

# BietenBroodBeleg



## Pittig roze

### Ingrediënten voor meerdere porties

- 1 gare rode biet
- 1 zakje Parmezaanse kaas (40 gram)
- 50 gram geroosterde hazelnoten
- 1 geperst teentje knoflook
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie
- peper
- olijfolie

### Bereiding:

1. Snijd de gare biet in stukken.
2. Hak de hazelnoten fijn.
3. Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in de foodprocessor en maal het fijn (kan ook met de staafmixer, desnoods met een vijzel).
4. Voeg zoveel olijfolie toe tot het een smeug geheel wordt.
5. Breng het op smaak met peper.
6. Bewaar het zo nodig in een jampot met een laagje olie erop in de koelkast.

### Voedingswaarde per 100 gram:

Kcal	420
Vet (g)	42
Eiwit (g)	10
Koolhydraat (g)	3
Natrium (mg)	200
Kalium (mg)	290
Calcium (mg)	230
Magnesium (mg)	45
IJzer (mg)	1
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	1,3
Foliumzuur (mg)	23
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	24
Vitamine B1 (mg)	0,11
Vitamine B2 (mg)	0,15
Vitamine B6 (mg)	0,09
Vitamine B12 (mg)	0,3
Vitamine C (mg)	4
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	6,6
Voedingsvezels (g)	3

### Rode biet

Rode bieten zijn eenmaal geoogst en goed opgeslagen lange tijd houdbaar zonder hun voedingswaarde te verliezen.

Het verse blad is goed te verwerken in smakelijke gerechten en salades.

Naast vitamine C, bevatten rode bieten veel ijzer. Daarnaast werkt rode biet bloedzuiverend en versterkt het de spijsvertering, rode biet is rijk aan antioxidanten.