



Groenselderij suggesties en recepten

Groenselderij is qua structuur en smaak wat steviger dan bleekselderij. Je kunt de stengels en het jonge blad zowel rauw als warm eten: vooral in een soep, een pasta of een salade smaakt het goed. Het is ook lekker om in een bouillon mee te trekken. Dikkere stengels zijn geschikt voor gebruik in een salade of als rauwkost om te dippen. De stengels zijn soms wat hard, maar met een mesje kunnen de harde nerven van de stengel worden getrokken. Met wortel en ui maakt het deel uit van een soffritto: de basis voor heel veel (Italiaanse) gerechten.

Soffritto een heerlijke basis voor sauzen, soepen en stoofschotels

Gebruik *Bijvoorbeeld als basis voor een heerlijke kippensoep, een pasta Bolognese, een risotto, in een minestrone of in een caponata.*

Bewaren *De soffritto kan goed worden ingevroren voor later gebruik.*

1. Schil en snipper 2 uien in kleine blokjes (max. een halve cm).
2. Doe dat ook met 1 winterwortel en 3 selderijstengels.
3. Verwarm een flinke scheut olijfolie in een pan met dikke bodem. Fruit eerst de ui hierin aan. Neem de tijd, hij moet rustig stoven!
4. Voeg dan de winterpeen en selderij bij en een gesnipperd teentje knoflook. Draai het vuur laag en laat de soffritto zo'n 10-15 minuten zachtjes 'zweeten'.
5. De soffritto is nu klaar voor gebruik in allerlei gerechten.

Groenselderij stoven

Snijd de stengels in stukjes van 1/2 cm. Smelt wat boter in een pan en laat de stukjes selderij 10 min. zachtjes en afgedekt garen. Ze mogen nog licht knapperig zijn. Maak op smaak met peper en zout.

Waldorfsalade

De oerversie van de Waldorfsalade bevatte maar drie ingrediënten: selderij, appel en mayonaise. Maar geweldige rozijnen, groene druiven en walnoten vormen natuurlijk een lekkere toevoeging.

Eenvoudige selderijsoep met appel

Verwarm een flinke scheut olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit een gesnipperde ui glazig. Plet twee knoflookteentjes en stoof mee. Snijd een paar groene selderstengels (blaadjes niet gebruiken) in kleine stukjes en stoof mee. Een appel en een aardappel schillen, in stukken snijden en toevoegen.

Overgiet alles met een liter groentebouillon (of zoveel water tot alles onder staat). Voeg een laurierblaadje toe en laat zo'n 20 minuten zachtjes koken. Verwijder dan het laurierblaadje en pureer de soep.

Garneer met gesnipperde blaadjes selderij. Eventueel kun je nog stukjes selderij beetgaar koken voor extra beet en garnering. Ook is het lekker fijngesneden blokjes appel op de soep strooien vlak voor het serveren.

