

Wortel



Worteltjes zijn lange, slanke wortelen. Wortels worden verkocht in bossen met het loof er nog aan. Worteltjes smaken lichtzoet. Wortels combineren heel goed met andere lentegroenten, zoals peultjes of doperwtjes. Worteltjes komen uit Nederland, maar ook uit Spanje en Duitsland.

Recept

Bewaren

Worteltjes met het loof (groen) eraan noemen we bospeen. Bospeen is ongeveer 4 dagen in de koelkast houdbaar. Worteltjes zonder loof blijven wel een tot twee weken goed in de koelkast. Wil je rauwe worteltjes invriezen? Blancheer ze dan eerst 2-4 minuten. Worteltjes zijn dan bij minimaal -18°C tot 12 maanden houdbaar. Heb je een restje gekookte worteltjes over? Dan kun je deze 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren in een afsluitbaar bakje. Hoe weet ik of worteltjes niet meer goed zijn? De worteltjes zijn beschimmeld of slap. Dit bederf herken je door goed te kijken of eventueel voelen.

Bereiden

Je kunt de worteltjes zo opknabbelen. Ook kun je ze in plakjes snijden en bijvoorbeeld meewokken in een gerecht.

Bewaartijden

Koelkast: 3-5 dagen

Diepvries: 1 jaar

Bereidingstijden

Koken: ca. 10 minuten

Roerbakken: 6 - 8 minuten

Magnetron: 4 - 5 minuten

Smoren: 10 - 13 minuten

Stomen: 17 - 19 minuten

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