



## SNIJBIET, suggesties en recepten

*Stoven, wokken of ook rauw in een salade: er kan veel met snijbiet! De bladeren kunnen in een zomers stampotje (eventueel samen met andere bladgroente als rucola of mosterdblاد). De stengels kunnen verwerkt worden in een pasta, een quiche of een bladerdeeghapje met (blauwe) kaas. Hieronder nog een paar recepten voor extra inspiratie.*

### Pannenkoek met snijbiet en feta ook lekker met stroop!

Maak een pannenkoekbeslag van 125 gr. bloem of speltmeel, een ei, snuf zout, en dan kloppend met een garde melk toevoegen tot het de juiste consistentie heeft. Snijd de stengels van de snijbiet in kleine stukjes en het blad in grove stukken. In een grote anti-aanbakpan de in stukjes gesneden stengels van snijbiet in wat olijfolie voorbakken. Na 5 minuten het in reepjes gesneden blad toevoegen en meebakken tot het geslonken is. Een stukje feta verkrumelen en over de snijbiet verdelen. De helft van het beslag erover gieten en de pannenkoek bakken tot de bovenkant begint te stollen. Keren (met behulp van een deksel), en de andere kant bakken. Ik doe er stroop op, dat vind ik lekker, ik houd ook erg van spekpannenkoeken met stroop. Maar het kan ook wel zonder stroop. En ik ben de feta wel eens vergeten, maar die miste ik dan eigenlijk ook niet.

### Met snijbiet gevulde pannenkoekjes <https://smittenkitchen.com/2016/01/swiss-chard-pancakes/>

- 475ml volle melk
  - 325 gram bloem
  - 3 grote eieren
  - 1 theelepel grof zeezout
  - verse zwarte peper, naar smaak
  - 1 kleine ui, fijngesneden
  - bieslook, knoflook, peterselie
  - 5 grote snijbiet-bladeren, stengels verwijderd
- Maak een beslag door alle ingrediënten behalve de snijbiet in een blender of keukenmachine te mengen. Doe de snijbiet erbij als alles goed gemengd is, en pulseer naar de gewenste dikte. Verwarm een laagje olie in een pan op middenhoog vuur. Vorm kleine pannenkoekjes van ongeveer 1 cm dikte. Als de onderkant bruin is, omdraaien en de andere kant ook bruinen. Serveren met dikke (Griekse) yoghurt aangemaakt met wat citroenrasp en -sap en wat zout.

### Pasta met worstvlees en snijbiet een simpel pastaatje

Scheur het blad van de stelen. Snijd de stelen van de snijbiet in kleine stukjes en kook ze 5 à 10 minuten in een klein beetje water met wat zout. Snijd het blad in grove stukken en voeg het erbij. Kook een paar minuten tot ook het blad gaar is, schep uit het water en laat uitlekken.

Fruit een fijngesneden uitje aan in een braadpan. Knijp een braadworstje in stukjes uit z'n velletje, en bak de stukjes worstvlees mee met het uitje. Een teentje knoflook in schijfjes snijden en meebakken. De uitgelekte snijbiet toevoegen. Nog even samen verwarmen en afmaken met zout en peper. Lekker met een grove pastasoort en geraspte parmezaanse kaas.

