

## Broccoli koken of stomen

Hoe lang je broccoli wilt koken of stomen is een kwestie van smaak. Heel kort koken (ook wel blancheren genoemd) laat een stevige bite aan je broccoli, meer dan 10 minuten koken maakt broccoli erg zacht. Het is maar wat je lekker vindt. Vaak worden alleen de roosjes gegeten en wordt de dikke steel weggegooid. Dat is jammer, de steel is juist erg smakelijk. Snij de vezelig buitenkant weg, snij de witte binnenkant in schijven en kook of stoom deze mee met de roosjes.

Kies je voor koken, breng dan eerst het water aan de kook, voeg een beetje zout toe en voeg de in stukken gesneden broccoli toe als het water kookt. Koken kan zowel in ruim water (broccoli staat onder) als in een bodempje. Hoe meer water, hoe meer energie je nodig hebt.

Stomen is handig als je een stoommandje hebt, dat bovenop een pan past waar je bijvoorbeeld aardappelen, pasta of rijst in kookt. Zet het stoommandje bovenop die pan. Als je stoomt duurt het iets langer voor de broccoli zacht wordt dan als je kookt, maar je gebruikt geen extra energie, die had je toch al nodig voor de aardappelen.