

## Groenten Blancheren

Blancheren is een voorbereidingstechniek. Het doel van blancheren is het garen van groente zonder kleurverlies en, bij koolsoorten, het wegnemen van de bittere smaak.

### Ingrediënten

- Groenten (200 tot 300 gram per persoon) zoals Sperziebonen, broccoli, koolrabi, knolselderij, wortel, paprika
- Ijsblokjes

### Bereidingswijze

- Vul een pan met water en breng dit op hoog vuur snel aan de kook. Zodra het water kookt 1 voor 1 de groenten (niet de paprika) blancheren. Alles 4 minuten. Gebruik het wekkertje.
- Kom vullen met ijsblokjes en koud water. De geblancheerde groenten (met schuimspaan uit water halen) en hierin direct koud spoelen.
- Alle groenten klaar en koud gespoeld, deze dan in zeef of vergiet uit laten lekken. Voor het uitgeven van de vis of het vlees in wokpan de paprika in olijfolie sauteren, overige groenten toevoegen en warm wokken.



### TIP

- Indien gewenst kunnen de groenten afgedekt onder plastic folie bewaart worden in de koelkast.
- Gooi het water waarin de groenten zijn geblancheerd nooit weg. Met een beetje amandelmeel, roomboter en/of boursin cuisine light kun je hier een lekker koolhydraatarm en zoutarm sausje van maken.
- Zorg ervoor dat je altijd ijsblokjes in je diepvries klaar hebt liggen. Vul het palet gelijk weer met water als het op is en zet het terug in de diepvries.