

Instructie: Blancheren van Groenten

Wat is blancheren?

Blancheren is het kort koken van groenten in ruim kokend water (of stomen) en ze daarna snel afkoelen in ijswater. Dit helpt om kleur, smaak en voedingsstoffen te behouden.

Benodigheden

Verse groenten

Pan met ruim water

Zout (optioneel, voor smaak en kleurbehoud)

Vergiet of schuimspaan

Kom met ijswater

Stap-voor-stap

1. Voorbereiden

Was de groenten goed.

Snijd ze in stukken van gelijke grootte voor een gelijkmatige garing.

2. Water opzetten

Breng een grote pan met ruim water aan de kook

Voeg eventueel 1 eetlepel zout per liter water toe.

3. Groenten koken

Doe de groenten in het kokende water.

Kook ze kort: meestal 1–5 minuten, afhankelijk van de soort (zie indicatie hieronder).

Sperziebonen: 3 min

Broccoli: 2–3 min

Wortelstukjes: 3–4 min

Spinazie: 30–60 sec

4. Snel afkoelen

Schep de groenten direct uit het water met een schuimspaan of giet af in een vergiet.

Leg ze meteen in een kom met ijswater om het garingsproces te stoppen.

5. Afgieten en drogen

Laat de groenten uitlekken en dep eventueel droog met keukenpapier.

tip:

Blancheren is ideaal voor het invriezen van groenten, omdat het de structuur en kleur beter bewaart.