

Gevulde snijbiet



Ingrediënten voor circa 12 stuks:

- 12 grote snijbiet bladeren met steel
- 1 kopje gare thermogrutten (Kornfix 3-Korn van Bauckhof) of ander klein graan: gierst, quinoa, fonio
- 100 gram magere kwark
- 50 gram hazelnoten
- 1 eetlepel rozijnen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel citroengras (gedroogd)
- ½ theelepel geelwortel
- Zout



Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet een ovenschaal in met olijfolie.
3. Was de snijbiet, snij de stelen van de bladeren.

4. Blancheer de bladeren 2 minuten in kokend water en laat ze uitlekken.
5. Snij de snijbietstelen in kleine stukjes.
6. Verwarm een braadpan, voeg als de pan warm is de olijfolie toe en fruit hierin de snijbietstelen.
7. Maal het komijnzaad in een vijzel en voeg dit toe, samen met het citroengras, kurkuma, zout en rozijnen.
8. Laat de groenten zachtjes gaar smoren met het deksel op de pan, laag vuur want het mag niet aanbranden. Voeg zo nodig iets water toe.
9. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op een laag vuur tot ze lekker ruiken.
10. Maal de hazelnoten of hak ze heel fijn.
11. Meng snijbietstelen, hazelnoten, thermogrutten en kwark en proef of er nog wat zout nodig is.
12. Leg een snijbietblad plat neer met de steelkant naar je toe. Leg er een eetlepel vulling op en rol het geheel voorzichtig op en maak er een pakketje van.
13. Vul de ovenschotel met de snijbietrolletjes en sprenkel er nog wat olijfolie over.
14. Circa 30 minuten bakken in de oven.

Kornfix 3 Korn koken

2 kopjes water met wat zout aan de kook brengen.

1 kopje thermogrutten toevoegen en al roerend 2 minuten doorkoken.

Dan vuur uit, deksel op de pan, nog 20 minuten laten nawellen, warm houden.

Even los maken met een vork en de Kornfix is klaar voor gebruik.

Je hebt voor dit recept maar 1 kopje gekookte Kornfix nodig, de rest kun je in een goed afgesloten bakje een aantal dagen in de koelkast bewaren.

Bijvoorbeeld om morgenochtend hartige muesli mee te maken (zie het recept in het Receptenarchief op www.voedwel.nl).