

Rode bieten



Met Gnocchi

Ingrediënten:

- 400 gram gnocchi (zelf maken: zie hiernaast of kant-en-klaar van bijvoorbeeld Bioverde).
- 2 grote rode bieten
- 3 stengeluitjes
- 1 sinaasappel
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel roze peper
- Geraspte schil van sinaasappel
- Zout

Bereiding:

1. Bieten gaarkoken, laten schrikken, pellen en in blokjes snijden.
2. Stengeluitjes in stukjes snijden.
3. Sinaasappelschil raspen, alleen het oranje gedeelte het witte velletje smaakt bitter.
4. Sinaasappel uitpersen.
5. Gnocchi gaarkoken (volgens de verpakking of zelf maken).
6. Roze peper fijnmalen in een vijzel.
7. Een braadpan verwarmen, zodra de pan warm is de olijfolie toevoegen.
8. De stenguitjes en bietenblokjes zachtjes smoren in de olijfolie.
9. Afblussen met sinaasappelsap.

10. Gare gnocchi toevoegen en op smaak maken met wat zout, sinaasappelschil. Basilicum, oregano en roze peper.

Bij dit vrij zoete gerecht smaakt een groene bladsalade en een pittige vega-burger heel goed.

Gnocchi

Ingrediënten:

- 400 gram aardappelen
- 100 gram bloem
- 1 ei

Bereiding:

Kook de aardappelen gaar in gezouten water.

Maak de gare aardappelen fijn met een mixer, pureeknijper of wrijf ze door een zeef. Laat het kruim uitdampen en wat afkoelen.

Meng de bloem en het ei door het aardappelkruim en kneed er een soepel deeg van.

Vorm vingerdikke rolletjes deeg en snij deze in stukjes van 3 cm.

Brengen een pan met ruim water en zout aan de kook.

Laat de gnocchi erin glijden en kook ze gaar in ongeveer 10 minuten. Ze gaan dan drijven. Schep ze uit de pan met een schuimspaan en laat ze goed uitlekken.

Dit gerecht komt van Sonnentor en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1619
Bijgerecht
Seizoen: hele jaar