

Aardappel vast

Wereldwijd één van
de belangrijkste
voedselgewassen.

De vastkokende
aardappel
behoudt zijn
stevigheid tijdens
het koken.

Categorie

Knolgewas

Voedingswaarde

Rijk aan zetmeel en koolhydraten,
vitamines B en C en vezels

Culinaire toepassingen

Voornamelijk gekookt, in gratin of
salade

Beschikbaarheid

Jaarrond beschikbaar: deels geïmporteerd uit
het Middellandse zeegebied, verder uit België
en Nederland

Bewaren

Donker en koel bewaren

Tip: eet geen groen verkleurde
delen van een aardappel, verwijder
ook de uitlopers en ogen.