

"De schakel tussen tuin en tafel"

Vitale biologische groente

Lekker en gezond

Groentewijzer



Groente en fruit Eef en Jenny Stel Ankummer-es 11 0529-432742

BESCHRIJVING: Prei

Prei stamt af van dezelfde familie als de lookachtigen (ajuin en knoflook). Het blad van de prei is plat, lang en vrij breed en varieert van kleur van licht grijsgroen tot donker blauwachtig groen. Prei stond vroeger bekend als een soepgroente, maar wordt nu gebruikt voor veel meer dan dat.

SOORTEN

Herfstreuzen, Bulgaarse Reuzen, Zwitserse Reuzen, Winterreuzen, Blauwgroene Winter.

ORIGINE

Het oostelijk Middellands Zeegebied. Prei was ook al bekend bij de oude Egyptenaren en de Romeinen. Deze laatsten verspreidden de groente naar de rest van Europa.



VOEDINGSWAARDE PER 100 G

28 kilocalorieën
2,4 g vezels
40 mg vitamine C
24 mg calcium
0,47 mg ijzer
5,2 g koolhydraten

Het groene gedeelte van de prei bevat het grootst aantal vitamines en mineralen. Vroeger stond prei vooral bekend als soepgroente, maar nu wordt hij gebruikt voor veel meer dan dat.

SMAAK

Prei geeft een sterke geur af en smaakt naar ui.

BEWAREN

Verse prei kan 2 weken in de koelkast bewaard worden. Op een koele plek zelfs 1 tot 2 maanden. Maar dan moet je de groente wel met het witte gedeelte in een emmer met zand steken.

SCHOONMAKEN

Prei moet grondig gewassen worden omdat er meestal zand tussen de groene bladeren zit. Snij de wortel weg en verwijder de buitenste groene bladeren en de verdroogde bladpunten. Spoel de groente goed onder stromend water. Snij vervolgens de prei in stukken. Eerst overlangs, dan dwars.



GEBRUIK

Je kan prei zowel rauw als gekookt eten. Prei smaakt een beetje zoals ui en kan dus ook als smaakmaker ter vervanging van ui gebruikt worden. Prei is geschikt voor soep (met flinterdunne ringetjes als garnituur), ovenschotels, stoofpotjes, in slaatjes en bij kaas,- graan-, vlees, en visbereidingen. Fijngesnipperd gestoofd preiwit kan dienen om aardappelpuree op smaak te brengen.

BIJZONDERE EIGENSCHAPPEN

Het groene gedeelte van de prei bevat het grootst aantal vitamines en mineralen.

BESTE PERIODE

Jonge prei wordt aangevoerd van juni tot september. Herfstprei van oktober tot december en winterprei van december tot april. Deze laatste is de beste.

Recepten:

Preisoep met gerookte zalm

Ingrediënten

Voor 4 personen:

2 preien

1 eetlepel boter

1/8 liter droge witte wijn

¾ liter kippenbouillon

¼ liter room

3 sneden gerookte zalm

peper en zout

een beetje dille en peterselie

Bereiding:

Was de prei en snijd het groen eraf. Hak het wit in fijne stukjes en stoof het met boter in een grote kookpot. Zorg er echter voor dat de boter niet bruin wordt. Giet de bouillon bij de groenten en laat het geheel doorkoken. Voeg er vervolgens eerst de wijn en daarna de room aan toe, maar laat telkens opnieuw even doorkoken. Zet de kook pot op een zacht vuurtje en laat gedurende 15 minuten koken. Roer af en toe en kruid eventueel bij met peper en zout. Snijd de gerookte zalm in fijne reepjes, leg deze op de bodem van een diep bord en giet er de soep overheen. Werk af met enkele takjes dille of peterselie.

Prasa (Ragout van prei)

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 grote preien

2 wortelen

1 aardappel

1 klein bosje selderijblaadjes

1 dl olijfolie extra vierge

1 fijngehakte middelgrote ui

1 kop gepelde, ontpitte en in blokjes gesneden tomaat

1 laurierbladje

1 bouillonblokje

1 flinke koffielepel suiker

3 el witte-wijnazijn

peper en zout

Prei in kerrie saus

Ingrediënten: 1 kilo prei 1 ui 2 deciliter melk 2 theelepels kerrie
40 gram bloem 50 gram boter zout en peper

Bereiding:Maak de prei schoon, snijdt hem in ringetjes en was deze. Kook de preiringetjes in een pan met een beetje water en zout in ongeveer 15 – 20 minuten gaar. Maak de ui schoon en snipper deze heel fijn. Verhit de boter in een pan en bak hierin de ui lichtbruin. Voeg de kerrie toe en bak deze even mee. Roer de bloem erdoor en giet beetje voor beetje de melk erbij. Blijf roeren tot er een mooi gebonden saus ontstaat. Maak de saus op smaak met peper en zout. Laat de prei uitlekken en schep deze door de kerriesaus.

Bereiding

Maak de prei schoon en snijd ze in rondjes van 3 à 4 cm dik. Schil de wortelen en de aardappel. Snijd de wortelen in plakjes en de aardappel in blokjes. Spoel de selderijblaadjes onder koud stromend water en snijd ze in kleine reepjes. Verhit de olijfolie in een pan en fruit er de prei met de ui in aan. voeg de rest van de ingrediënten toe en laat afgedekt gaarstoven. werk af met de witte-wijnazijn en kruid met peper en zout.

Prei bevat veel vezels, vitamine A en C. Bovendien is het een caloriearme groente.