

Eenvoudig iets lekkers maken met raapsteeltjes? Maak een foto van dit recept!



Voedingswaarde Veel ijzer, vitamine C en foliumzuur, vitamine B11, K

Bewaaradvies

In open zak in koelkast paar dagen houdbaar. Zitten er nog worteltjes aan dan kun je ze in een glas met water zetten, een plastic zak erover, ook in de koelkast.

Schoonmaken

Snijd met scherp mesje de worteltjes van de steeltjes. Houd de steeltjes bij elkaar en dompel het bosje in een ruime bak water en spoel goed af door het bosje op en neer te bewegen. Zet bosje met blad naar boven in een vergiet om uit te lekken.

1. Stampot van raapsteeltjes

Recept uitgaand van één persoon: stampot van rauwe raapsteeltjes.

Ingrediënten

Kruiden: beetje rozemarijn/ Italiaanse kruiden, beetje kerrie, evt. geraspte wortel.

50 gram belegen kaas in blokjes, of, uitgebakken gerookte spekreepjes*2.

Die spekreepjes bak je apart uit in een koekenpan.

De raapsteeltjes

3 of 4 gaar gekookte aardappelen*1. Aan het water bij de aardappelen zou je ook een half tablet kruidenbouillon kunnen toevoegen.

Werkwijze

Kook eerst aardappelen*1 gaar in een ruime pan. Giet het kookwater vervolgens af, houd dit vocht nog even apart. Prak de aardappelen fijn. Voeg eventueel voor de smeuiigheid wat koffiemelk toe of amandelmelk of wat boter. Indien je uitgebakken spekjes gebruikt dan kun je een beetje van dat bakvet gebruiken.

Meng nu de kruiden door de geprakte aardappelen.

Voeg vervolgens de kaasblokjes of de spekreepjes*2 toe.

Snijd het bosje raapsteeltjes in twee porties fijn, te beginnen bij de steeltjes. Meng vervolgens de raapsteeltjes door het geheel. Is het allemaal wat te droog kun je nog wat kookvocht van de aardappelen toevoegen.

*1 Als alternatief voor de aardappel kun je ook gierst gebruiken.

*2 Als alternatief voor het gerookt spek kun je ook runderrookworst gebruiken.

2. Salade van raapsteeltjes

Was 1 bosje raapsteeltjes en snijd ze fijn. Combineer met eenvoudige wortelrauwkost. De saus moet het liefst zacht en romig zijn. Er moet geen mosterd bij want dan wordt het te scherp.

