

Aubergine

Sinds 1991 worden aubergines in serres in België gekweekt.

Een rijpe aubergine geeft mee bij een lichte vingerdruk en heeft een iets mattere glans.

Een onbeschadigde donkerpaarse schil met frisgroene kroonbladeren is ideaal bij aankoop.



Categorie

Vruchtgroente

Voedingswaarde

Aubergines bevatten veel vitamine C, B, ijzer en caroteen. Ze zijn ook caloriearm (15 kcal/100g).

Culinaire toepassingen

Aubergines kan je stoven, frituren, grillen, bakken,... maar ze worden voornamelijk warm bereid. Heerlijk in een wokgerecht, een oven-schotel of een mediterraan gerecht.

Tip: Je moet de aubergine niet schillen. Verwijder gewoon het kroontje en de steel en snij in stukjes of plakjes.

Beschikbaarheid

Deze groente is het hele jaar door beschikbaar.

Bewaren

Aubergines zijn 3-7 dagen houdbaar. Het best blijven ze bewaard op een koele en donkere plaats (vb. kelder).

Je bewaart ze best niet in de koelkast of in een ruimte die minder dan 10°C warm is.