



**LET OP: Cassave niet rauw eten.  
Voor consumptie de cassave eerst koken.  
De sappen van de rauwe cassave zijn giftig**

---

## Cassave bereiden

20 minuten



Cassave of maniok is een soort aardappel, maar cassave bereiden kan je ook als groente. Je kan cassave koken, frituren of de cassave bakken. Het gewas wordt verbouwd in Afrika, Azië en Zuid-Amerika en is op die manier in die regio's het basisvoedsel voor vele gezinnen. Cassave bevat veel vezels en is daarom zelfs voedzamer dan de aardappel. Mineralen en vitaminen zijn minder aanwezig dan in de bij ons gekende traditionele groente. Van de knol kan ook meel gemaakt worden, wat dan weer de basis is van vele andere bereidingen, denk maar aan brood of andere deegwaren.

Er bestaan twee soorten cassave: de zoete of bittere cassave. De zoete versie kan ook rauw worden gegeten. De bittere dient eerst bereid te worden wegens de aanwezigheid van een gifzuur in vooral de schil. Door de cassave te bereiden verdwijnt dit zuur en is de cassave klaar voor consumptie.

### **Cassave koken is eigenlijk zeer eenvoudig:**

- Verwijder de schil door ze over de ganse lengte met een mes weg te trekken. Verwijder ook de dikke nerf in het midden van de cassave.
- Breng water aan de kook en laat de stukken cassave gedurende twintig minuten op een zacht vuurtje koken.

De cassave kan als hoofdgerecht gebruikt worden in combinatie met vlees en groenten. Vaak wordt het ook aangewend als borrelhapje of tussendoortje met een lekker gefrituurd laagje. Stomen of grillen behoort ook tot de mogelijkheden. Je kan er eigenlijk alles mee wat je ook met de aardappel kan. Cassave bakken is dus ook een lekkere optie.