

# Aardbeien



## Nagerecht

fruit

**6 personen**

**Land:** Italië

**Bereidingstijd:** wachttijd 1 uur bereidingstijd: 15 minuten

**Seizoen:** mei t/m augustus



## Ingrediënten

- 500 gram aardbeien (liefst Lambada)
- 60 ml balsamicoazijn
- 2 el witte basterdsuiker
- 2 tl citroensap
- muntblaadjes
- eventueel peper, vanille-ijs of slagroom

## Bereidingswijze

1. Maak de aardbeien schoon en halveer deze. Doe de gehalveerde aardbeien vervolgens in een glazen schaal. Neem dan een pannetje en verhit hierin de balsamico-azijn met het citroensap en de basterdsuiker. Roer dit alles goed door elkaar tot de suiker

helemaal opgenomen is. Haal het pannetje dan van het vuur en laat het geheel afkoelen.

2. Schenk de balsamicosaus over de aardbeien en bestrooi het geheel met wat vers gesneden muntblaadjes. Dek de schaal af met plastic folie en zet de glazen schaal in de koelkast. Laat de aardbeien ongeveer 1 uur trekken in de koelkast. Serveer de aardbeien eventueel met peper uit de molen (dit is geen typefout, maar erg lekker) en bolletje vanille-ijs of slagroom

## Tenslotte

Wie houdt er niet van aardbeien? Dit populaire zachtfruit heeft terecht de bijnaam zomerkoninkje. In de zomermaanden zijn Nederlandse aardbeien volop verkrijgbaar. Ze hebben een heerlijke zoete smaak. Aardbeien zijn prima te combineren met ander zachtfruit, zoals bessen, bramen en frambozen. De aardbei is een schijnvrucht. De kleine pitjes aan de buitenkant zijn de eigenlijke vruchtjes. Aardbeien zijn rijk aan vitamine C en dat kan helpen jouw weerstand op peil te houden (goed voor het haar, huid en natuurlijk handig als je verkouden bent). Bovendien werkt vitamine C als anti oxydant en helpt dus bijvoorbeeld bepaalde schadelijke stoffen in het lichaam te neutraliseren. Aardbeien zijn ook een bron van foliumzuur en dat is nodig voor de groei en goede werking van het lichaam en voor de aanmaak van witte en rode bloedcellen. Je kunt aardbeien 1 tot 3 dagen in de koelkast bewaren. Buiten de koelkast is dat 1 dag. Haal de aardbeien na aankoop uit het doosje en leg ze bijvoorbeeld op een bordje. Zo voorkom je dat de aardbeien kneuzen. Je kunt de aardbeien ook invriezen: leg de aardbeien naast elkaar op een plat bord en laat ze bevriezen. Verpak ze daarna in goed gesloten plastic zakjes of bakjes en stop ze weer in de vriezer. In de diepvries (bij - 18 C) kunnen de aardbeien 8 tot 12 maanden bewaard worden. Aardbeien zijn ook erg lekker als ze worden ingemaakt in alcohol. Voor deze **Aardbeien in alcohol** was je 1 kilo aardbeien en ontdoe ze daarna van de steeltjes. Voeg 500 gr suiker toe en schud dit langzaam door elkaar om te voorkomen dat de aardbeien kneuzen. Doe de aardbeien in 2 reeds gesteriliseerde weckpotten (1140 ml). Voeg de suiker die in de kom is achtergebleven nog toe en verdeel dit over de potten. Giet 705 ml whisky of de rum erover. De eerste uren schudt je de pot af ten toe zodat de suiker in de alcohol kan oplossen. Controleer de volgende dag of alle suiker is opgenomen en vul eventueel nog bij met aardbeien. De aardbeien zullen door de alcohol zachter geworden zijn zodat er meer ruimte is ontstaan. Laat dit minimaal 10 dagen staan voordat je deze aardbeien gaat eten. Tot slot **Aardbeien Eton Mess**. Doe 500 gr grof gehakte aardbeien in een schaal. Voeg er 2 tl suiker of vanillesuiker en 2 tl granaatappelsap aan toe en laat de aardbeien marineren terwijl je 500 ml slagroom klopt. Klop de slagroom in een grote kom tot hij dik, maar nog zacht is. Verkruiemel 4 kant en klaar gekochte merengue, niet al te fijn - je hebt wat stukjes nodig ter wille van de textuur, maar ook verpulverde merengue. Schep een soepopscheplepel vol (ongeveer 100 gr) van de gehakte aardbeien uit de schaal en spatel de met merengue gemengde slagroom en de rest van de aardbeien door elkaar. Schep de Eton mess als een berg op vier borden of in vier glazen, en verdeel er de rest van de gemarineerde aardbeien over.