

Rode biet . Bulgur . appel

Bulgur Salade

200 gr Bulgur (grondig gespoeld)
2 stuks sjalot fijngesnipperd
2 el fijngesneden bieslook
Een handvol dragon
Een handvol geroosterde Hazelnoten
4 el appelazijn
8 el olijfolie
1 jonagold
sap en zeste van 1 limoen
Peper van de molen, zeezout

Kook de bulgur gaar in 400 ml gezouten water (2 maal het volume gierst) zo'n 20 minuutjes onder gesloten deksel. Giet af en laat afkoelen. Voeg de fijngesneden sjalot, bieslook, appelazijn, olijfolie, limoensap en zeste (heel fijn geraspte schil) & peper en zout naar smaak toe. Hak de dragon en de hazelnoten fijn en voeg toe. Snij de appel in blokjes en voeg toe als laatste toe.

Vinaigrette van rode biet

100 ml rode bietensap
1 afgestreken tl johannesbroodpitmeel
2 el sojasaus
3 el appelazijn
1 el sesamolie
3 el olijfolie
sap van 1 limoen
peper & zout

Met een staafmixer; Mix het rode bietsap, de sojasaus, de appelazijn en het limoensap samen met het johannesbroodpitmeel. Werk af met sesamolie, olijfolie, peper en zout.

Bietjes

4 grote rode bieten - gepoft in de oven (45' op 180°)

Humus van rode biet

1 gepofte rode biet
200 gr gekookte kikkererwt uit blik (hou het kookvocht bij!)
½ el tahin
Snuifje komijn
½ teentje look
peper en zout
2 el olijfolie
Sap van een halve citroen

In een keukenrobot, hak 1 bietje in een keukenrobot fijn, samen met 1 el Tahin, de kikkererwten, de kruiden, look, citroensap en olijfolie. Als blenden moeizaam gaat kan je altijd enkele eetlepels water toevoegen.

Crunch van boekweit

100 gr boekweit
4 el olijfolie
Snuifje curry & zout

Laat boekweit een uurtje weken en spoel met een zeefje onder koud stromend water.
Dep droog met een keukendoek en bak de korrels in olijfolie tot ze mooi goudbruin kleuren.
Kruidt met peper, zout en een snuifje curry