

Sugar snaps



Sugar snaps vallen onder de verse peulvruchten die je helemaal kunt eten, net zoals peultjes en sperziebonen. Ze hebben wat weg van peultjes, maar zijn een stuk bollier en smaken zoeter. Eigenlijk zijn sugar snaps nog niet rijp als ze geoogst worden. De zaden zitten nog in de peul, maar juist dat zorgt voor de lekkere smaak. Tijdens de bereiding blijven sugar snaps knapperig en frisgroen.

Recept

Bewaren

Sugar snaps kun je 4 dagen in de koelkast bewaren. Bewaar ze in een papieren zak of open plastic zak met gaatjes. Sugar snaps kun je eventueel ook 2 dagen op de fruitschaal bewaren. Sugar snaps kun je ook invriezen. Wel even 2-3 minuten blancheren (kort verhitten) vlak voor invriezen. Heb je restje gare sugar snaps over? Doe de peultjes in een afsluitbaar bewaarbakje. De peultjes kun je dan nog 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren. Hoe weet ik of verse sugar snaps niet goed meer zijn? De sugar snaps zijn dan slap of beschimmeld. Dit bederf herken je snel door te kijken, ruiken of proeven.

Bereiden

Was de groente voor gebruik en snijd een puntje van de uiteinden. Sommige sugar snaps hebben draden langs de randen. Deze draden kun je eraf trekken bij het wegsnijden van de uiteinden. Je kunt sugar snaps ook in 1 minuut blancheren. Daarna kun je ze verwerken in een salade of in een ovenschotel. In rauwe sugar snaps komt van nature een gifstof voor (lectine) die door koken of blancheren onschadelijk wordt gemaakt. Eet sugar snaps daarom niet rauw. Sugar snaps in glas, blik en uit de diepvries zijn al voorgekookt.

Bewaartijden

Verse

Koelkast: 4 dagen

Fruitschaal: 2 dagen

Diepvries: 1 jaar

Gekookt

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Koken: 3 - 5 minuten

Roerbakken: 3 - 5 minuten

Magnetron: 3 - 4 minuten op 750 watt (per 200 gram sugar snaps)

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