

Gele biet

Gele bieten zijn een lekkere en decoratieve variant op de bekende rode bietjes door de mooie diepgele kleur. De gele biet is lichtzoet in vergelijking met de rode variëteit. Je kunt de bietjes rauw eten in een salade of laten garen in de oven.

Bieten bevatten een natuurlijke suiker wat hun zo lekker zoet maakt. Gele bietjes smaken iets minder 'aards' dan rode bieten. De gele biet lijkt heel veel qua nutriënten op de rode, maar een gele kleur heeft wel zijn voordelen. Het bevat extra vitamine C, vitamine A, bèta- caroteen en kalium.



Goulash van rundvlees en gele biet:

400 gr runderstoofvlees, 2 uien, 2 grote gele bieten, 50 gr boter, 2 tenen knoflook, rode peper, bloem, bouillonpoeder, verse peper uit de molen, paprikapoeder, peterselie, marjolein, oregano of lavas.

Rundvlees in kleine stukjes snijden. De uien pellen en fijn snipperen. De gele bieten schillen en in kleine blokjes snijden.

Boter in de pan laten smelten en de uien en het vlees aanbakken. Dan de knoflook en de gesneden rode peper toevoegen, langzaam op een vuurtje sudderen. Als de uien gaar zijn bloem en paprika poeder toevoegen. Wel eerst de pan van het vuur halen anders wordt de paprikapoeder bitter.

Vervolgens bouillonpoeder erbij doen en goed roeren. Dan de stukjes biet erbij en eventueel wat water toevoegen. Het geheel langzaam sudderen op een laag vuurtje. Na 10 minuutjes sudderen de marjolein, of oregano of lavas erbij doen. Als het vlees gaar is en de goulash op dikte, de goulash op smaak brengen met peper uit de molen en gehakte peterselie.

Eet smakelijk!



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

De Groene Schuur
Lijkweg 9B
6923CA Groessen
Tel. 0316-330718

www.degroeneschuur.nl
www.kokenindekas.nl
e-mail: info@degroeneschuur.nl