

Wat eten we vandaag?!



Ecologische raapsteeltjes vers uit eigen moestuin

Raapsteeltjes behoren helaas tot de vergeten groenten.

En dat is jammer, want deze groente zit boordevol ijzer (meer dan in spinazie), vitamine C en betacaroteen, dat wordt omgezet in vitamine A. Supergezond dus!

Raapsteeltjes hebben de smaak van rucola en jonge spinazie en is rauw te eten, maar ook lekker in een stampot. Je bewaart raapsteeltjes het beste in een open plastic zak in de koelkast, maximaal 3 dagen. Gekookt of geblancheerd kan je ze invriezen en wel tot een jaar bewaren. Omdat raapsteeltjes vooral verkrijgbaar zijn tussen maart en juni, is invriezen een goede manier om er heel het jaar door van te genieten.

Hieronder een makkelijk, gezond en lekker recept voor een *Raapsteeltjessalade met geitenkaas en avocado*:

Ingrediënten:

- Bosje raapsteeltjes
- Elstar appel
- Rijpe avocado
- Een handje walnoten
- Geitenkaas (Provençaalse geitenkaas is een aanrader)
- Landwinkel bloemenhoning of balsamicoazijn als dressing

Bereiden:

1. Snijd de wortels eraf, was ze en laat ze daarna goed uitlekken
2. Snijd de appel, avocado en geitenkaas in stukjes
3. Leg de raapsteeltjes onderop, verdeel de overige ingrediënten over de raapsteeltjes en garneer met walnoten en honing of balsamicoazijn.

Gegarandeerd gezond genieten, eet smakelijk!