



Bietrecepten / v3.3

Inhoudsopgave.

Aardappel-bietenstampot met gebakken appel.....	3
Aardappelplattaart met rode bieten en kaas.	4
Ash choghondar - bietensoep.	5
Atjar biet.	6
Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.....	7
Biet Wellington met balsamicostroop (airfryer).	8
Bieten latte.....	9
Bieten tarte tatin.	10
Bieten-hummus.	11
Bietencarpaccio met truffeldressing.	12
Bietenrisotto met geitenkaas.....	13
Bietenrisotto met spekjes.....	14
Bietensalsa.	15
Bietensmoothie.....	16
Bietenspread.	17
Bietenstampot met bloedworst en appel I.	18
Bietenstampot met bloedworst en appel II.....	19
Bietjescarpaccio.	20
Bietjessalade met geitenkaas.	21
Bietjessoep met mierikswortel.	22
Borsjtsj I.	23
Frambozen, biet en kersensmoothie.	25
Frisse bietentortilla.	26
Gemarineerde Chioggia-bietjes.	27
Gemengde groenten (airfryer).....	28
Geroekte forelfilet met rode bietensalade.	29
Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst.	30
Rode biet met rijst en ei.	31
Rode biet-chutney.	32
Salade van biet en hummus.....	33
Soep van rode biet.....	35
Swjokla s orechami - Russische bietjes met noten.	36
Wrap met hummus, bietjes en feta.....	37
Gebruikte afkortingen.....	38

Aardappel-bietenstampot met gebakken appel.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige, geschild en in stukken

2 appels, geschild en in dunne partjes

1 el azijn, kruiden-

4 el Bak & Braad vloeibaar

500 g bieten, ontveld

4 dpl bloedworst, bak- of speklapjes, magere

1 laurierblad

- peper

1 ui, gesnipperd

- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout gaar.

Giet de aardappelen af.

Laat de aardappelen uitdampen.

Rasp de bieten grof.

Verwarm de bieten met 2 el water, azijn, laurierblad en peper en zout naar smaak.

Verhit de helft van het vloeibare bakvet.

Fruit de ui al omscheppend 5 min. in het verwarmde bakvet.

Voeg de appelpartjes toe.

Bak de appelpartjes al omscheppend lichtbruin.

Bak de bloedworst aan beide kanten bruin en knapperig in de rest van het bakvet.

Stamp de aardappelen met de bieten (zonder het laurierblad) fijn.

Schep het appelmengsel door de bieten.

Breng de stampot op smaak met peper en zout.

Serveer de stampot met de knapperig gebakken bloedworst of magere speklapjes.

Wijntip:

Domaine du Colombier, Côtes du Rhone Chusclan

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 3670

Energie kcal: 895

Eiwit: 26 g

Koolhydraten: 48 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 90 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardappelplaattaart met rode bieten en kaas.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: 6

Sterren: ***

Bron: Lidl

Ingrediënten

2 aardappelen
2 aardappelen, zoete
2 bieten, rode, gekookt
6 vl bladerdeeg
1 ei, losgeklopt
200 g kaas, 1000 dagen,
geraspt (Landana)
6 krieltjes, culinaire
6 krieltjes, roseval-
- peper
150 g roomkaas,
kruiden-
2 tk rozemarijn
4 tk tijm
- zout

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil de bieten en de zoete aardappelen en snijd ze in plakjes.

Was alle andere aardappelen grondig en snijd ze in dunne plakjes.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Verdeel de plakken bladerdeeg op het bakpapier zodat ze elkaar net overlappen en het een grote lap bladerdeeg wordt.

Druk de naadjes van het deeg aan met een vork en klap 1 cm van de rand om zodat u een opstaand randje krijgt.

Verdeel de roomkaas, de plakjes biet en alle aardappelsoorten over de plaattaart.

Bestrooi vervolgens met rozemarijn, takjes tijm, geraspte 1000 dagen kaas, zout en peper.

Bestrijk de randen met een kwastje met losgeklopt ei en bak de plaattaart 45 min. af in de voorverwarmde oven.

Ash choghondar - bietensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Iraanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Noelle

Ingrediënten

3 bieten, verse, geraspt
1 citroen, sap van
1 tn knoflook,
uitgeperst
- peper
- peterselie, fijn-
gesneden
2 kl suiker
6 dl water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een pan.
Breng de soep aan de kook en laat alles een ½
uur zachtjes doorkoken tot de geraspte biet
gaar is.
Strooi de peterselie over de soep en dien hem
op.

Atjar biet.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: KookFreak.nl,
PisangSusu.nl

Ingrediënten

4 el azijn
4-5 bieten, gekookte
4-5 kruidnagels
12 peperkorrels
4 el suiker
3 dl water
2 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de bieten in niet te dunne plakjes.
Kook de suiker met het zout, de kruidnagels en de peperkorrels in 3 dl water.
Voeg zodra het water kookt de bieten toe en breng alles nogmaals aan de kook.
Giet de azijn erbij en laat nog 3 min. sudderen.
Laat de bietjes afkoelen in een diepe kom.

Tip:

Indien koel weggezet kan atjar biet lang bewaard worden.

Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-
03

Ingrediënten

250 g bieten, rode,
gekookte
1 el cremaceto classico
225 g frambozen, verse
200 g kaas, geiten-,
zachte
4 (sesam)bagels, afbak-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 3 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: 760 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Bak de (sesam)bagels (afbak) af volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Snijd ondertussen de gekookte rode biet in
dunne plakjes en prak de verse frambozen grof.
Snijd de bagels in de lengte doormidden en
besmeer alle snijkanten met de zachte
geitenkaas.
Verdeel de plakjes biet en geprakte frambozen
erover.
Besprenkel ze met de cremaceto classic.



Biet Wellington met balsamicostroop (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Jamilla,
KnutselenInDeKeuken.nl

Ingrediënten

1 biet, voorgekookt
2 pl bladerdeeg
- boter/olie, om te bakken
40 g champignons
1 snf rozemarijn
1 uitje, klein
20 g walnoten

Voor de balsamico-stroop:

50 ml azijn, balsamico-
20 g suiker



Bereiding.

Balsamico-stroop.

Meng de balsamico-azijn en de suiker in een pan en breng dit aan de kook.
Laat het even zachtjes inkoken tot het wat dikker wordt.
Laat het niet te lang koken, dan verbrand het.
Haal het van de hittebron af.

Biet wellington.

Snijd het uitje en de champignons in kleine stukjes (niet te klein).
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Verwarm de walnoten in een pannetje zonder boter (blijf erbij; ze branden snel aan).
Leg ze op een snijplank en hak ze fijn.
Doe in het pannetje wat boter/olie en bak daarin de ui en de champignons tot ze goudbruin zijn.
Breng het mengsel op smaak met wat rozemarijn.
Meng de walnoten door het champignonmengsel en zet het weg.
Leg het bladerdeeg in een klein (oven)schaaltje.
Leg in het midden van het bladerdeeg een flinke schep van het champignonmengsel en leg daarop een halve biet met de platte kant naar beneden.
Vouw de punten van het bladerdeeg iets naar het midden dicht.
Bak het af in de Airfryer (15-20 min.-160°C).
Scheep, als de biet wellington klaar is, nog een schepje champignonmengsel op de biet.
Scheep er een beetje balsamico-stroop op.

Tip:

Geen Airfryer? In de (voorverwarmde) oven bakje het op 200°C in ca. 20 min. af.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bieten latte.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1-2
Sterren: ***
Bron: Douwe Egberts

Ingrediënten

1 biet, rode, gekookte,
kleine (ca. 100 g)
½ tl gemberpoeder
1 el honing
½ tl kaneel
400 ml melk,
(amandel-)

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de rode biet in kleine blokjes.
Mix alle ingrediënten samen in een pannetje met de
staafmixer tot een gladde roze massa.
Zet het pannetje op het vuur en breng het aan de
kook.
Zeef vervolgens de vloeistof en schenk het in je glas.
Geniet van deze heerlijke Bieten latte.

Tip:

Voeg evt. een vers gezette espresso toe aan je Bieten
latte voor een extra kick.

Bieten tarte tatin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

75 ml azijn, appel-
500 g bieten, gekookte
1 rl deeg, blader-
150 g jam, gember-
50 g kaas, geiten-,
zachte, naturel
1 el mosterd, Dijon-
2 el olie, olijf-
2 sjalotjes

- taartvorm (Ø 24 cm)
of
- tarte tatin vorm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Snipper de sjalotjes.
Halveer de bieten en snijd de grote in kwarten.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalot 3 min.
Voeg de jam en appelazijn toe en breng het aan de kook.
Laat het 2-5 min. inkoken.
Roer de mosterd erdoor en schenk het in de taartvorm.
Verdeel de bieten erover met de bolle kant naar beneden.
Leg het bladerdeeg erop en vouw de randen naar binnen.
Prik met een vork een paar gaatjes in het deeg en bak het in 20-25 min. goudbruin en gaar in de oven.
Neem de tarte tatin uit de oven en snijd met een mes voorzichtig de randen los.
Leg een bord omgekeerd op de taart en keer het geheel om.
Verdeel de geitenkaas over de warme taart en serveer direct.

Tip:

Lekker met een frisse andijviesalade met uitgebakken vegetarische spekjes en een Franse vinaigrette.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2823
Energie kcal: 675
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: 35 g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 4 g

Bieten-hummus.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Deen,
EatPureLove.nl

Ingrediënten

1 biet (of 2 kleine),
gekookte, grof gehakte
½ citroen, sap van
(- dille, fijngehakte)
400 g erwten, kikker-,
uitgelekt
2 tn knoflook,
uitgeperst
1 tl komijnpoeder
(djinten)
4 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
½ tl peper, cayenne-
(- pistachenoten, grof
gehakte)
1 el tahin

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

*Lekker op een wrap, als dip bij de borrel of op
brood: hummus van bieten.*

Pureer de kikkererwten met de tahin, de
knoflook, het citroensap, de paprikapoeder, de
komijnpoeder, de cayennepeper en de olijfolie
met een staafmixer of in de keukenmachine..
Maal de bieten erdoor.

Schep de hummus in een kom en garneer ze
met de pistachenoten en/of dille.

Tip:

Serveer ook eens met wat geitenkaas en/of
verse koriander als topping.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bietencarpaccio met truffeldressing.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g biet, gekookte
50 ml dressing, truffel-
60 g kaas (bijv.
Wapenaar Roem)
75 g sla, blad- & veld-,
jonge

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de bieten in zo dun mogelijke plakken.
Maak de salade aan met de dressing.
Verdeel de plakjes biet over 4 borden en kruid
ze naar eigen smaak.
Verdeel de aangemaakte sla over de biet.
Rasp de oude kaas over de salade.

Bietenrisotto met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

400 g bieten, gekookte, geraspt
50 g boter
1 l bouillon, groente-
75 g kaas, geiten-, zachte
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 hv munt, fijngesneden
- peper, versgemalen
300 g rijst, risotto-
2 el rozemarijn, gedroogde
2 sjalotjes, gesnipperd
150 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de sjalot-ten toe en fruit ze ca. 3 min.
Voeg de rijst toe en bak die al roerend 3 min. mee (tot de korrels glazig zijn).
Voeg de wijn toe en roer het geheel tot de wijn is opgenomen.
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen.
Herhaal dit circa 20 min., tot de rijst gaar is.
Voeg de laatste 5 min. de biet en de rozemarijn toe.
Neem de pan van de warmtebron en voeg de helft van de Parmezaanse kaas en de rest van de boter toe.
Laat het afgedekt 3 min. staan.
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de geitenkaas erover en garneer het met de rest van de Parmezaan en de munt.

Tip:

Maak je deze bietenrisotto met geitenkaas liever zonder wijn? Voeg dan extra bouillon toe.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 590
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Bietenrisotto met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2011-02

Ingrediënten

400 g bietjes, geraspt
50 g boter, room-, ongezoeten
1 l bouillon, rundvlees-, van tablet
300 g ontbijtspek, aan een stuk
300 g rijst, risotto-
75 g rucola
2 uien
150 ml wijn, witte, droge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: 2195 mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en snijd het spek in reepjes.
Verhit de bouillon.
Smelt de ½ van de boter in een soeppan en fruit de ui 1 min.
Doe de spekreepjes erbij en bak het geheel nog 3 min.
Voeg de rijst toe en bak 1 min. mee.
Schenk de wijn erbij, zet het vuur laag en roer tot de wijn is opgenomen.
Voeg daarna de bouillon toe tot de rijst net onder staat.
Laat de rijst alle bouillon opnemen.
Roer regelmatig en voeg telkens een nieuwe scheut toe.
Herhaal tot de rijst beetgaar is (dit duurt ca. 20 min.).
Voeg de bietjes en de rest van de boter toe en verwarm het geheel nog 1-2 min.
Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper.
Verdeel de risotto over diepe borden.
Serveer er de rucola bij.

Tip:

Eten er kinderen mee? Vervang de witte wijn dan door 150 ml rundvleesbouillon.

Bietensalsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

150 g bieten, rode,
gekookte, geraspt
½ tl komijnzaad of -
poeder (djinten)
2 el korianderblaadjes
(1-2 el kwark of crème
fraîche)
1 el linzen, rode
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
½ tl peper, zwarte
1 tl venkelzaad of -
poeder

Bereiding.

Verhit de sesamolie en bak hierin de rode linzen.
Voeg het venkelzaad of -poeder en komijnzaad of -poeder toe en roer het goed door elkaar.
Pureer de linzen met de bieten, de korianderblaadjes, de zwarte peper en de zonnebloemolie.
Voeg eventueel de kwark of de crème fraîche toe en roer goed door.

15

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bietensmoothie.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: PaleoLeven.nl

Ingrediënten

1 banaan, bevroren
100 g bessen, blauwe
2 bieten, gekookte,
koude
200 ml water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa.

Bietenspread.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carolien Nijland,
Landleven

Ingrediënten

200 g bieten, gekookte,
in stukjes
1 el citroensap
1 el honing
150 g kaas, geiten-,
zachte
1 el kruiden, verse
- peper, versgemalen
1 el pijnboompitjes,
geroosterd
- zout

Bereiding.

Meng de bieten, de geitenkaas, het citroensap en de honing in een hoge kom.
Maak er met een staafmixer een zachte homogene massa van.
Breng de spread op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de spread in een mooi kommetje en garneer die met de kruiden en de pijnboompitjes.

Tip:

Ook lekker met wat plakjes ingelegde radijs.

17

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bietenstampot met bloedworst en appel I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige, geschild en in stukken
2 appels, geschild en in dunne partjes
1 el azijn, kruiden-
4 el Bak & Braad vloeibaar
500 g bieten, ontveld
4 dpl bloedworst, bak- of speklapjes, magere
1 laurierblad
- peper
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3670
Energie kcal: 895
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 90 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen uitdampen.
Rasp de bieten grof.
Verwarm de bieten met 2 el water, azijn, laurierblad en peper en zout naar smaak.
Verhit de helft van het vloeibare bakvet.
Fruit de ui al omscheppend 5 minuten in het verwarmde bakvet.
Voeg de appelpartjes toe.
Bak de appelpartjes al omscheppend lichtbruin.
Bak de bloedworst aan beide kanten bruin en knapperig in de rest van het bakvet.
Stamp de aardappelen met de bieten (zonder het laurierblad) fijn.
Schep het appelmengsel door de bieten.
Breng de stampot op smaak met peper en zout.
Serveer de stampot met de knapperig gebakken bloedworst of magere speklapjes.

Wijntip:

Domaine du Colombier, Côtes du Rhone
Chusclan.

Bietenstampot met bloedworst en appel II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 appel, grote
2 pl bakbloedworst
300 g bietjes, gekookte
1 el bloem
25 g boter
- peper
3 el slasaus
4 el uitjes, zilver-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Ontvel de bietjes.
Rasp de bietjes grof.
Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 min. gaar.
Kook de geraspte bietjes de laatste 10 minuten met de aardappelen mee.
Schil de appel.
Boor het klokhuis uit de appel.
Snijd 2 plakken van ± 1 cm dik uit het middelste deel van de appel.
Snijd de rest van de appel in stukjes.
Wentel de bloedworst door de bloem.
Verhit de boter in een grote koekenpan.
Bak de plakken bloedworst en de plakken appel in ± 7 min. aan beide kanten bruin en gaar.
Giet de aardappelen en de bietjes af.
Stamp de aardappelen en de bietjes door elkaar.
Roer de stukjes appel, zilveruitjes en slasaus door de stampot.
Breng de stampot op smaak met zout en peper.
Verdeel de stampot over 2 borden.
Leg de plakken appel en bloedworst op de stampot.

Bietjescarpaccio.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2005-3

Ingrediënten

2 appels geschild
6 augurken in kleine
blokjes
450 g bietjes gekookt,
schoongemaakt en
geschild
3 eieren, hardgekookt
en fijngehakt
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
5 el piccalilly
2 sjalotjes gesnipperd
- uitjes, zilver-,
gehalveerd
- zout

Bereiding.

Snijd de bietjes in dunne plakjes.
Steek het klokhuis uit de appels en snijd de
appels in dunne plakjes.
Meng de piccalilly met de mayonaise, de blokjes
augurk en de sjalotsnippers.
Voeg naar smaak zout, versgemalen peper en
evt. wat suiker toe.
Leg de plakjes appel en bietjes om en om in een
cirkel op een plat bord.
Decoreer de carpaccio met dotjes van de
piccalillydressing, eikruim en zilveruitjes.
Serveer het gerecht goed koud gekoeld.

Tip:

Zomertip: dit gerecht is ook lekker als frisse
salade bij de barbecue. Snijd alle ingrediënten
in blokjes en meng ze in een saladekom met de
piccalilly en de mayonaise.

Bereidingstijd: 10-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 231
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bietjessalade met geitenkaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: EatGreen.nl

Ingrediënten

500 g bietjes, rauwe
75 g kaas, geitenkaas,
Franse, stevige (Chevre
de Bellay)
2 el pijnboompitten,
geroosterde

T.b.v. de dressing:

3 el azijn, balsamico,
rode
1 el honing
3 el olie, olijf-
2 tl tijmblaadjes, verse



Crottin de Chavignol

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een potje met een schroefdeksel, goed schudden. Breng een pan met water aan de kook. Doe de bietjes met schil in de pan. Dek de pan af en kook de bietjes in 20-40 min. tot ze gaar zijn (de kooktijd is erg afhankelijk van de grootte en de ouderdom van de bietjes, check af en toe even, door met een mesje in een biet te steken, of ze al gaar zijn). Giet de bietjes af en laat ze afkoelen (dit kan prima een dag van te voren). De gekookte bietjes geven veel kleur af, probeer zo voorzichtig mogelijk te werken en doe een schort voor! Schil de bietjes en snijd ze in dunne plakjes of rasp ze op een grove rasp. Giet de dressing over de bietjes en laat de smaken minimaal 1 uur intrekken (af en toe even omscheppen). Verkruimel de geitenkaas. Verdeel de bietjes over 4 bordjes en garneer ze met de geitenkaas en de pijnboompitten.

Tips:

Voor een luxe variant: Vervang de gewone geitenkaas door Crottin de Chavignol of Crottin de Chèvre (kleine, stevige rondjes geitenkaas). Snijd die overlangs in 3 dunne plakken. Leg de plakken, op bakpapier en laat ze in 2 min. onder de grill bruin kleuren. Serveer de salade bij voorkeur op een apart bordje, dan wordt niet al het eten rood.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bietjessoep met mierikswortel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

6 spr bieslook
300 g bietjes, gekookte
2½ dl bouillon, groente-
2 el crème fraîche
2 tl mierikswortel,
geraspte
1 el olie, olijf-
- peper
2½ dl sinaasappelsap
1 ui, kleine

Bereiding.

Stroop het vel van de bietjes en snijd de bietjes in blokjes.

Maak de ui schoon en snijd hem klein.

Verwarm de olie en fruit hierin de uit met wat peper glazig.

Voeg de bietjes toe met het sinaasappelsap en de bouillon.

Breng dit aan de kook en kook de soep gedurende 5 min.

Roer de crème fraîche glad met de mierikswortel.

Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer.

Zeef de soep eventueel.

Warm de soep goed door.

Verdeel over vier borden of kommen en garneer met de crème fraîche en de bieslook.

Bereidingstijd: 0-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Borsjtsj I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
DarmGezondheid.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
500 g bieten, rode
1 el bloem
3 el boter
2 el boter, gesmolten
- bouillon, bieten-
- bouquet garni
250 g groenten, wortel-
(ui, wortel, wortelpeterselie)
500 g kool, witte, fijn-
gesneden
1 laurierblad
- peper, versgemalen
- room, zure
375 g runderschenkel,
in kleine stukjes
1 el suiker
3 el tomatenpuree (of 2-
3 verse kleingehakte
tomaten)
- zout

Bereiding.

De soep wordt gebonden met wat bloem en is daardoor steviger dan de lichte zomervariatie. Verse rundvleesbouillon draagt ook bij aan de stevigte. De hoeveelheden in het recept zijn niet wetmatig: gebruik van wat u heeft zoveel u heeft, net als voor een gewone soep.

Was de bieten en rasp ze in luciferdikke stukjes in een pan (schillen is alleen nodig als de schil erg stug is).

Voeg de azijn en de tomatenpuree (als u verse tomaten gebruikt, komen die later), de gesmolten boter en $\frac{1}{4}$ l van de rundvleesbouillon toe en laat dit in een gesloten pan een uur sudderen.

Maak de wortelgroenten schoon en snijd of rasp ze fijn.

Bak ze in 2 el boter tot ze goudbruin zijn en voeg ze dan aan de bieten toe.

Laat dit nog 15 min. sudderen en breng het geheel op smaak met zout, peper en suiker. Zeef intussen de rundvleesbouillon, doe hem terug in de uitgewassen pan en breng hem aan de kook.

Voeg de kool en evt. de rauwe aardappel toe en roer er na 10 min. het bieten-groentengemengsel door.

Voeg het laurierblad, evt. de verse tomaten en verdere kruiden toe.

Kneed de bloem met de laatste el boter (= beurre manié) en bind de soep hiermee.

Voeg tenslotte de optionele gekookte ingrediënten toe en de bietenbouillon om de kleur te verbeteren.

Warm de soep op, maar laat hem niet aan de kook komen.

Serveer de soep met zure room.

Tips:

- Gebruik rundvleesbouillon als u het vlees niet zelf wilt koken. Bouillonblokjes moeten meer worden verdund dan de gebruiksaanwijzing aangeeft, omdat anders de chemische toevoegingen (zoals MSG) de smaak vertroebelen.
- Gebruik gekookte bieten als er geen verse zijn. Snijd ze zeer fijn en warm ze langzaam met wat van de rundvleesbouillon op. Wees voorzichtig met de azijn, omdat gekookte bieten vaak al met azijn op smaak zijn gebracht.
- In plaats van te binden met 'beurre manié' kunt u de bloem over de fruitende groenten strooien en met wat bouillon aanroeren.

Ingrediënten (vervolg):

Naar wens toe te voegen:

1 aardappel, rauw of gekookt, in dobbelsteentjes
- braadworstjes, gegrilde, kleine
- ham, gekookte, in dobbelsteentjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

- Vervang voor een luxueuze winterpartij het schenkelvlees door 1 kg of meer borstvlies en voeg een uur voor het eind van de kooktijd een 3/4 gaar gebraden eend incl. slachtafval toe.
- Om snel borsjtsj te kunnen maken, kunt u de rundvleesbouillon en het bieten-groentenmengsel in de diepvriezer op voorraad houden.

Frambozen, biet en kersensmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

300 ml appelsap
200 g bietjes, gekookte
200 g frambozen
(vriezer)
1 pt kersen op siroop-
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de kersen uitlekken in een vergiet.
Snijd de bieten in kleine blokjes.
Mix alle ingrediënten tot een gladde smoothie.

Frisse bietentortilla.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

1 appel, frisure, in
kleine stukjes
2 el kappertjes
200 g palingfilets,
gerookte
- peper, versgemalen
4 el room, zure
100 g sla, gemengde
4 tortilla's, bieten-
- zout

Bereiding.

Meng de zure room met de kappertjes.
Breng evt. op smaak met zout en versgemalen
peper.
Beleg het midden van een tortilla met een
kwart van de sla, de appelpartjes, de stukjes
paling en de zure room met kappertjesmengsel.
Vouw de tortilla's dicht.
Steek de tortilla's vast met een cocktailprikker.

Tips:

- Vul de wrap ook eens met zure room, gebakken preiringetjes, mais, wat gehakte koriander en stukjes palingflet.
- Voor een borrelhapje: Rol de wraps met de vulling stevig op en verpak strak in vershoudfolie. Leg minimaal een uur in de koelkast, snij ze daarna schuin in rolletjes van ca. 4 cm. breed. Steek de rolletjes met een cocktailprikker vast.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gemarineerde Chioggia-bietjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten

3 el azijn, Balsamico-,
witte
1 biet, Chioggia-, grote
(of 2 kleine)
1 el honing

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

De Chioggia wordt ook wel de Barbabietola di Chioggia ('biet van Chioggia') genoemd. Deze rode biet werd al rond het jaar 1840 beschreven en is ontdekt op de markten rondom Venetië.

Snijd de Chioggia-biet in heel dunne plakken (als je jonge biet gebruikt hoeft je die niet te schillen).

Meng de azijn en de honing en marineer de plakjes biet hier in.

Tip:

Lekker met zelfgemaakte pesto van Oost-Indische kers.

Gemengde groenten (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 biet, Chioggia-
- bleekselderij
- courgette, gele
- courgette, groene
1 paprika, geel
1 paprika, oranje
1 paprika, rood
- peulen, suiker-
15 tomaatjes, cherry-,
kleine
- ui, rode

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Omdat in groentes van nature water zit, kan je deze koken in de Airfryer. Let op dit kan alleen met vers gesneden groentes omdat de poriën van de groentes dan nog open staan. De Airfryer hergebruikt zijn warme lucht en vocht zodat alle vitamines en smaak en kleur zelfs behouden blijven.

Snijd de groenten in kleine blokjes (dit is heel belangrijk zodat de warmte er makkelijk en snel intrekt).

Doe de groenten in een bak, laat deze vol lopen met water en gooi deze weer leeg (afspoelen).

Verwarm de Airfryer voor (5 min.-200°C).

Leg nu alle groentes in de Airfryer en kook deze beetgaar (6 min.-200°C).

Tip:

Gebruik nooit meer zout; nu proef je het verschil tussen paprika en suikerpeulen. Je Airfryer is nu een echte Healthfryer.....

Gerookte forefilet met rode bietensalade.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: ZomerSlank-
recepten

Ingrediënten

2 el azijn
2 bieten, rode, kleine,
gekookte
100 g forefilets,
gerookte
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g rucola
2 tl sesamzaad
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin. Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.

Was de rucola en meng dit met de bieten. Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.

Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.

Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forefilets er bovenop.

Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Reumafonds

Ingrediënten

500 g aardappelen, gekookt
125 g bieten, rode, gekookte
12½ g margarine
1½ el olie, olijf-
1½ ui, rode
300 g wortel, winter-, gekookt
200 g worst, braad-, runder-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardappels en wortels in stukken.
Snijd de rode ui in ringen.
Doe de aardappelen, wortels, bieten en uienringen in een grote pan en breng met een laagje water en zout aan de kook.
Kook in ca. 25 min. gaar.
Bak ondertussen de braadworst bruin en gaar in de olijfolie.
Stamp met de pureestamper de afgegoten groenten fijn.
Voeg de margarine en indien nodig een scheutje melk toe.
Breng de hutspot op smaak met peper en zout.
Verdeel de hutspot en de braadworst over 2 borden.

Rode biet met rijst en ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: ZekerGezond.be

Ingrediënten

400 g biet, rode, gekookte
¼ bouillonblokje, groente-
2 eieren
1 el margarine, vloeibare
175 g rijst, zilvervlies-
1 tl suiker
4 tomaten
1 ui
400 ml water

Bereidingstijd: >30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en snijd de bieten in kleine blokjes (5 mm).
Snipper de sjalotten en fruit ze aan in olijfolie.
Voeg de bieten toe.
Doe de specerijen in de pan en roer door op middelmatig vuur tot de geuren vrijkomen.
Voeg de wijnazijn en suiker toe en laat het mengsel inkoken tot een chutney.
Roer af en toe in de pan, zodat het niet aanbrandt.

Tip:

Variëer en combineer zelf met chutneys en ingrediënten.

Rode biet-chutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: JessiesCuisine.com

Ingrediënten

230 ml azijn, wijn-, rode
500 g bieten, rode
1 kaneelstokje
2 kruidnagels
1 snf nootmuskaat
- olie, olijf-
2 sjalotten
200 g suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Deze rode biet chutney is verrassend lekker als herfsthapje in combinatie met geitenkaas en geroosterde peperkoek!.

Schil en snijd de bieten in kleine blokjes (5 mm).
Snipper de sjalotten en fruit ze aan in olijfolie.
Voeg de bieten toe.
Doe de specerijen in de pan en roer door op middelmatig vuur tot de geuren vrijkomen.
Voeg de wijnazijn en suiker toe en laat het mengsel inkoken tot een chutney.
Roer af en toe in de pan, zodat het niet aanbrandt.

Tip:

Variëer en combineer zelf met chutneys en ingrediënten.

Salade van biet en hummus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Merkelbach

Ingrediënten

- azijn, cider-
- 2 bieten, chioggia, gekookte
- 2 bieten, crapaudine, gekookte
- 2 bieten, gekookte
- 2 bieten, gele, gekookte
- 2 sn brood
- brood, zuurdesem-
- 1 citroen
- citroen
- erwten, kikker-, gekookte
- hazelnoot
- 2 tn knoflook
- komijn, gemalen
- olie, olijf-
- 2 dl olie, zonnebloem-

Bereiding.

Ontdoe de gekookte bieten van hun schil en snijd ze in de gewenste vorm.

Marineer de bieten met peper, zout, ciderazijn en olijfolie.

Maak van de stukjes biet die over zijn van het bijsnijden, met de keukenmachine een hummus samen met de gekookte kikkererwten, 1 tn knoflook (bewaar de andere voor het broodkruim), hazelnoot, komijn en citroensap. Breng de hummus op smaak met peper en zout en doe die in een spuitzak.

Snijd het zuurdesembrood in lange repen en grill het met een beetje olie en wat knoflook in een grillpan.

Rasp en pers, voor de dressing, de citroen en de sinaasappel uit.

Voeg olie, kruiden en knoflook toe en laat ± 2 uur staan.

Breng op smaak met peper en zout.

Dresseer de salade en serveer het brood erbij.

Ingrediënten (vervolg)

- peper
- peterselie, fijngehakte
1 tk rozemarijn
1 sinaasappel
- sla, bietenblad-
- sla, bull's blood-
1 tk tijm
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Soep van rode biet.



Menugang: Tussen-
doortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: A spoonfull of
happiness

Ingrediënten

2 bieten, rode, grote
- boter
1 bouillonblokje (kip- of
groenten-)
- peper, versgemalen
1 ui
- zout

Voor de garnering:

- bieslook
- roomkaas (bv. St.
Môret)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een mini-portie soep is altijd een dankbaar hapje. Je kunt het gemakkelijk op voorhand maken en als je het glaasje pimpt met kaas, vis, room en/of verse kruiden ziet het er meteen feestelijk uit.

Schil de rode biet en snijd ze in stukken.
Pel de ui en snijd ook die in stukken.
Bak de groenten aan in een klontje boter.
Laat het even aanstoven.
Voeg water toe tot de groenten net onder staan.
Voeg het bouillonblokje toe.
Laat de soep een 20-tal min. koken, tot de biet zacht is.
Mix de soep en kruid die naar smaak met versgemalen peper en zout.
Garneer de soep met roomkaas en bieslook.

Tips:

- Je kunt ook voorgekookte rode bietjes gebruiken. Stoof de ui dan voldoende lang aan in de boter (zodat hij al wat gaart) en laat de soep wat minder lang koken.
- Vind je de soep te zoet, voeg dan een blik gepelde tomaten toe.

Swjokla s orechami - Russische bietjes met noten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Russische
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Hoogekamp

Ingrediënten

500 g bieten, rode, gekookte
2 tn knoflook, geperste
100 g noten, gemengde, geroosterd en gehakt
- peper, naar smaak
- peterselie, fijngeknipte
1 bk room, zure
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de bietjes.
Meng de knoflook, peper en zout en zure room door de bietjes.
Bestrooi het geheel voor het opdienen met de noten en de peterselie.

Wrap met hummus, bietjes en feta.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

500 g bietjes, gekookte,
in plakjes
200 g feta, verbrokkeld
200 g hummus
1½ bs munt, fijngehakt
75 g rucola
3 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes
8 wraps, tortilla-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Bereiding.

Leg elke (meergranen) tortillawrap op een vel bakpapier.

Bestrijk de wraps met de hummus.

Beleg de wraps met de rucola, de plakjes biet, de verbrokkelde feta, de munt en de bosui.

Rol de wraps strak op en wikkel het bakpapier eromheen.

Snijd de pakketjes met papier en al vlak voor het serveren door.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24