

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.



STAMPPOT RAAPSTELLEN

Ingrediënten voor 4 personen:

800 gram kruimige aardappelen (bijvoorbeeld Frieslander), 800 gram raapstelen, melk, boter, spekjes.

Aardappelen schillen wassen in vieren snijden en gaar koken met een klein beetje boter. Raapstelen fijn snijden. Zowel de steeltjes als het blad gebruiken. Gesneden raapstelen goed wassen en uit laten lekken. Als de aardappelen gaar zijn afgieten en een bodempje water in de pan laten staan. De gesneden raapstelen op de aardappelen leggen en een minuutjes op hoog vuur mee laten stoven. Alles goed afgieten en de raapstelen door de aardappelen stampen.

De spekjes uitbakken in ietwat koolzaadolie tot ze knapperig zijn. De spekjes met vet er bij doen en alles door elkaar roeren. Zo nodig een klein beetje melk toevoegen en eventueel op smaak brengen met een beetje peper. Eet smakelijk!



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