



# Krootjes koken

Door Ruud van Wijngaarden

Nadat ik het loof eraf heb gedraaid en de aarde van de kroot heb afgespoeld verpak ik elke kroot in een stukje aluminium folie. De krotten gaan per stuk verpakt ongeveer 5 kwartier in de oven op 200 graden. Dan gaat de oven uit en laat ik de krotten afkoelen in de oven. Daarna verwijderen aluminiumfolie en het vel van de kroot en dan rasp ik de kroot, (het vel kan je er met je vingers zo afduwen). Door deze manier van koken is de smaak veel geconcentreerder dan wanneer ze wordt gekookt in flink wat water. Dan gooi je uiteindelijk heel veel smaak en vitamines weg met het kookvocht.

Met vriendelijke groeten,

Ruud van Wijngaarden.