

# Veldsla



*Veldsla komt uit de kamperfoeliefamilie, net als het kruid valeriaan. Veldsla werd vroeger als onkruid beschouwd, als deze voorkwam in wintergraan. Tegenwoordig wordt het in eigen land als heerlijke groente geteeld. De nootachtige blaadjes zijn erg smaakvol. Gerechten met veldsla hoef je hierdoor niet sterk te kruiden. Je kunt veldsla het beste in de koelkast bewaren.*

## Recept

### Bewaren

Je kunt veldsla een paar dagen in de koelkast bewaren. In een plastic zakje met gaatjes. Maar waarom zou je? Direct gebruiken is eigenlijk het beste en het lekkerste! Als veldsla verpakt wordt aangeboden, controleer dan de houdbaarheidsdatum. Bewaar de verpakte veldsla in originele verpakking in de koelkast. Deze sla is verpakt onder beschermende atmosfeer\*. \*Beschermende atmosfeer: Dit betekent dat er dezelfde gassen in de verpakking zitten als in de lucht, alleen in andere verhoudingen. Zo blijven producten langer goed. Hoe weet ik of veldsla niet goed meer is? De sla is beschimmeld of verlept. Dit bederf herken je door te ruiken, kijken of proeven.

### Bereiden

Bij veldsla zitten er nog wortelvoetjes bij aankoop. Haal de worteltjes eraf, was de sla in ruim water en laat uitlekken. Daarna beslis je: zo de salade in of even blancheren (= kort verhitten) voor bij een warm gerecht.

### Bewaartijden

Koelkast: 2-3 dagen

### Bereidingstijden

Je eet veldsla meestal rauw. Wil je de veldsla bereiden, dan kun je deze tijden aanhouden:

Koken: 4 - 6 minuten

Magnetron: 5 - 7 minuten

Smoren: 6 - 7 minuten

Stomen: ca. 10 minuten

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