

Spitskool



Spitskool is familie van de witte kool. Hij heeft een spitse vorm, een zachte smaak en is wat sappiger en lichter verteerbaar dan witte kool. Spitskool is ideaal om te koken, te stoven, te smoren en te roerbakken. Je kunt er allerlei Westerse en Oosterse gerechten mee maken.

Recept

Bewaren

Spitskool kun je een aantal weken in de koelkast bewaren. Op de fruitschaal kan eventueel ook, spitskool is dan wel korter houdbaar. Panklare (voorgesneden) spitskool bewaar je afgedekt met vershoudfolie een paar dagen in de koelkast. Verse spitskool kun je na blancheren (2-4 minuten) tot 12 maanden in de diepvries bewaren. Gare spitskool kun je 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de diepvries bewaren in een afgesloten bewaarbakje. Hoe weet je of verse spitskool niet goed meer is? De kool is dan beschimmeld of gaat verkleuren. Dit bederf herken je door te ruiken of goed te kijken.

Bereiden

Was de spitskool met ruim water. Snijd de spitskool in de lengte door. Verwijder eventueel de buitenste bladeren en snijd de stronk eruit. Daarna kun je spitskool in reepjes snijden en verder bereiden.

Bewaartijden

Rauwe spitskool

Koelkast: 2-4 weken

Fruitschaal: 1-2 weken

Diepvries: 12 maanden

Gekookte spitskool

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Koken: 10 - 15 minuten

Roerbakken: 7 - 10 minuten

Magnetron: 7 - 12 minuten

Smoren: ca. 15 minuten

Stomen: 15 - 20 minuten

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