



# HERENBOEREN USSELER ES

## SAMEN DUURZAAM VOEDSEL PRODUCEREN

## Rode biet suggesties en recepten

*Rode biet kan natuurlijk ook gele biet zijn, of witte; er zijn allerlei leuke varianten te vinden. Je kunt bieten koken, roosteren of tot stampot verwerken. Jonge bietjes kunnen rauw worden ingelegd (zie het recept over ingelegde komkommer) of verwerkt in een salade.*

### Gemarineerde bietjes met geitenkaas mooi voorgerechtje



**Voorbereiden** Schil een paar rauwe bietjes en snijd ze in plakjes van 1mm dikte (mandoline). Stapel een paar plakjes op elkaar en maak nette rondjes (bewaar de afsnijdsels). Maak een marinade van 100 ml olijfolie, 2 el witte wijnazijn, 2 el honing, 1 el suiker en tijm. Leg de plakjes erin en laat ze een nachtje in de koelkast marinieren. Meng 200 gr schapenricotta of zachte geitenkaas met wat peper en zout en roer tot een zachte massa. Doe in een spuitzak.

**Bereiden** Snijd de rest van de bietjes in kleine blokjes (bewaar weer de afsnijdsels). Bak de blokjes in boter met wat tijm tot ze zacht zijn. Laat uitlekken op papier en proef af. Doe

de afsnijdsels in een pan en bedek met water tot ze net onder staan. Breng aan de kook en laat 20 minuten tegen de kook aan. Zeef en laat het vocht inkoken tot een stroop. Meng tot een dressing met olijfolie en azijn. Rooster pijnboompitten in een beetje boter, hak fijn en voeg toe aan de dressing. Proef af.

**Dresseren** Leg op elk bord een paar schijfjes biet. Spuit een mooie 'berg' kaas op de schijfjes en leg de kleine blokjes biet er bovenop. Schep er wat van de dressing overheen. Garneer met (baby) blaadjes sla.

### Bieten koken

Kook bieten met schil en al in ruim water gaar. Als je ze gemakkelijk in kunt prikken met een mesje zijn ze gaar. Laat ze afkoelen. Nu kun je het velletje er makkelijk afhalen en zijn ze klaar voor verdere verwerking.

### Raïta van rode bietjes uit de Ayurvedische keuken

500 g rode bieten (gekookt) - ½ l Griekse yoghurt - ¾ theel geroosterd, gemalen komijnzaad - ¾ tl garam masala - ½ tl zwarte peper - ¾ tl zout  
Hang de yoghurt een half uurtje uit in een theedoek. Als de yoghurt dik is, hoeft dit niet. Roer de kruiden, zout en peper door de yoghurt. Schil de bietjes, snijd ze in kleine blokjes. Schep ze door de yoghurt (niet teveel roeren, anders wordt de yoghurt dun). Garneer met munt of dille. Heerlijk in de zomer!

### Bietensalade met jonge bietjes

Schil een paar kleine rauwe bietjes en snijd ze in heel dunne schijfjes of sliertjes. Doe hetzelfde met een appel en een halve rode ui.

Maak een dressing van het sap van een halve citroen en 3 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng de dressing door de salade. Laat even intrekken.

Opdienen: Garneer eventueel met een paar blaadjes rucola. Lekker met gegrilde halloumi of een gegrild visje.

### Bietenstampot met prei

Kook 500 gram kruimige aardappelen gaar in een beetje water. Giet af en maak tot puree met een klont boter (of olijfolie) en wat met melk. Rasp 300 gram gekookte bieten op een grove rasp en vermeng met de aardappelpuree. Snijd een klein preitje in fijne dunne ringetjes en roer ze door de puree. Breng op smaak met zout, peper en eventueel een klein scheutje azijn.