

Snijbietschotel



meer kleur op je bord

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 750 gram snijbiet
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- vers gemalen korianderzaad
- zout
- 2 volkoren boterhammen
- 1 ons gehakte noten
- 1 eetlepel roomboter

Bereiding:

1. Verwarm de oven op 180°C.
2. Was de snijbiet en snij het in reepjes van 1 cm. breed, uit laten lekken in een vergiet.
3. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de olijfolie toe en fruit hierin zachtjes en al roerend de gesnipperde ui zacht en glazig.
4. Voeg de snijbiet en het vers gemalen korianderzaad en wat zout toe, roer het goed door elkaar en laat het met het deksel op de pan 10 minuten garen.
5. Hak ondertussen de noten en het brood fijn (in een keukenmachine).
6. Vet een ovenschaal in en stort hierin de gare snijbiet.
7. Strooi het noten – broodmengsel hierover en leg hierop kleine stukjes boter.
8. Nog even in de oven voor een krokant korstje.

Heerlijk bij een graangerecht (groene spelt) en een wortelsalade.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	300
Vet (g)	17 / 2
Eiwit (g)	14 / -
Koolhydraat (g)	20
Natrium (mg)	610
Kalium (mg)	840
Calcium (mg)	200
Magnesium (mg)	95
IJzer (mg)	8,9
Selenium (µg)	5
Zink (mg)	1,2
Foliumzuur (mg)	152
Nicotinezuur (mg)	4
Vitamine A (µg)	708
Vitamine B1 (mg)	0,32
Vitamine B2 (mg)	0,37
Vitamine B6 (mg)	0,26
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	12
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	1,6
Voedingsvezels (g)	9

Plantaardig / dierlijk

Snijbiet

Snijbiet is er in varianten, het meest bekend is de variant met brede wit - groene nerven. Soms wordt er ook snijbiet met rode nerven aangeboden. Naar veelkleurige snijbiet moet je soms wat langer zoeken, of zelf telen.

Snijbiet groeit het best op voedzame grond. De zaden zijn groot en hoekig, net als bij bietjes, dit wordt wel een kluwen genoemd. Er komt ook altijd meer dan 1 plantje op. Zodra het mogelijk is verwijder je het kleinste plantje om de andere plant meer groei ruimte te geven.

Snijbiet kan geogst worden door het vlak bij de grond af te snijden, het groeit dan verder, een paar weken later kan er weer geogst worden. Deze veelkleurige variant is een sieraad in de tuin en op het bord. Het laat zich verwerken zoals spinazie en bevat een hoog gehalte aan vitamines en mineralen zoals ijzer en Bèta-caroteen.