

Bereide groente	Bewaren	Bereiden (minuten)			1 persoon (g)		4 personen (g)		6 personen (g)	
		Koken	Stoven	Bakken	Vers	Pankl.	Vers	Pankl.	Vers	Pankl.
Aardappel	☀	15-20	20-25	15-20	200	170	800	680	1200	1020
Andijvie	❄	3-5	5-7	2-4	300	280	1200	1120	1800	1680
Asperges wit	❄	6-8	8-10	4-6	200	170	800	680	1200	1020
Asperges groen	❄	4-6	6-8	2-5	200	170	800	680	1200	1020
Aubergine	☀	4-6	6-8	3-5	225	200	900	800	1350	1200
Bleekselderij	❄	8-11	11-14	5-8	300	270	1200	1080	1800	1620
Bloemkool	❄	6-8	8-10	4-6	300	250	1200	1000	1800	1500
Boerenkool	❄	15-20	20-25	13-15	400	350	1600	1400	2400	2100
Bospeen	❄	4-6	5-7	3-5	200	170	800	680	1200	1020
Broccoli	❄	3-5	4-6	2-5	325	250	1300	1000	1950	1500
Champignons	❄	4-6	6-8	2-5	200	170	800	680	1200	1020
Chinese kool	❄	6-10	7-11	4-6	250	200	1000	800	1500	1200
Courgette	☀	3-5	4-6	2-5	200	170	800	680	1200	1020
Doperwten	❄	4-7	5-8	2-4	500	180	2000	720	3000	1080
Groene kool	❄	7-11	8-12	4-7	225	200	900	800	1350	1200
Knolselderij	☀	10-15	13-17	5-8	250	170	1000	680	1500	1020
Koolraap	❄	14-17	15-18	6-9	225	200	900	800	1350	1200
Koolrabi	❄	17-20	18-22	6-9	225	200	900	800	1350	1200
Mais	❄	7-10	8-12	3-5	300	170	1200	680	1800	1020
Paksoi	❄	3-5	5-7	2-4	300	250	1200	1000	1800	1500
Paprika	☀	4-5	5-7	2-4	2 st.	170	8 st.	680	12 st.	1020
Peulen	❄	4-5	5-7	2-4	200	170	800	680	1200	1020
Pompoen	❄	20-25	23-28	10-15	200	170	800	680	1200	1020
Prei	❄	9-11	11-13	5-8	500	250	2000	1000	3000	1500
Rode bieten	❄	30-60	40-60		250	200	1000	800	1500	1200
Rode kool	❄	7-11	8-13	4-7	225	200	900	800	1350	1200
Savooi kool	❄	6-10	7-12	3-5	225	200	900	800	1350	1200
Schorseneren	❄	10-15	12-17	7-10	200	170	800	680	1200	1020
Snijbonen	❄	6-8	8-10	4-6	200	170	800	680	1200	1020
Sperziebonen	❄	6-8	8-10	4-6	200	170	800	680	1200	1020
Spinazie	❄	2-5	4-6	2-4	275	225	1100	900	1650	1350
Spitskool	❄	7-11	8-13	5-7	225	200	900	800	1350	1200
Spruiten	❄	10-12	11-14	5-8	225	200	900	800	1350	1200
Tuinbonen	❄	6-8	8-10	3-5	500	200	2000	800	3000	1200
Uien	☀			4-5	200	170	800	680	1200	1020
Venkel	❄	8-11	11-13	4-6	250	200	1000	800	1500	1200
Wortel	☀	5-8	8-10	3-5	175	170	700	680	1050	1020
Witlof	❄	4-6	6-8	2-4	200	180	800	720	1200	1080
Witte kool	❄	7-11	8-13	4-7	225	200	900	800	1350	1200
Zuurkool	❄	20-25	25-30	8-11	150	150	600	600	900	900

Rauwe groente	Bewaren	Koken	Stoven	Bakken	1 persoon (g)	4 personen (g)	6 personen (g)
					Vers	Pankl.	Vers
Komkommer	☀				100	80	400
Radijs	❄				100	80	400
Tomaten	☀				100	80	400
Sla, krop	❄				100	80	400
IJsbergsla	❄				100	80	400

Uitleg
In deze tabel staat per verse groente aangegeven of je deze het beste in de koelkast of erbuiten bewaart. Panklare (voorgesneden) groente bewaar je altijd in de koelkast! De aangegeven bereidingstijd is afhankelijk van de gewenste gaarheid en de grootte van de groente en/of de grootte fijn of grof gesneden is. Controleer tijdens het bereiden regelmatig de gaarheid. Onder 'vers' wordt een vers en onbewerkt product verstaan. De aangegeven hoeveelheid is een gemiddelde, inclusief eventueel snijafval, om uiteindelijk tot de standaard bereide portiegrootte van 150 g (bereide groente) of 80 g (rauwe groente) te komen. Bekijk onze portietabel voor de standaard portiegrootte van alle onderdelen van de warme maaltijd.