan de harde kern er dan makkelijker uit gesneden worden. Bij het koken verliest roodlof de rode kleur, net als bij het invriezen.

Bewaartijden

Rauw

Koelkast: 7-10 dagen

Fruitschaal: 3-5 dagen

Diepvries (eerst blancheren): 1 jaar

Gaar

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijd

Koken: 12 - 15 minuten

Roerbakken: 3 - 5 minuten

Magnetron: 4 - 7 minuten

Grillen: 8 - 12 minuten

Smoren: 15 - 20 minuten

Stomen: 13 - 16 minuten

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