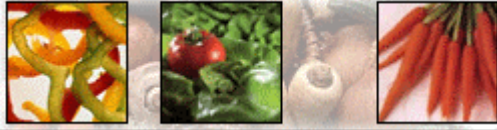


"De schakel tussen tuin en tafel"

Vitale biologische groente

Lekker en gezond

Groentewijzer



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

BESCHRIJVING: Andijvie op zijn Belgisch

Andijvie is een robuuste, chicorei-achtige plant, die tot de bittere slasoorten behoort. Deze groente bestaat uit een min of meer gevulde krop, die van onderen goed gesloten is en in het hart bleekgroen tot geel van kleur is. Deze snelgroeiende plant is vooral bij onze noorderburen zeer geliefd en kan als salade, maar ook als stampot geserveerd worden.

SOORTEN

Nummer Vrij, Breedblad Volhart Winter, Golda, Géante Maraîchère, Pancalière, Wallone Frisian.

ORIGINE

Andijvie is afkomstig uit het Middellandse zeegebied.

VOEDINGSWAARDE PER 100 G

5 kilocalorieën
7 mg vitamine C
0,8 mg ijzer
2,2 g vezels
1,2 g proteïnes
0,2 g vet
1,2 g koolhydraten
52 mg calcium



SMAAK

Andijvie heeft net als witlof een bittere smaak. De lichtgele, malse binnenbladeren smaken beter dan de buitenste bladeren. Ze zijn minder bitter en minder taai.

SCHOONMAKEN

Je moet de andijvie voor gebruik goed spoelen omdat er nogal wat zand tussen de bladeren kan blijven zitten. Snij de harde nerf weg als je de andijvie in een slaatje gebruikt. Voor warme bereidingen moet je de andijvie in kleine stukjes snijden.

BEWAREN

Andijvie bevat veel water en verlept daardoor snel. Je kan andijvie het best bewaren in een plastic zak met een klein beetje vitaal water onder in de zak en dan in de koelkast. Natuurlijk kan je andijvie ook invriezen, maar dan moet je de andijvie eerst blancheren.

GEBRUIK

In België verwerken we andijvie meestal rauw, in slaatjes. Maar onze noorderburen, die deze groente een warm hart toedragen, verwerken andijvie ook in warme gerechten. Andijvie kan je dus ook perfect stoven.

BESTE PERIODE

Andijvie is het hele jaar door verkrijgbaar, maar de aanvoer ervan is het grootst tijdens het voorjaar en de zomer.

Heerlijk recept:

Gemarineerd varkensribstuk met andijvie

Ingrediënten

Voor 4 personen:

*1 kg ontbeend varkensribstuk
1 dl sojasaus
1 dl droge witte wijn
100 g lichtbruine suiker
2 eetlepels witte wijnazijn
1 eetlepel balsemienazijn
4 sjalotten
2 lookteentjes
Vers gemalen peper, zout
100 g boter*



Stappen

Meng de sojasaus met de wijn, suiker, azijn en gesnipperde sjalotten en look en breng op smaak met peper en zout. Leg het vlees in de marinade en laat 24 uur trekken in de koelkast. Neem het de volgende dag uit de marinade, wrijf het droog en laat het in de boter aan alle kanten mooi kleuren. Kruid bij met peper en zout en schik het met de boter in een braadslee. Zet in het midden van een op 200°C voorverhitte oven en laat ongeveer 50 minuten bakken. Neem uit de oven, laat even rusten. Giet de braadjus af in een pannetje en deglaceer de braadbodem met de marinade. Laat alles kort opkoken en bind indien nodig. Snijd het vlees in plakken, schik op warme borden en overgiet met de saus. Serveer met in boter met citroensap gestoofde andijvie en gekookte aardappelen.



Eet smakelijk

Provitamine A carotenoïden zoals betacaroteen, komen veel voor in groenten zoals: worteltjes, koolsoorten, donkergroene bladgroente zoals [andijvie](#) en geel of oranje gekleurde vruchten.