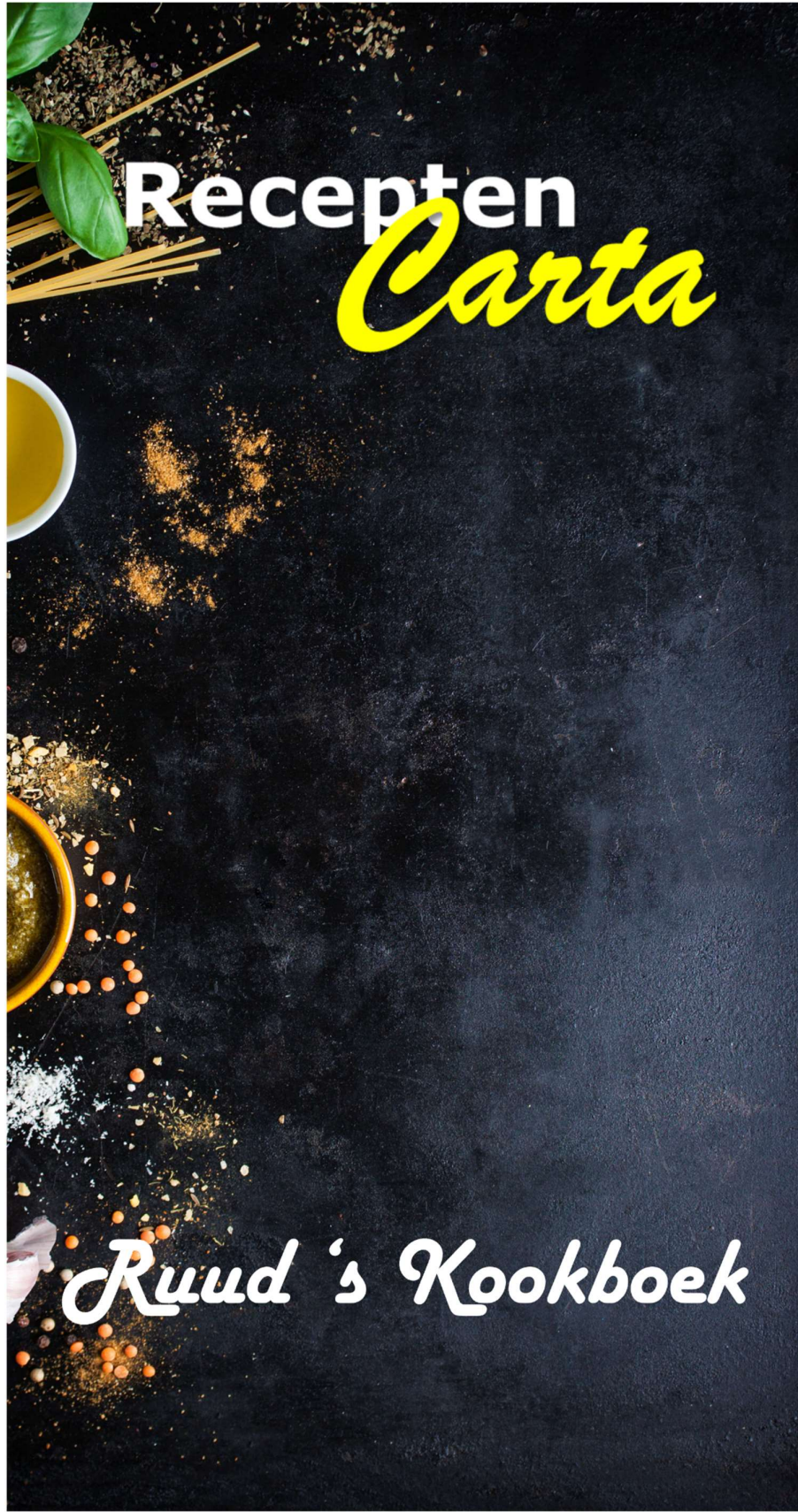




28 snijbietrecepten
(Carta2006-Akki)

Inhoudsopgave.

- 1. Algemene informatie snijbiet**
- 2. Capuns (Engadiner snijbietrolletjes)**
- 3. Florentijnse eieren**
- 4. Gefrituurde snijbietballetjes**
- 5. Gefrituurde tofu met groenten en champignons**
- 6. Gevulde snijbietrolletjes**
- 7. Gratin van snijbietstelen**
- 8. Griekse snijbiettaart**
- 9. Groentenroerei (revueltos) met rettichsalade**
- 10. Ovenschotel snijbiet met aardappel**
- 11. Pastei van snijbiet met Kernhem en rozijnen**
- 12. Roergebakken snijbiet**
- 13. Romige snijbietsoep met roquefort**
- 14. Snijbiet-brie taart**
- 15. Snijbiet à la crème**
- 16. Snijbiet met een roomsausje**
- 17. Snijbiet op Chinese wijze**
- 18. Snijbiet op Duitse wijze**
- 19. Snijbiet op Franse wijze**
- 20. Snijbiet op Italiaanse wijze**
- 21. Snijbiet ovenschotel**
- 22. Snijbiet stelen**
- 23. Snijbietballetjes**
- 24. Snijbietpakjes**
- 25. Snijbietsoep met kaas**
- 26. Snijbietsouflé**
- 27. Snijbietstelen met kaassaus**
- 28. Spaghetti arrabiata**

Algemene informatie snijbiet

Menugang	Informatie	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	n.v.t.	Type	n.v.t.	Slank	Nee
Bron	Akki			Sterren	

Ingrediënten

snijbiet of warmoes



Bereiding

Snijbiet (ook warmoes genoemd) verliest veel vocht vanwege zijn grote bladoppervlak en kan dan ook snel verleppen.

Om die reden zie je snijbiet ook niet bij de groenteboer of supermarkt.

Met de juiste zorg is snijbiet toch een aantal dagen te bewaren voordat je ze gaat verwerken.

Snij bij thuiskomst het onderste deel van de steel af (1-2 cm) en zet de bladen in een met voldoende water gevulde emmer.

De groente is zo tot 4 à 5 dagen te bewaren, wel elke dag het water volledig verversen en de stelen even schoonspoelen.

Snijbiet is te gebruiken voor alle recepten met spinazie, paksoi of Chinese kool, alleen het blad of inclusief de stelen.

Het blad leent zich ook goed voor recepten voor gevulde koolrolletjes.

De stelen kunnen dwars in stukjes gesneden worden of in 10-15 cm lange stukken, dikke stelen in de lengte doorsnijden tot asperge dikte.

De stelen kunnen ook in recepten voor asperges of schorseneren gebruikt worden.

Uit een kruizing met rode biet is een variant ontstaan met rode stelen en nerven.

Gebruik je de eerste dag eerst het blad, dan kunnen de stelen nog een dag of 2-3 in de emmer bewaard worden (elke dag water verversen).

Daar waar het groen van de stelen is gesneden kunnen zwarte snijvlakken ontstaan, die kan je gewoon wegsnijden.

Capuns (Engadiner snijbietrolletjes)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	www.wdr.de/tv/service/essentrinken			Sterren	

Ingrediënten

300 g meel
4 eieren
circa 1/8 l melk
wat water
1 tl zout (afgestreken)
100 g spek
100 g rauwe ham (in 3 mm dikke plakken)
100 g Zwitserse salami of Kaminwurz
3-4 takjes peterselie
1 bos lenteuitjes
circa 700 g snijbietbladen
2-3 el olijfolie
circa 1/8 l bouillon



Voor de suas:

1 rode of 2 kleine witte uien, fijngesnipperd
2 el boter
¼ l bouillon
¼ l room
1 stukje citroenschil
½ citroen
zout
peper
nootmuskaat
een snufje Cayennepeper
een scheutje Worcestersauce (er zijn vegetarische varianten te koop)
50 g flinterdun gesneden spek

Bereiding

Engadiner = uit het Inndal, Graubünden.

Doe het meel, de eieren en het zout in een kom.

Sla voeg vervolgens zeer grondig en ferm de melk met een houten lepel door het meel.

Voeg dan zoveel water toe, tot een glad en taai deeg is ontstaan. Tijdens het vele telkens omhoog kloppen van het deeg moet er lucht worden ingesloten.

Laat dit deeg minstens 1 uur, liever een hele dag tot rust komen.

Pas dan spek, ham en worst in kleine blokjes snijden, de kruiden fijnsnijden en erdoor kloppen.

De snijbietbladen kort in kokend water blancheren, eruit nemen en in ijswater laten schrikken.

Afhankelijk van de grootte kunnen de bladen moeten worden gehalveerd.

Laat ze op een theedoek drogen.

De rolletjes moet maximaal zo groot als een duim worden. Neem daarvoor met een (grote) dessertlepel een schep van het deeg en leg dit midden op een blad.

Capuns (Engadiner snijbietrolletjes)

Vouw eerst de zijkanten erover en wikkel dan de andere einden er omheen.

Leg de rolletjes (met de naad naar beneden) dicht naast elkaar in een brede platte pan, waarin eerst 2 à 3 eetlepels olijfolie zijn verhit.

Giet er wat bouillon over en breng dit aan de kook.

Laat ongeveer 10 min. op een laag vuur gaar stoven.

Intussen voor de saus de uien in boter zacht bakken, niet bruin laten worden.

Bouillon en room toevoegen en een kwartier zachtjes laten sudderen.

Breng op smaak met zout, peper, nootmuskaat, Cayennepeper, citroenschil en de Worcestersauce.

Pureer met een staafmixer en voeg naar smaak nog wat citroensap toe.

Snij de spek in dunne reepjes en bak ze knapperig.

Schik de capuns op borden, schenk de saus er versierend omheen en strooi er wat knapperige spekjes over.

Serveer dit met vers brood of aardappelen met een lepel van de kostelijke saus.

Florentijnse eieren

Menugang	Bijgerecht	Soort	Eiergerechten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	BBC			Sterren	

Ingrediënten

25 gr boter

75 gr snijbietblad of spinazie

zout en vers gemalen peper

2 eieren

100 ml room (double cream)



Bereiding

1 persoon

Bereiding: 30 min.

Over voorverwarmen op 200 C.

Smelt de boter in een bakpan. Laat de spinazie of snijbiet hierin kort slinken.

Doe de groente in een klein ovenvast bord of schaalpje en voeg zout en peper toe.

Breek de eieren boven het bord en schenk er de room over.

Bak 10 min. in de oven tot goudkleurig en bubbelend.

Seveer in het schaalpje.

Gefrituurde snijbietballetjes

Menugang	Hapjes	Soort	Brood / broodjes	Snel	Nee
Keuken	Oostenrijk	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	www.wdr.de/tv/service/essentrinken			Sterren	

Ingrediënten

3 oude broodjes
ongeveer 1/8 l melk
750 g snijbiet
zout
1 ui
2 el olijfolie
3-4 teentjes knoflook
peper
nootmuskaat
1 scheutje Worcestersauce
2 eieren
1-2 el meel
paneermeel om te binden of kruimels van oud droog brood
olie om te bakken of frituren



Bereiding

Bereiding: zie "Snijbietballetjes" tot en met het proef rollen van een balletje.

Vorm balletjes, ongeveer zo groot als walnoten.

Rol ze door paneermeel of meel en bak ze in olie knapperig.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze met een cocktailprikker erin.

Lekker met een knoflooksausje.

Gefrituurde tofu met groenten en champignons

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	BBC, Gino D'Acampo from Ready Steady Cook			Sterren	

Ingrediënten

zonnebloemolie, om te frituren

100 g tofu, in dobbelstenen gesneden

1 el olijfolie

1 snufje chilivlokken

½ rode paprika, zonder zaden, gesneden

100 g snijbietblad of spinazie

4 paddestoelen, gesneden



Bereiding

Voor 1 persoon. 20 min.

Verhit olie in een diepe pan met dikke bodem, die voor 1/3 gevuld is, tot een broodkruimel erin knispert.

Bak hierin 2-3 min. de tofu tot die goudkleurig is en knappend.

Haal ze uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Bak de chilivlokken 1-2 min. in de olijfolie in een pan met antiaanbaklaag.

Voeg de paprika toe en laat 2-3 min. stoven tot de paprika zacht is.

Voeg de spinazie of snijbietblad en de paddestoelen toe en kook dit zachtjes tot de groente is geslonken.

Roer er de tofu door en kook nog even tot de tofu warm is.

Serveer meteen.

Gevulde snijbietrolletjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	www.odin.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 grote gave snijbiet-, kool- of paksoibladen
350 g gekookte pompoenstukjes of gekookte kikkererwten
2 tenen knoflook
olijfolie
150 g tofu
30 g gehakte hazelnoten
2 eetl. tamari (Japanse sojasaus)
2 theel kerrie
2 theel. gemberpoeder
2 dl tomatensaus
peper en zout

Bereiding

Voor 2 personen.
Blancheer de bladen 3 tot 5 minuten (snijbiet 1 min.) in kokend water en laat ze uitlekken.
Maak puree van de pompoen of kikkererwten.
Bak de tofu in kleine stukjes in olie, voeg grof gehakte hazelnoten en knoflook toe en laat dit even meebakken.
Meng er kerrie, gember en tamari door en roer de puree door het mengsel.
Verdeel het mengsel over de bladen en rol deze op tot rolletjes.
Prik de rolletjes eventueel vast met een cocktailprikkertje en leg ze in een met olie ingevette ovenschaal.
Giet er de met peper en zout gekruide tomatensaus over en zet de schotel ongeveer een half uur in de voorverwarmde oven op 180°C.

Gratin van snijbietstelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	www.wdr.de/tv/service/essentrinken			Sterren	

Ingrediënten

800 g snijbietstelen
1 citroen
2-3 el olijfolie
circa 1/8 l bouillon
zout
peper
1 witte of rode ui, fijngesneden
100 g spek in dunne reepjes
150 g Scamorza (gerookte Mozzarella) of een verse Mozzarella
(of Hollandse gerookte kaas)
50 g kruimels droog witbrood of paneermeel
geraspte citroenschil
3-4 takjes peterselie
3 el olijfolie



Bereiding

Snij de snijbietstelen in vingerlange en vingerdikke stukken, bewaar ze in citroenwater, opdat ze mooi wit blijven.

Bak de ui zachtjes aan, voeg de stelen toe en bak ze kort in olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Voeg wat bouillon toe en laat 10 tot 20 minuten afgedekt stoven.

Haal de stelen uit de pan met een schuimspaan.

Verdeel de stelen in een platte oenvaste schotel, mooi parallel als asperges.

Verdeel de spek en de in blokjes gesneden Scamorza tussen en onder de stelen.

Bestrooi met paneermeel en wat citroenschil.

Besprenkel met olijfolie en bak dit in de oven tot de kaas is gesmolten en alles borrels.

Serveer met witbrood, of met pelaarappelen met daarover wat groentenat gegoten.

Griekse snijbiettaart

Menugang	Hartige taart	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	www.vegatopia.com			Sterren	

Ingrediënten

6 vellen fillodeeg ± 500 g totaal,
150 g gesmolten boter,
750 g snijbietblad, klein gesneden of verse wilde spinazie, harde steeltjes verwijderd
300 g Turkse feta, verkruimeld,
2 eieren,
1 el verse fijngehakte dille,
2 fijngehakte sjalotjes glazig gefruut in 1 el olie,
peper, zout en een mespunt nootmuskaat.



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht op 175°C).
Vet een lage, ronde vuurvaste schaal van 18-20 cm doorsnee in met boter.
Smeer de vellen filodeeg in met gesmolten boter en leg ze over elkaar in de schaal.
Laat het deeg aan de randen uitsteken.
Was de snijbiet of spinazie en laat in een vergiet uitlekken.
Verkruimel de feta.
Fruit de sjalotten in de olie en doe de verkruimelde feta vervolgens met handjes tegelijk bij de snijbiet.
Laat snel slinken.
Doe het mengsel in een vergiet zodra alle groente is geslonken.
Druk het vocht eruit en hak de groente grof.
Meng in een kom feta, eieren, dille, peper, zout en nootmuskaat erdoor.
Doe het groentemengsel in de met filodeeg beklede schaal.
Klap de over de rand uitstekende lappen deeg naar binnen en vouw ze over de vulling.
Verdeel de rest van de boter eroverheen.
Bak de taart in 30 minuten krokant en goudbruin.
Leg een platte schotel over de vuurvaste schaal. Keer het geheel om en stort de taart over op een platte schaal.
Serveer warm en in punten gesneden.

Groentenroerei (revueltos) met rettichsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Eiergerechten	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	BBC			Sterren	

Ingrediënten

Voor het roerei:

500 g warmoes, snijbiet

2 el olijfolie

4 teentjes knoflook, fijngesneden

zout en versgemalen peper

6 eieren

kleine handvol platte peterselie

Voor de rettichsalade:

2 baby rettich, geschild

een paar radijsjes

1 paar baby raapjes, geschild

250 g Indiaas mostardblad

sap van een ½ citroen

3-4 el extra virgin olijfolie

Voor het serveren:

4 sneden geroosterd bruin brood, zonder korst

1 teentje knoflook, doorgesneden

olijfolie voor de pan

Bereiding

4 personen. Bereiding: 30 min.

Breng zout water aan de kook. Snij het blad van de stelen, en snij de stelen in 1 cm stukjes.

Blancheer de bladeren 2 min., afkoelen in ijswater. In het zelfde water de stelen beetgaar koken en afkoelen in ijswater.

Verwarm de olie op een middelmatig vuur. Bak de knoflook goudkleurig. Voeg de stelen toe en breng op smaak met zout en peper. Roerbak 5 min. Snij de bladeren grof en voeg ze toe. Bak nog 2 min. op een laag vuur.

Breek en klop de eieren en voeg ze aan de snijbiet toe. Roer constant en langzaam tot het ei naar je smaak voldoende is gestold.

Voor de salade snij je de groenten met een mandoline. Doe de groenten 10 min. in ijswater en laat daarna goed uitlekken. Doe ze in een kom met de mosterdbladeren.

Maak een dressing van citroensap, zout en olie. Meng dit met de salade. Leg wat salade aan een kant van vier borden.

Wrijf de toast in met knoflook en leg ze naast de salade. schep het roerei op het brood.

Ovenschotel snijbiet met aardappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Ovenschotels	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bos snijbiet, in repen gesneden
1 uitje, gesnipperd
een scheutje olijfolie
500 g aardappels, geschild en in stukken
1 dl melk
klontje boter
2 eieren
peper en (kruiden)zout
nootmuskaat
1 theel. mosterd
75 g geraspte kaas (geen oude kaas)
1 beschuitje of 4 eetl. paneermeel

Bereiding

2 personen. Bereidingstijd: 30-60 minuten.
Kook de aardappels gaar en maak er met melk, boter, peper, kruidenzout, mosterd en nootmuskaat een lekkere puree van.
Roerbak de ui in olie en voeg na een aantal minuten beetje bij beetje de snijbiet toe.
Maak de snijbiet op smaak met een snufje peper en zout en roer er het paneermeel of beschuit-kruim door.
Vet een ovenschaal in en schep de aardappelpuree op de bodem en tegen de kanten zodat een dikke pureebekleding ontstaat.
Scheep de snijbiet in de schaal en verdeel het gelijkelijk.
Klop de eieren los, meng er de geraspte kaas door en giet dit over het geheel.
Zet de schotel ongeveer een half uur in een voorverwarmde oven op 175°C tot de bovenkant mooi lichtbruin is.
Lekker met een (komkommer)salade erbij.

Serveertips: Variatie met andere groenten. Deze ovenschotel is ook erg lekker met (spits)kool of paksoi in plaats van snijbiet. Ook stukjes paprika en gedroogde tomaat (in olijfolie) passen goed in deze ovenschotel.

Variatie extra gevuld: meng door de snijbiet gebraden (vegetarisch) gehakt of blokjes veg. ham.

Pastei van snijbiet met Kernhem en rozijnen

Menugang	Hartige taart	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Koken-bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	

Ingrediënten

6 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)

1 el poedersuiker

1 eierdooier

Voor de vulling:

100 gr rozijnen

1/4 liter melk

1 kilo snijbiet

zout

4 appels (elstar of Jonagold)

200 gr Kernhem

50 gr pijnboompitten

3 el bruine suiker

de geraspte schil van 1 citroen

1 el bruine rum

3 eieren

Bereiding

Recept van Restaurant "La Vilette" in Rotterdam. 6 personen. Bereidingstijd: langer dan 1 uur.

Laat het bladerdeeg ontdooien en maak intussen de vulling : laat de rozijnen 15 minuten wellen in de warme melk (zet even in de magnetron). Breng de melk en de rozijnen daarna aan de kook en laat de rozijnen 20 minuten zachtjes koken. Giet de inhoud van de pan in een zeef en laat de rozijnen uitlekken, de melk kunt u weggooien.

Was de snijbiet en verwijder de dikke bladnerven (u kunt ze verwerken in een groetegerecht). Breng in een grote pan water met wat zout aan de kook en blancheer het bladgroen circa 3 minuten. Laat de snijbiet direct schrikken in ijskoud water om zijn mooie groene kleur te fixeren. Laat de groente goed uitlekken. Schil intussen de appels, snij ze in vieren en verwijder het klokhuis. Snij ze dan in blokjes. Verwijder de korstjes en snij de kaas eveneens in blokjes. Knijp het overtollige vocht uit de snijbiet en hak de groente fijn (maar niet al te fijn). Vermeng de snijbiet in een kom met de rozijnen, de appel- en kaasblokjes, de pijnboompitten, de bruine suiker, de geraspte citroenschil, de rum en de eieren. Schep alles zorgvuldig door elkaar en zet de kom circa 30 minuten in de koelkast zodat de smaken zich kunnen vermengen.

Kneed het poedersuiker door het ontdooide bladerdeeg en vorm van het deeg een bal. Rol 2/3 van het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een dunne lap en bekleed hiermee de ingevette taartvorm (met losse bodem van circa 22 cm). Prik de deegbodem in met een vork en bedek hem met aluminiumfolie. Vul de taart met een vulling van gedroogde bonen en bak hem 15 minuten in een op 200° C voorverwarmde oven. Neem de vorm uit de oven, verwijder de bonen en de folie en laat de taartbodem even uitdampen.

Vul de taart met het snijbietmengsel. Rol het overgebleven deeg uit tot een ronde lap die iets groter is dan de bovenkant van de taart en leg deze deeglap op de vulling. Druk de randen van het deegdeksel stevig op de randen van de taartbodem. Gebruik de afsnijdsels van het deeg als garnering : snij er blaadjes en rondjes uit en plak die met wat water op het deegdeksel. Maak in het midden een 'schouwte' voor de stoom. Roer de eierdooier los met een theelepel water en bestrijk hiermee het deegdeksel. Bak de pastei 30 tot 40 minuten in de op 180° C voorverwarmde oven, tot het deksel mooi goudbruin en gaar is. Laat de pastei afkoelen in de vorm en ontvorm hem daarna op een

Pastei van snijbiet met Kernhem en rozijnen

serveerschotel.

Roergebakken snijbiet

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Ja
Keuken	Europees	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg. snijbiet
1 grote teen knoflook
2 eetl. olijfolie
zeezout en vers gemalen zwarte peper
1 eetl. citroensap (desgewenst)

Bereiding

2 personen. Bereidingstijd: 10 minuten.

Was de groenlof en verwijder de grove nerven.
sla zorgvuldig droog bij voorkeur in een slacentrifuge.
Rol het blad op in stevige rolletjes en snijd ze in reepjes.
Rol ze in een theedoek en leg ze een paar uur of de hele nacht in de koelkast.
Halveer het knoflookteentje kort voor het serveren en wrijf er de wok of koekenpan mee in.
Bestrooi de knoflok met wat zout en plet met de platte kant van een mes.
Verhit de olie op middel hoog vuur, en laat de knoflook 1 min. meebakken
Voeg de gekoelde snijbiet toe en roerbak een paar minuten.
Bestrooi met wat zout en peper en wat citroensap en dien meteen op.

Serveertips: is erg lekker met aardappelpuree en veg. worst.

Romige snijbietsoep met roquefort

Menugang	Soepen	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 struiken snijbiet 800g

7,5 dl boullion

peper

nootmuskaat

1 ui

30 g boter

20 g bloem

2,5 dl room

50g roquefort

Bereiding

4 personen. Bereidingstijd: 10-20 minuten.

Snij de stronk van de biet en snij ze van de bladstelen.

Snij de bladstelen in reepjes van 2,5 cm en doe ze samen met de helft van de bladeren in de boullion.

Kruid de boullion met peper, zout en nootmuskaat.

Voeg de geschilde ui toe en laat de soep 35 minuten koken.

Verwijder de ui.

Pureer de soep.

Voeg de overige in dunne reepjes gesneden snijbietbladeren bij de soep en laat hem nog 5 minuten koken.

Kneed de boter met de bloem.

Maak er balletjes van.

Verkruimel de roquefort.

Serveertips: Serveer de soep in kometjes, giet er wat room in en versier met de roquefort en de boterballetjes.

Snijbiet-brie taart

Menugang	Hartige taart	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	5

Ingrediënten

1 pakje brie

flinke bos snijbiet

1 bakje creme fresco

3 eieren

honing

kaas

bladerdeeg

cashewnoten

Variatie: spinazie, rode bietenloof of broccoli

Bereiding

Bereidingstijd: 30-60 minuten

Ovenschaal invetten en hierna bekleden met bladerdeeg.

Snijbiet wassen en in stukken snijden, in de pan kort koken.

Brie in plakken snijden.

De helft van de brie in de ovenschaal leggen, hierop de helft van de cashewnoten.

De uitgelekte en uitgeknepen snijbiet erop.

Dan de creme fresco met eieren zout en peper opkloppen en in de ovenschaal over de snijbiet gieten.

Dan de andere helft van de cashewnoten in de ovenschaal, brie erop een beetje honing er overheen en als laast afmaken met geraspte kaas.

Dit in zijn geheel in de oven voor 20-30 minuten op 225 graden.

Serveertips: ook lekker als klein hapje, kan zowel koud als warm gegeten worden. Als maaltijd zou ik er een lekker salade bij maken.

Variatie: onderop een laagje paneermeel en daarop kort geblancheerde, gehakte en uitgeknepen spinazie of rode bietenloof.

Snijbiet à la crème

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	Akki			Sterren	

Ingrediënten

1,5 kg snijbiet, warmoes
(naar keuze alleen het bladgroen, of inclusief de stelen)
20 gr boter
1 dl room
wat zout
Variatie:
nootmuskaat of
verse basilicum

Bereiding

Als je de stelen gebruikt, snij die dan eerst in kleine reepjes.
Snij de gewassen bladen in repen en die in stukken.
Kook ze in 5 à 10 min. gaar met het aanhangend water en een beetje zout.
Pureer de groenten, laat de boter er in smelten en roer er de stijf geklopte room doorheen.
Smaakvariaties worden verkregen door er nootmuskaat over te raspen of basilicumblaadjes toe te voegen.
Dit gerecht kan worden ingevroren.

Snijbiet met een roomsausje

Menugang Bijgerecht
Keuken Europees
Bron

Soort Groenten
Type Koken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg warmoesblad (snijbiet)
2½ lepel maïzena
2 dl melk
1 dl (soja)room
kruidenzout
nootmuskaat



Bereiding

2 personen. Bereidingstijd: 10-20 minuten.

Snij de warmoes in stukjes en stoom 'm beetgaar.

Los de maïzena op in een kopje koude melk.

Verwarm de rest van de melk en voeg de maïzena onder voortdurend roeren toe.

Voeg de sojaroom toe tot de saus de gewenste dikte heeft.

Voeg warmoes toe en breng op smaak.

Serveer met aardappelpuree gemengd met gesnipperde en gestoofde ui en pijpui, sla met vinaigrette en een stukje seitan.

Snijbiet op Chinese wijze

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	www.wdr.de/tv/service/essentrinken			Sterren	

Ingrediënten

knoflook
gember
chili
lenteuitjes
arachide olie met een paar druppels sesamolie (of een Conimex wokolie)
snijbietbladen
zout
suiker
sojasaus
rijstwyn



Bereiding

In een wok de fijngehakte knoflook, gember en lenteui in de hete olie even bakken.
Voeg de snijbietbladen toe en wok dit snel.
Breng op smaak met peper en zout.
Met een scheutje sojasaus en rijstwyn blussen en weer even al roerende opwarmen.
Meteen serveren.

Snijbiet op Duitse wijze

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	www.wdr.de/tv/service/essentrinken			Sterren	

Ingrediënten

spek, in zeer kleine blokjes gesneden.

uien, fijngehakt

peterselie

snijbietbladen

zout

peper

nootmuskaat

Bereiding

Het spek kort bakken en daarin, ui en peterselie bakken.

Voeg de snijbietbladen toe, laat al roerend even slinken.

Breng op smaak met peper en zout.

Snijbiet op Franse wijze

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	www.wdr.de/tv/service/essentrinken			Sterren	

Ingrediënten

uien
boter
snijbietbladen, in repen gesneden
tijm
peper
zout
piment

Bereiding

Fijngesneden uien bakken in boter, snijbietbladen toevoegen en afgedekt gaar stoven.
Voeg 1 à 2 takjes verse tijm toe (gedroogde tijm met de uien laten meebakken).
Breng op smaak met peper, zout en piment.

Snijbiet op Italiaanse wijze

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	www.wdr.de/tv/service/essentrinken			Sterren	

Ingrediënten

olijfolie
knoflook
eventueel wat verse chili, zeer fijngesneden (of chilipoeder)
anchovis
snijbietbladen, grof gesneden
snufje zout
peper
citroenschil, geraspt



Bereiding

Stoof wat knoflook in olijfolie.
Voeg eventueel wat chili (verse, met of zonder zaadjes, fijngesneden of poeder) naar smaak toe.
Voeg 1 à 2 anchovis toe en druk ze met een lepel fijn.
Voeg aan deze zogenaamde "Soffritto" de grof gesneden snijbietbladen toe.
Laat dit langzaam, onbedekt, in eigen vocht stoven tot de groente is geslonken.
Breng op smaak met weinig zout (wegens de anchovis), maar ruim peper en wat geraspte citroenschil.
Besprenkel er voor het serveren nog wat olijfolie over.

Snijbiet ovenschotel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	WDR			Sterren	

Ingrediënten

400 g snijbietblad of spinazie
150 g magere kwark
100 g vegetarische ham (AH)
zout
peper
10-12 loempiavellen of 2-3 Börekblätter
1/8 l melk
1 tl kerriepoeder



Bereiding

Voor 2-3 personen.

De groente fijnhakken en in een kom met de kwark vermengen.

In stukken gesneden veg. ham er door roeren en op smaak brengen met peper en zout.

Vul nu een ovenvaste schaal met verschillende lagen groenten en loempiavellen.

Het laatste, bovenste loempiavel met melk insmeren en bestrooien met kerriepoeder.

10 tot 15 min. bakken bij 200 C (180 C heteluchtoven) tot de bovenkant mooi bruin is geworden en de vulling in de schaal bubbelt.

Serveer met een groente of tomatensalade.

Snijbiet stelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	www.wdr.de/tv/service/essentrinken			Sterren	

Ingrediënten

800 g snijbietstelen
1 citroen (sap van)
2-3 el olijfolie
circa 1/8 l bouillon
zout
peper



Bereiding

Snij de snijbietstelen in vingerlange en vingerdikke stukken, bewaar ze in citroenwater, opdat ze mooi wit blijven.

Bak de stelen kort in olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Voeg wat bouillon toe en laat 10 tot 20 minuten stoven.

Serveer ze als bijgerecht.

Snijbietballetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Brood / broodjes	Snel	Nee
Keuken	Oostenrijk	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	www.wdr.de/tv/service/essentrinken			Sterren	

Ingrediënten

3 oude broodjes
ongeveer 1/8 l melk
750 g snijbiet (naar keuze met of zonder de stelen)
zout
1 ui, fijngesnipperd
2 el olijfolie
3-4 teentjes knoflook
peper
nootmuskaat
1 scheutje Worcestersauce
2 eieren
1-2 el meel
paneermeel om te binden of kruimels van oud droog brood



Bereiding

Snij de broodjes in dobbelsteentjes en giet er in een kom melk over.
Voeg niet alle melk in eenkeer toe, maar beetje bij beetje.
Tussendoor telkens goed mengen en laten weken.
Het brood moet weken, maar in geen geval papperig worden.

Blancheer de snijbiet, naar keuze inclusief de stelen.
Druk zoveel mogelijk vocht uit de groente en snij of hak ze zeer fijn.
Bak de ui even glazig en voeg de knoflook toe.
Vermeng dit met het brood, evenals de snijbiet en de eieren.
Goed kruiden met zout, peper, nootmuskaat en Worcestersauce.

Voeg het meel toe en meng dit tot een stevig deeg, en laat dit even rusten.
Draai beslist als proef eerst één balletje, valt die uit elkaar, voeg dan een lepel meel en wat paneermeel toe.
Wordt het balletje te vast, voeg dan wat meelk aan het deeg toe.
Proef of het deeg voldoende gekruid is!

Kook de balletjes 10 tot 15 min. in een brede pan in net niet kokend, gezouten water.
Kook zoveel balletjes in één keer als er naast elkaar in de pan kunnen.

Serveer, zoals men in Tirol zegt, de balletjes "te water" (zu Wasser), in een goede bouillon, of "ter land" (zu Lande) met een groene salade.

Snijbietpakjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	WDR			Sterren	

Ingrediënten

400 g snijbietblad of spinazie
150 g magere kwark
100 g vegetarische ham (AH)
zout
peper
10-12 loempiavellen of 2-3 Börekblätter
1/8 l melk
1 tl kerriepoeder



Bereiding

Voor 2-3 personen.

De groente fijnhakken en in een kom met de kwark vermengen.

In stukken gesneden veg. ham er door roeren en op smaak brengen met peper en zout.

Telkens 1 à 2 flink gevulde eetlepels op één hoek van de loempiavellen leggen en vlak smeren.

Rechts en links de hoeken van het deeg er overheen vouwen en de vulling in rollen.

Niet te vast inrollen, omdat de vulling bij het bakken uitzet en het deeg dan zal doen scheuren.

Leg de pakjes op bakpapier op een bakblik.

Bestrijk ze met melk en strooi er kerriepoeder over.

Ongeveer 10 minuten bakken bij 200 C (heteluchtoven 180 C) tot de pakjes mooi bruin zijn.

Serveer met een groente of tomatensalade.

Snijbietsoep met kaas

Menugang	Soepen	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Pureren	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
1 rode Spaanse peper
300 gr gesneden snijbietblad of spinazie (panklaar)
2 el olijfolie
2 el gehakte koriander (vers of diepvries)
6 dl groentebouillon
citroensap
zout en versgemalen peper
100 gr belegen kaas (event. 30+)



Bereiding

2 personen. Bereiding: ca. 25 minuten.
Pel de ui en knoflook en snipper deze.
Hak de rode peper zonder zaadjes fijn.
Hak of snijd de snijbiet iets kleiner.
Verhit de olijfolie in een soeppan en roerblak hierin de ui, knoflook, peper en snijbietblad.
Voeg koriander, bouillon en citroensap toe.
Verwarm de soep en pureer deze met een staafmixer.
Maal er wat peper over en voeg zout naar smaak toe.
Snijd de kaas in mini-blokjes en schep deze vlak voor het serveren door de soep.

Snijbietsouflé

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Bakken in oven	Slank	Nee
Bron	Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen			Sterren	

Ingrediënten

1000 g snijbiet of spinazie

1/8 liter water

1 tl zout

6 eieren

5 el room

zout

peper

nootmuskaat

100 g kaas (Gouda)

Bereiding

4 personen.

Snijbiet wassen. Water met zout aan de kook brengen, snijbiet toevoegen, 3 tot 4 min. garen, goed laten uitlekken.

Eieren met de room verroeren en met zout, peper en nootmuskaat op smaak brengen.

Kaas raspen en erdoor roeren.

Snijbiet in een ingevette soufflévorm doen en de eieren daarover gieten en voorzichtig met elkaar vermengen.

Vorm in de koude oven zetten en bij 200°C ca. 20 tot 25 min. bakken.

Lekker bij gebakken aardappelen of rösti.

Snijbietstelen met kaassaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Europees	Type	Koken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kilo snijbiet
zout
35 gram boter
30 gram bloem
1¼ dl melk
50 gram geraspte kaas
citroensap

Bereiding

Bereidingstijd: 30-60 minuten
Stroop het donkergroene blad van de stelen, laat weinig en lichter groen blad eraan.
Was de stelen en snijd ze in stukken van 3-4 cm.
Zet ze op met weinig water en zout.
Kook ze in ongeveer 20 minuten gaar.
Laat ze uitlekken, vang het vocht op.
Maak van de boter en de bloem. 1½ dl kookvocht en 1½ dl melk een dikke, gebonden saus.
Roer daar eerst de geraspte kaas en daarna de uitgelekte groente door.
Maak het gerecht op smaak af met iets zout, wat nootmuskaat en een paar druppels citroensap.

Spaghetti arrabiata

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Pasta's en deegwaren	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken-koken	Slank	Nee
Bron	BBC, Gino D'Acampo from Ready Steady Cook			Sterren	

Ingrediënten

1 el olijfolie
1 teentje knoflook, fijngehakt
½ tl gedroogde chilivlokken
110 g snijbietblad of spinazie, fijne reepjes gesneden
200 g cherry tomaten (uit blik)
110 g spaghetti, gekookt volgens de instructies op de verpakking
verse bieslook, gesneden voor de presentatie



Bereiding

Voor 1 persoon. 20 min.
Verhit de olie, voeg de knoflook en de chilivlokken toe en bak 3 min. op een laag vuur.
Voeg het snijbietblad toe en roer dit 2 min.
Voeg de cherry tomaten toe en kook 4-5 min. tot de tomaten beginnen open te barsten.
Voeg dit bij de gekookte spaghetti.
Serveer dit in een kom en strooi er de bieslook over.

