

Hoe bereid je tamme kastanjes?

Het eten van tamme kastanjes wordt aanbevolen! Ze bevatten inderdaad veel vitaminen, koolhydraten en zeer weinig vet. Zeer goed voor de gezondheid, het geeft je energie.

Er zijn vele manieren om tamme kastanjes te bereiden. Als je ze in water wilt koken, maak dan gewoon een sneetje in de lunula (het lichtste deel), zodat de ze niet barsten, en leg ze vervolgens ongeveer 10 minuten in kokend water. Daarna hoeft je alleen nog maar de schaal en de fijne schil te verwijderen.

Het is ook mogelijk om ze in de magnetron te doen gedurende ongeveer 1 minuut. Let erop er niet te veel tegelijk in te doen.

Je kunt de tamme kastanjes ook in de oven poffen, maak ook hier een sneetje in de lunula. Spreid ze uit op een bakplaat en doe ze op 210°C gedurende ongeveer 20 minuten in de oven.

Als je thuis een open haard hebt en een pan met gaten, kun je de tamme kastanjes boven een houtvuur poffen. Maak een sneetje in de lunula, doe ze in de pan en laat ze daar 20 minuten.

Tamme kastanjes kunnen goed worden gecombineerd met zowel hartige als zoete gerechten. Wie houdt er niet van een kastanje pompoen velouté, een kastanje paté, kastanjecrème of een crumble met appels en kastanjevlokken?

