



## RAAPSTELLEN suggesties en recepten

Raapstelen zijn jong geoogste blaadjes van dicht op elkaar gezaaide koolsoortjes als Chinese kool en meiknol. Natuurlijk te gebruiken voor raapstelenstampot: aardappelpuree met gebakken spekjes en daar de raapstelen op het laatst doorheen scheppen. Maar kan meer:

### Risotto met raapstelen

1 grote ui  
1 teen knoflook  
200 g raapstelen  
2 el ongezouten roomboter  
350 ml kippenbouillon  
150 risottorijst  
40 g Parmezaanse kaas  
½ tl versgemalen zwarte peper

**Bereiding** Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de raapstelen grof. Verhit de boter in een (braad)pan en fruit de ui 5 min. op laag vuur. Voeg de knoflook en rijst toe en bak 1 min. mee. Schenk er scheutje voor scheutje kippenbouillon bij en kook de rijst al roerend in 15-20 min. gaar. Voeg steeds wat van de raapstelen toe en laat al roerend slinken. Voeg zo nodig meer bouillon (of water) toe. Rasp ondertussen de kaas. Schep als de rijst gaar is de Parmezaan erdoor. Meng er op het laatst nog een laatste restje fijn gesneden raapsteel en zwarte peper door.

### Raapstelen omelet

De raapstelen wassen, snijden en in een koekenpan snel wokken en laten slinken. Uit de pan halen, vermengen met losgeklopt ei, een scheutje melk, zout en peper en er een lekkere omelet van maken.

### Raapstelen met boontjes

1 bos raapstelen  
1 blikje witte boontjes of black-eye boontjes  
knoflook  
olijfolie  
zout en peper

**Bereiding** Snijd de stelen van de raapstelen in stukken, leg ze in een pan met water zodat ze net bedekt zijn en laat het water even aan de kook komen. Giet af en spoel de stelen af in een zeef onder de koude kraan.

Snijd de bladen grof. Spoel de boontjes uit blik af. Verwarm een scheut olijfolie in een koekenpan en bak de gesneden knoflook zachtjes tot ze heerlijk geurt. Meng de raapstelen erdoor en laat het blad slinken. Voeg de boontjes toe en laat ze warm worden.

Op smaak afmaken met zout, peper en wat vers citroensap.

### Soep van raapstelen

Doe een scheutje olijfolie in een pan en fruit hierin zachtjes een fijn gesneden ui. Voeg een scheutje water, teentje knoflook en een bouillonblokje erbij.

Kook intussen 4 eieren bijna hard.

Ontdoe de raapstelen van de wortels en snijd ze in grove stukken en was ze goed.

Voeg de gesneden raapstelen met ca. 750 ml water toe aan de uitjes.

Ca. 10 minuten op middelhoog vuur laten pruttelen en dan met de staafmixer tot een gladde soep mixen. Mogelijk nog wat water erbij en op smaak brengen met vers gemalen peper.

Serveren met plakjes gekookt ei, wat verse kruiden en een likje crème fraîche.

