

Witloof

Echte kwaliteit krijg je dit seizoen! De kropen zijn van topkwaliteit tussen september en mei.

Verwijderen van de buitenste bladeren en de harde kern onderaan is voldoende.

Je kan de stronken in zijn geheel stoven of versnijden.

Categorie

Bladgewas

Voedingswaarde

Vers witloof bevat veel vitamine C, Vitamine B1 en B2, Calcium, Ijzer en Kalium

Het is een caloriearme groente, dit heeft vooral te maken met het gegeven dat witloof voor 90% uit water bestaat.

Culinaire toepassingen

Rauw met appel en sla
In een ovenschotel met ham en kaas
Romige soep
Quiche met witloof en geitenkaas

Tip: de bittere smaak is lang niet meer zo bitter als in de oorsprong maar als dit toch een hindernis zou zijn, kan deze smaak verzacht worden door toevoeging van een zoete appel of kaassaus.

Beschikbaarheid

Jaarrond beschikbaar via lokale teelt.

Bewaren

Witloof in topconditie aangekocht kan je gemakkelijk nog een week bewaren in de koelkast, afgesloten van licht. Onder invloed van licht krijgen de witte blaadjes een groene kleur.