

Spruitjes



Spruitjes zijn de okselknoppen van de spruitkool. Spruitjes zijn groenten van de volle grond. Spruitjes staan bekend om hun hoge gehalte aan vitamine C. Spruitjes hebben een mild bittere koolsmaak, hierdoor zijn ze vaak minder populair onder kinderen. Als je andere ingrediënten toevoegt, wordt deze smaak minder uitgesproken.

Recept

Bewaren

Spruitjes kun je in een netje of een open zak 3 tot 7 dagen in de koelkast bewaren. Spruitjes kun je ook invriezen, wel eerst ca. 3-4 minuten blancheren. Dan kun je ze in een goed gesloten plastic bakje of zakje tot 12 maanden in de diepvries bij minimaal -18°C bewaren. Gare spruitjes of een restje spruitjes uit pot (glas) over? Deze bereide spruitjes kun je nog 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de diepvries bewaren. Wel even over doen in een afgesloten bewaarbakje. Hoe weet ik of verse spruitjes niet goed meer zijn? De spruitjes zijn beschimmeld of kleuren geel. Dit bederf herken je snel door goed te kijken.

Bereiden

Snijd de onderkant van de spruitjes af. Verwijder eventueel een paar losse blaadjes en was ze goed af. Koken: zet ze op in ruim water en kook ze 10 tot 13 minuten. Afgieten en een beetje nootmuskaat erover raspen.

Bewaartijden

Vers

Koelkast: 3-7 dagen

Diepvries (eerst 3-4 minuten blancheren): 12 maanden

Gaar

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Koken: 10 - 13 minuten

Roerbakken: ca. 10 minuten

Smoren: 12 - 15 minuten

Stomen: 12 - 15 minuten

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