

Koolraap

Koolraap is bij ons verkrijgbaar van oktober tot en met maart. Het behoort tot de koolfamilie en zit boordevol vitamine C en mineralen. Het is een dikke knol met ruwe schil waar geel, geurig "vlees" onder zit. Het heeft een zachte, zoetige en bijzonder aromatische smaak.



Met koolraap kun je in de keuken alle kanten op: koken, roosteren, stoven, wokken, grillen, pureren en frituren. Gefrituurde koolraap lijkt op frietjes qua kleur. Superleuk en gezond voor de kids dus. Gebruik voor het frituren arachideolie.

Rauw

Geraspt is koolraap verrassend lekker in een salade, met wortelen en geraspte appel. Ideaal bij vis of kip.

Gestoofd

Snij koolraapjes in blokjes of staafjes en stooft ze in een beetje boter of olie. Kruid met peper en zout. Als extraatje kan u ze op smaak brengen met tijm of sinaasappelzeste.

Deze groente past heel goed bij stoofvlees van rund, varken of in combinatie met een hammetje.

Ook overheerlijk met stukjes gebakken appel.

Gekookt

Kook blokjes koolraap in lichtgezouten water en stamp ze tot puree. Voeg wat boter, verse room en peper en zout toe. U kan deze puree van raapjes combineren met gestampte aardappelen of wortelen. Serveer met lamsvlees of worst.

Geroosterd

Snij de koolraapjes in blokjes. Verwarm de oven 10 min. voor op 180 °C. Leg de blokjes koolraap in een ovenschotel, met of zonder andere groenten zoals bv. pastinaak. Breng op smaak met olijfolie, peper en zout. Voeg naar smaak wat suiker, honing of esdoornsiroop toe om uw gerecht te karamelliseren. Zet de schaal 40 à 45 min. in een voorverwarmde oven. Maak ook eens een gratin met koolraapjes: snij de raapjes in fijne schijfjes en leg ze dakpansgewijs in een ovenschotel. Kruid elke laag met peper en zout. Overgiet met verse room en strooi er parmezaan, paneermeel en nootjes boter over. Zet de ovenschotel 45 min. in een voorverwarmde oven. Een feestgerecht voor bij gebraden of gegrild vlees.



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