

Ook gekend als  
topinamboer,  
knolzonnebloem of  
Jeruzalem-artisjok.

# Aardpeer

Deze knol smaakt zoet  
en nootachtig en kan  
aan de smaak van  
artisjok doen denken.

Aardperen zijn  
lichtbruin, violet,  
roze of wit van kleur.

## Categorie

Knol

## Bewaren

In de groentelade van de koelkast (5-10 graden) 4 tot 7 dagen houdbaar.

## Beschikbaarheid

Voornamelijk tijdens de winter beschikbaar.

Aardperen zijn perfect wanneer ze bij het indrukken nog hard zijn.

## Culinaire toepassingen

In soep, wok, ovenschotels, gebakken in de pan (alternatief voor gebakken aardappelen), rauw in een salade,... Je hoeft de dunne schil niet te verwijderen!

## Voedingswaarde

Aardpeer bevat vitamine B1, kalium en ijzer. Deze knol geeft bovendien meer energie dan de meeste groenten.