

# Bietjes



## of Chioggia

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 750 gram rauwe bieten
- 1 ui
- 1 appel
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel dillezaad
- ½ theelepel anijszaad
- ½ theelepel venkelzaad
- 1 dl. water
- 1 eetlepel gembersiroop of appeldiksap
- 3 eetlepels gehakte peterselie
- zout

### Bereiding:

1. Spoel de bietjes af en schil ze met de dunschiller.
2. Rasp de bietjes op een grove rasp.
3. Snipper de ui.
4. Wrijf het anijszaad en het venkelzaad fijn in een vijzel.
5. Verwarm een pan met een dikke bodem en doe er de olijfolie in.
6. Smoor de ui zachtjes tot hij zacht is.
7. Voeg de geraspte bietjes, het dille-, anijs- en venkelzaad toe en roer het geheel goed door.
8. Voeg dan het water toe, doe de deksel op de pan en smoor de bietjes gaar in 10 minuten.
9. Schil de appel en rasp hem op een grove rasp, vermeng dit met de bietjes en stoof dit nog even mee.
10. Maak op smaak af met zout, gembersiroop of appeldiksap en bestrooi het gerecht met de gehakte peterselie.

Voedingswaarde per persoon:	
Kcal	90
Vet (g)	2 / -
Eiwit (g)	2 / -
Koolhydraat (g)	15
Natrium (mg)	220
Kalium (mg)	740
Calcium (mg)	50
Magnesium (mg)	30
IJzer (mg)	0,8
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,7
Foliumzuur (mg)	47
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	9
Vitamine B1 (mg)	0,11
Vitamine B2 (mg)	0,10
Vitamine B6 (mg)	0,10
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	10
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,2
Voedingsvezels (g)	7

Plantaardig / dierlijk

### Bietjes

Bietjes behoren als plant tot de ganzevoetfamilie. De zaden van deze plant zijn groot en hoekig en worden wel een kluwen genoemd.

Zomerbietjes zijn klein en hebben een dunne schil, vers geogst kan het blad ook mee gestoofd worden. Dun schillen en raspen en ze zijn in 10 minuten gaar. Naarmate de bieten ouder worden neemt ook de kooktijd toe. Winterbieten zijn vaak veel groter.

Bieten uit de winkel zijn meestal rond en rood, maar er bestaan bietjes in allerlei kleuren en vormen: wit, geel, roze en soms tweekleurig zoals roze of rood met wit. Deze variant wordt ook wel Chioggia genoemd. Helaas blijft de tekening of de kleur tijdens het koken vaak niet intact, maar het snijden en raspen is een feest op zich.