

Rode bieten

De rode biet is een ronde knolgroente met een aardse iets zoetige smaak. Rode bieten hebben een zoete smaak die op veel manieren te combineren is. Je kunt bietjes koken, stoven of bakken. Of verwerk in een heerlijke frisse salade met bijvoorbeeld appel of augurk. Rode bieten zijn er in twee varianten namelijk de zomerbiet en winterbiet. De zomerbiet wordt vaak met loof er aan verkocht dat ook eetbaar is. De winterbiet wordt altijd zonder loof verkocht. Qua smaak zijn ze bijna niet te onderscheiden maar de zomerbiet is veel sneller gaar als de winterbiet. De rode biet bevat weinig calorieën maar is rijk aan vitamines en antioxidanten.

Rode biet is een veelzijdige groente. Je kunt ze koken, in de oven bereiden, er stampot van maken en ze in salades en soep verwerken.



WINTERBIETJES

RODE BIETENSOEP MET ROOM EN PREI

Ingrediënten voor 4 personen: 3 rode bieten, 1 uien, 1 dunne prei, scheutje room of crème fraîche, 1½ liter kippenbouillon, peper uit de molen, olijfolie.

Bereidingswijze:

Rode bieten wassen en schillen en daarna in hele kleine blokjes snijden (brunoise) De uien ook heel fijn snipperen en een pan op het vuur zetten met de olie. Fruit hierin de uien aan en doe de rode bieten erbij. Bak het geheel aan en als het aangebakken is de kippen bouillon erbij doen. Zet het op een zacht vuurtje. Was en snij de prei intussen heel fijn. Als de rode bieten en uien gaar zijn de soep als het nodig is op smaak brengen met nog wat bouillonpoeder en peper. Daarna pureren met de staafmixer.

Vervolgens de room erbij gieten en doorroeren en verhitten. Niet aan de kook anders gaat de room schiften. De soep in een kom of glas doen. Hier de fijn gesneden prei leggen en opdienen.

U kunt de soep ook gepureerd opdienen. Dan hoeft er geen room bij.



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