



Groente koken algemeen

Voor 1 persoon

Bereidingstijd: 10-25 minuten



Ingrediënten

- 150-250 gram groente
- Water
- zout

Bereiding

De gemakkelijkste manier om groente te koken:

Zet de schoongemaakte groente op in een pan met ruim water, voeg eventueel wat zout toe, en breng aan de kook. Hoe lang de groente moet koken hangt af van drie factoren:

1. de soort groente; bloemkoolrosjes zijn veel sneller gaar dan worteltjes
2. de versheid en afkomst van de groente; het verschil in kooktijd kan wel 10 minuten zijn
3. je smaak; houd je van beetgaar of van wat zachtere groente

Om te weten hoe lang zal je af en toe met een vork even moeten prikken of een hapje nemen.

Je kan de groente ook met wat minder water opzetten. Hoe meer water je moet afgieten, hoe meer van het toegevoegde zout weg giet. Ook geldt: hoe lager het water niveau staat, hoe meer je aan het stomen i.p.v. koken bent, en dat gaart minder snel. Daar staat dan weer tegenover dat je bij stomen minder vitamine verliest en dat er minder smaak verloren gaat.

Groente	Indicatieve Kooktijd
Andijvie	5-7
Asperges (wit)	8-12
Bloemkool	10-12
Bospeen	15-25
Broccoli	4-6
Kool (chinees, wit, spits)	10-12
Prei	10-15
Snijbonen	10-15
Sperziebonen	15-20
Spinazie	5-10
Spruiten (klein of gehalveerd)	10-15
Winterpeen	7-10
Witlof	5-15

En Klaar is Kees