

## Rode bieten droom

Een recept van [www.groenekookacademie.nl](http://www.groenekookacademie.nl)

### Ingrediënten voor 12 glaasjes van 1 dl

350 gram gare rode bieten  
200 gram sour cream  
½ tl zout  
1 theelepel mierikswortelpasta  
1 citroen: rasp en sap

### VEGAN VARIANT

75 gram witte amandelpasta

### Ingrediënten voor garnering en dressing

5 el rode wijnazijn  
5 el walnootolie  
1 frisse appel (elstar, granny)  
paar handjes alfalfa kiemen  
200 gram winterpostelein

**Nodig:** kookpan, keukenmachine, snijplank, slacentrifuge, glaasjes/kommetjes, bordjes

Bereiden	tijdsduur
<i>Bieten koken:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wassen met borstel, kontjes er een klein beetje van af snijden.</li><li>• Opzetten met laagje water en ongeveer 3 kwartier koken</li><li>• Als ze gaar zijn: afgieten.</li><li>• Onder de koude kraan laten schrikken en pellen.</li></ul>	1 uur
<i>Crème maken:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• 300 gram gare bieten pureren in keukenmachine.</li><li>• Sour cream (VEGAN: amandelpasta met zonodig wat water) toevoegen en met zout, peper, citroenrasp, citroensap en mierikswortelpasta goed op smaak brengen.</li></ul>	15 min
<i>Garnering:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• 50 gram gare bieten in heel kleine blokjes snijden (brunoise).</li><li>• De appel (ongeschild) in heel kleine blokjes snijden.</li><li>• Dressing maken van rode wijnazijn, walnootolie, zout en peper.</li><li>• Marineer de biet en appel in deze dressing (minimaal een half uur)</li><li>• Winterpostelein wassen en in slacentrifuge drogen.</li><li>• Alfalfa klaarleggen.</li></ul>	30 min.
<i>Serveren:</i> <i>In een kommetje:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Postelein in kommetje leggen (als bedje).</li><li>• Bietencrème hierover verdelen.</li><li>• Biet/appelstukjes erop scheppen. Klein plukje alfalfa er bovenop.</li></ul> <i>In een glaasje, op bordje:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bietencrème over glaasjes verdelen.</li><li>• Biet/appelstukjes erop scheppen. Klein plukje alfalfa er bovenop.</li><li>• Glaasjes/kommetjes op bordje zetten, postelein er omheen leggen.</li></ul>	30 min

Recept voor VegaVrijdag Kerstspecial 2018, georganiseerd door:

[www.vegavrijdagrestaurants.nl](http://www.vegavrijdagrestaurants.nl) - [www.keetmee.wordpress.com](http://www.keetmee.wordpress.com) - [www.natasjassoepkeuken.nl](http://www.natasjassoepkeuken.nl)