

Raapstelen

Van november t/m mei kweken wij raapstelen in onze kassen. Raapstelen zijn langwerpige blaadjes op een knapperige steel. De smaak is licht pittig en zowel de steel als het blad wordt gebruikt.

Raapsteeltjes kunnen gekookt of gestoofd worden met enkel een klontje boter. Maar roerbakken met bijvoorbeeld knoflook en rode uit is ook erg lekker. In salades en stampot kan de raapsteel fijn gesneden rauw worden verwerkt. Als stampot maakt u het zo klaar zoals u gewend bent andijvie stampot te maken.

Deze heerlijke bladgroente is rijk aan mineralen en bevat veel vitamine B en C. Een portie raapstelen levert extra energie bij vermoeidheid, ondersteunt de afweer van het lichaam en levert een bijdrage als antioxidant.



PASTA MET RAAPSTELENSAUS

400 gram pasta, 300 gram raapstelen, 2 uien, 3 teentjes knoflook, 2 dl crème fraîche, 3 eetlepels zachte geitenkaas, 2 eetlepels vers gesneden basilicum of 3 eetlepels pesto, scheutje olijfolie.

Kook de pasta beetgaar. Snijd de wortels van de raapstelen af en snijd de stelen en de bladeren fijn. Was de gesneden raapstelen en zet ze met aanhangend water in een pan op laag vuur en laat enkele minuten slinken.

Snijd de uien in dunne ringen, pers de knoflook en fruit even in wat olijfolie. Voeg de raapstelen toe, evenals de crème fraîche, geitenkaas en basilicum (of pesto) Roer alles goed door elkaar en breng het op smaak met eventueel wat peper en zout. Serveer direct op een bedje van pasta.



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

De Groene Schuur
Lijkweg 9B
6923CA Groessen
Tel. 0316-330718

www.degroeneschuur.nl
www.kokenindekas.nl
e-mail: info@degroeneschuur.nl