



Knolselder

De verdikte wortel van een selder is eetbaar en kennen we als knolselder.

Categorie

Schermbloemige

Bewaren

Een 3-tal weken op een koele en droge plaats. In stukjes gesneden kan je knolselder een week bewaren in de frigo.

Beschikbaarheid

Voornamelijk tijdens de herfst en de winter beschikbaar.

Culinaire toepassingen

Met deze wintergroente kan je soep, puree, een ovenschotel of stoofpot maken. Je kan ze ook warm of rauw in een salade eten,...

Voedingswaarde

Knolselder is rijk aan voedingsvezels, een goede bron van kalium, foliumzuur en vitamine C.