

Techniek: Blancheren?

Blancheren is een kooktechniek waarbij je:

- Groenten kort kookt in **kokend** water
- Ze daarna snel afkoelt in **ijswater of spoelt onder koud stromend water**
- Het kookproces hiermee direct stopt
- De groenten mooi groen en knapperig blijven

Door te blancheren behouden groenten hun kleur, smaak en vitamines veel beter dan bij gewoon koken.



Waarom Blancheren?

Vorbereidende techniek voor eten

Groenten blancheren zorgt ervoor dat ze lekker knapperig blijven en klaar zijn om direct te eten of verder te verwerken. Alle microben zijn op deze manier ook verwijderd.

Voor invriezen

Geblancheerde groenten kun je goed invriezen zonder dat ze hun kleur, smaak of vitamines verliezen.

Wat heb je nodig?

Grote kookpot

Een kookpot met veel kokend water om de groenten in te koken. Voeg nog 1 eetlepel zout en 1 koffielepel natriumbicarbonaat toe.

Kom met ijswater

Een kom met koud water en ijsblokjes om de groenten snel af te koelen. Je kan ook de groenten flink spoelen met koud water.

Schuimspaan

Om de groenten uit het water te halen zonder je te branden.

Vergiet

Om de groenten te laten uitlekken na het blancheren.

⚠️ Zorg dat je alles klaar hebt staan voordat je begint met blancheren!

Hoe blancheer je?

Stap 1: Groenten wassen en voorbereiden

Voordat je de sperzieboontjes gaat blancheren, moet je ze eerst goed schoonmaken:

1. Was de groenten (sperzieboontjes) onder stromend water
2. Verwijder de harde uiteinden van de boontjes
3. Breek of snijd eventueel te lange boontjes doormidden
4. Zorg dat alle stukjes ongeveer even groot zijn, zodat ze allemaal tegelijk gaar worden



Stap 2: Koken in kokend water

Nu ga je de sperzieboontjes kort koken:

1. Vul een grote pan met water (ongeveer 1 liter water voor 100 gram boontjes)
2. Breng het water aan de kook
3. Doe de schoongemaakte sperzieboontjes in het kokende water
4. Zet een timer op 3 minuten
5. controleer of de boontjes beetgaar zijn en laat ze eventueel wat langer koken. De boontjes moeten na het koken nog een beetje knapperig zijn.



⚠️ Let op! Het water moet echt koken voordat je de groenten erin doet. Pas ook op voor de hete stoom!

Stap 3: Direct afkoelen in ijswater

Het ijswater zorgt ervoor dat de boontjes niet verder garen. Als je deze stap overslaat, worden de boontjes te zacht en verliezen ze hun mooie groene kleur.

1. Haal de boontjes uit het kokende water.
Gebruik een schuimspaan om de boontjes uit het kokende water te scheppen.
2. Doe ze meteen in het ijswater. Leg de hete boontjes direct in een kom met koud water en ijsblokjes. Als je geen ijsblokjes hebt: spoel de groenten dan met veel koud water
3. Laat ze volledig afkoelen. Het ijswater stopt het kookproces en zorgt dat de boontjes mooi groen blijven.



Stap 4: Groenten laten uitlekken en drogen



Na het afkoelen in het ijswater moeten de boontjes goed drogen:

1. Haal de boontjes uit het ijswater met de schuimspaan
2. Leg ze in een vergiet om uit te lekken
3. Laat ze goed uitlekken
4. Dep ze eventueel droog met een schone keukenhanddoek of keukenpapier

Nu zijn je sperzieboontjes perfect geblancheerd en klaar om te gebruiken of verder klaar te maken

Waarom blancheren?

Mooie kleur

Blancheren zorgt ervoor dat groene groenten hun frisse, levendige kleur behouden. Zonder blancheren worden ze vaak dof en grauw.

Beter invriezen

Geblancheerde groenten kun je veel beter invriezen. Ze behouden hun kwaliteit veel langer in de vriezer.



Behoud vitamines

Doordat je groenten kort kookt, blijven veel meer vitamines bewaard dan bij langdurig koken.

Knapperige textuur

Geblancheerde groenten blijven lekker knapperig en verliezen niet hun bite zoals bij gewoon koken.

Blancheren is een belangrijke kooktechniek die ervoor zorgt dat je groenten er beter uitzien, beter smaken en gezonder zijn!

Kooktijden voor verschillende groenten

Niet alle groenten hebben dezelfde kooktijd nodig:

- Sperzieboontjes: 3-6 minuten
- Broccoli: 3 minuten
- Peultjes: 2 minuten
- Doperwten: 2 minuten