

Rucola



Rucola wordt sinds de Middeleeuwen in het Middellandse Zeegebied geteeld. Rucola wordt steeds populairder. Rucola heeft een pittige, iets bittere, nootachtige smaak. Andere namen voor rucola: roquette, raketsla, notensla en mosterdkruid. Rucola is makkelijk zelf te zaaien en te verbouwen. Je kunt ervan blijven plukken, omdat het plantje steeds weer nieuwe blaadjes vormt.

Recept

Bewaren

Rucola is (goed afgesloten) 3-4 dagen te bewaren in de koelkast.

Bewaartijden

Koelkast: 3-4 dagen

Bereidingstijden

Geen, de sla eet je doorgaans rauw.

Je kunt de sla eventueel kort koken of bakken.

Bakken: 2 minuten

Koken: 3-5 minuten

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