

Stoofperen



met vlierbessensap

Ingrediënten voor circa 4 porties:

- 1 kilo stoofperen
- 1 flesje vlierbessen oersap (330 ml.)
- 3 eetlepels ahornsiroop
- 5 kruidnagels
- ½ kaneelstokje
- 1 eetlepel arrowroot

Bereiding:

1. Schil de stoofperen, snij ze in vieren en verwijder het klokhuis.
2. Doe de perenpartjes samen met het vlierbessensap, ahornsiroop, kruidnagels en kaneelstokje in een pan.
3. Breng het geheel aan de kook en laat het heel rustig op een zacht vuur (vlamverdeler) in een uur gaarkoken.
4. Verwijder de kruidnagels en het kaneelstokje, hou de peren even apart.
5. Roer de arrowroot los met 2 eetlepels koud water en doe dit bij het kookvocht.
6. Breng het kookvocht weer aan de kook en roer tot het wat gebonden is.
7. Voeg dan de peren weer toe.

Warm of koud opdienen, als bijgerecht of als nagerecht, in dat laatste geval smaakt wat zure room of geklopte slagroom er erg lekker bij.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	180
Vet (g)	- / -
Eiwit (g)	- / -
Koolhydraat (g)	44
Natrium (mg)	7
Kalium (mg)	330
Calcium (mg)	35
Magnesium (mg)	15
IJzer (mg)	2
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,8
Foliumzuur (mg)	5
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	2
Vitamine B1 (mg)	0,02
Vitamine B2 (mg)	0,02
Vitamine B6 (mg)	0,03
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	7
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	-
Voedingsvezels (g)	4

Plantaaardig / dierlijk

Stoofperen

Naast handperen, die eenmaal rijp, zoet en sappig zijn bestaan er ook stoofperen.

Stoofperen zijn droog en wat wrang van smaak en zijn ongekookt niet te eten.

Het meest bekende stoofperenras is Giesser Wildeman, met een wat korrelige textuur.

Giesser Wildeman peren nemen gemakkelijk de kleur aan van het kookvocht, vaak wordt daar rode wijn voor gebruikt. In dit recept is puur vlierbessensap gebruikt wat de peren een diep paarse kleur geeft.

Vlierbessen ondersteunen de spijsvertering en bevatten veel natuurlijke antioxidanten.

Kaneel en kruidnagels hebben een kruidig en verwarmend effect op dit gerecht, dat kunnen we in de wintermaanden goed gebruiken.