

ROERGEBAKKEN RAAPJES



Ingrediënten (voor 2 personen)

- 1 200 gr raapjes
- 1 1 ui
- 1 1 teentje knoflook
- 1 1 klein rood pepertje
- 1 Beetje olijfolie
- 1 Zout en peper naar smaak
- 1 Fijngesneden bieslook



Zo maak je het:

Indien nodig schil de raapjes. Jonge raapjes kun je ongeschild gebruiken. Snij de raapjes in blokjes en de ui, knoflook en peper in snippers. Giet een scheutje olijfolie in een pan, bak daarin eerst de uit, knoflook en rode peper. Voeg daarna de raapjes toe en bak kort mee. Strooi op het laatst wat fijn geknipte bieslook over. Serveer met rijst en een gebakken ei om een complete maaltijd te krijgen.

Raap, ook wel meiraap genoemd, is een oude groente die in Nederland vrijwel alleen nog door de amateurtuinder en in de biologische landbouw geteeld wordt, maar bijvoorbeeld in België en Frankrijk heel gewoon is. Knolrapen worden vers gegeten en kunnen ook in salades gebruikt worden.

Rapen werden al geteeld door de Romeinen en de Oude Grieken.

Sommige rassen van knolraap kunnen uitgroeien tot een gewicht van ruim 1 kg.