

Ui



De ui behoort net als prei, knoflook en bieslook tot het geslacht Allium, ofwel de uienfamilie. Sla eens een kookboek open of zet een kookprogramma op televisie aan. Hoe vaak dat niet begint met: 'Pel en snipper een ui'. Er zijn ook zoete witte uien, pittige rode, kleine zilveruitjes voor de inmaak, lente-uitjes en sjalotten. Je kunt uien het beste op een koele plek bewaren.

Recept

Bewaren

Bewaar uien op een koele (12-15°C), donkere en droge plaats buiten de koelkast. Zo zijn ze enkele weken tot 2 maanden te bewaren. Bewaar de uien niet naast aardappels. De uien nemen vocht op uit de aardappelen waardoor ze eerder gaan rotten. Heb je een halve rauw ui over? Dek het snijvlak dan af met huishoudfolie of doe het in een bewaarbakje met deksel in de koelkast. Je kunt uien ook invriezen. Wel even blancheren (kort verhitten) vlak voor invriezen. In een goed gesloten plastic zakje of bakje kun je stukjes ui tot 12 maanden in de diepvries bewaren, bij minimaal -18°C. Hoe weet ik of ui niet goed meer is? Als de ui verrot, verkleurd of verdroogd is. Heb je een restje gebakken ui over? Dan kun je dit 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de diepvries bewaren. Voorgesneden uien verspreiden een zure geur, worden slap of beschimmelen. Dit bederf herken je snel door te ruiken, te kijken of proeven.

Bereiden

Pel de ui en snijd of snipper de ui (fijnsnijden). Doe dit pas vlak voordat je de ui gaat gebruiken. Het vocht uit de ui kan na het snijden namelijk snel bitter gaan smaken. Nooit meer huilen bij het snijden van uien? Dit kun je zo voorkomen: Leg de uien eerst een paar uur in de koelkast of een paar minuten in de diepvries.

Snijd of schil de uien onder water.

Bewaartijden

Rauw

Koele plek: 2 maanden

Koelkast (restje ui): 1 week

Diepvries: 1 jaar

Gaar

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Fruiten/bakken: 2 - 4 minuten

Koken: ca. 10 minuten

Smoren: ca. 30 minuten

Stomen: ca. 40 minuten

Magnetron: 4 - 6 minuten

Grillen: 15 - 20 minuten

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