



***Rode biet recepten***  
***(Arbeidscentrum de Wroeter)***

# TIJN VAN DE SMAAK

## rode bietrecepten

### Bietenhusselpot (4 personen)

1 kg gekookte bieten, 1 kg gekookte aardappelen, 400 g uien, 2 zure appels, 150 gr. komijnekaas, 200 g spekblokjes, 1 laurierblad, 2 kruidnagels, zout, 1 dl. azijn, paar sprietjes bieslook.

Schil de aardappelen en bieten en snij ze in kleine blokjes. Pel de uien en snij deze in ringen. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snij ze in blokjes. Doe alles in een grote pan en voeg zout, laurierblad en kruidnagels toe. Laat alles in 10 à 15 minuten beetgaar worden. Bak intussen het ontbijtspek goudbruin en knapperig en snij de kaas in blokjes. Verwijder het laurierblad en kruidnagels en giet het kookvocht af. Roer de azijn door de husselpot en schep de spekblokjes en kaasblokjes erdoor. Garneer het gerecht met fijngeknipte bieslook.

### Gestoofde bieten à la crème (4 personen)

800 g rode bieten, 1 eetl. sesamololie, 2 eetl. (witte) tahin, 1 eetl. arrowroot of maïzena, snufje zeezout of tamari, 1 eetl. sesamzaad en groene tuinkruiden.

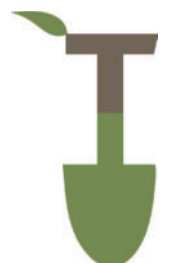
Borstel de bieten goed schoon (niet schillen) en snij ze in kleine blokjes. Verwarm de olie en bak de bietenblokjes ca. 5 minuten op een hoog vuur. Voeg wat tamari of zout en een kopje water toe en laat de bieten in ca. 45 minuten zachtjes gaar worden. Los de arrowroot en tahin op in wat water en schep deze door de bieten. Laat ze nog 5 minuten doorkoken. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan. Garneer de bieten met verse tuinkruiden en sesamzaadjes.

### Rode biet met patatjes en veldsla (4 personen)

700 g aardappelen, 2 rode biet (voorgekookt), veldsla, 2 sjalotjes, 2 el limoensap, 2 dl zure room, 2 el bieslook, peper, zout.

Boen de aardappeltjes schoon en kook ze in zout water. Laat afkoelen en snij ze in plakjes. Snij de rode biet in blokjes en de sjalotjes in ringetjes. Meng de zure room met de bieslook en het limoensap en breng op smaak met peper en zout. Je kan er wat water bijdoen om de dressing vloeibaarder te maken.

Meng de plakjes aardappel met de blokjes rode biet. Verdeel de veldsla over vier borden. Leg hier de aardappelmix op en werk af met dressing en sjalotjes.



# TIJN VAN DE SMAAK

## rode bietrecepten

### Geblancheerde bladeren van zomerbieten (2 personen)

bladeren van 3 zomerbieten, 1 bosui, 1 teentje knoflook, 2 eetl. olijfolie, 2 eetl. (witte) tahin, 2 tl. tamari.

Snij de stelen en de bladeren in stukjes van 3 cm en de bosui en de knoflook in kleine stukjes. Verhit de olijfolie in een pan en stoof de stelen. Voeg de knoflook en de bosui toe en laat deze kort meestoven. Voeg wat water en de bladeren toe en laat ze meestoven tot ze gaan slinken. Haal de pan van het vuur en voeg al roerende de tahin en tamari toe. Lekker met gebakken rooktofu en rijst.

### Rode-bietensalade met hazelnoten (2 personen)

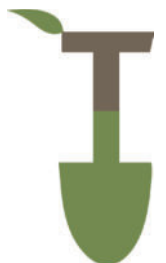
1 grote of 2 kleine rode bieten, 6 blaadjes eikenbladsla, 2 eetl. grof gehakte hazelnoten, 6 eetl. zonnebloemolie, 2 eetl. wijnazijn, 1 eetl. bessensjam, 1 tl. mosterd.

Kook de bieten, stroop de schil er af en rasp ze grof. Klop de olie, de azijn en de mosterd door elkaar en roer de bessensjam er doorheen. Meng de bieten en hazelnoten door elkaar, leg het mengsel op een bedje van eikenbladsla en giet de dressing er overheen.

### Rode-bietensoep (4 personen)

2 grote rode bieten, 1 aardappel, 2 dunne preitjes, 0,5 knolselderij, 1 ui, 1 wortel, 1 dl. zure room, 1 liter groentebouillon, 2 eetl. gehakte peterselie, 1 laurierblad, vers gemalen peper.

Schil de aardappel en knolselderij en snij ze in kleine blokjes. Was de groenten en snij ze klein. Kook alles ca. 25 minuten met het laurierblad in een beetje water. Voeg de bouillon en eventueel nog wat extra water toe. Breng de soep op smaak met peper. Strooi gehakte peterselie in elk bord soep en schep er een lepeltje zure room in.



# TIJN VAN DE SMAAK

## rode bietrecepten

### Bietenhummus (4 personen)

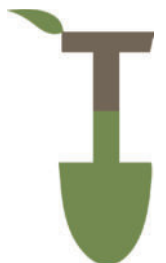
250 g gedroogde kikkererwt, 500 g rode biet, grote ui (fijngehakt), 3 teentjes knoflook (geperst), 1 el gemalen komijn, 3 el tahin, citroensap (naar smaak)

Laat de kikkererwten een nacht weken en giet ze dan af. Zet de kikkererwten en de ui in een grote pan onder water en breng ze aan de kook. Laat ze gedurende een uur koken tot de kikkererwten gaar zijn. Giet ze vervolgens af maar bewaar wel 2,5 dl van het kookvocht. Laat afkoelen. Kook de bietjes in ruim kokend water gaar. Giet ze af, laat ze iets afkoelen en schil ze dan. Hak de bietjes in stukken en pureer ze (eventueel in porties) met het mengsel van de kikkererwten en de ui, de tahin, knoflook, citroensap en komijn. Voeg langzaam al roerend het bewaarde kookvocht en de olijfolie toe. Zorg dat alles goed gemengd wordt en druppel er tenslotte nog wat olie bovenop.

### Rode biet uit de oven (4 personen)

400 g rode biet, 1 rode ui, 2 teentjes knoflook, 3 eetl. olijfolie, 1,5 eetl (thijm)honing, 0,5 el. rode wijnazijn, 0,5 tl. thijm, peper, mespunt foelie, 1 laurierblad, mespunt kaneel, zout.

Schil de bieten en snij ze in blokjes. Snipper de ui en schil de knoflookteentjes. Giet de olijfolie in een ovenschotel en plaats deze in een voorverwarmde oven. Voeg de bietblokjes, de ui, knoflook, kruiden en azijn bij de warme olijfolie. Plaats de schaal mét deksel ca. 40 minuten in de oven (180°C). Voeg de honing na ca. 25 minuten toe. Haal de knoflookteentjes eruit en pers ze uit over het gerecht. Lekker met kerrierijst en gebakken plakken tofu.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

