

Rode bieten smoothie

Supergezond en verrassend lekker

Ingrediënten voor 2-3 glazen

- 1 voorgekookte rode biet
- 1 banaan
- 2 kiwi's
- 2 sinaasappels
- 1 citroen



Bereidingswijze

1. Schil de kiwi en de biet en snijd samen met de banaan in kleine stukjes
2. Pers de sinaasappels en citroen uit, en meng samen met de resterende ingrediënten tot een heerlijke smoothie in je blender.
3. Heb je een juicer? Maak je smoothie dan vooral daar in! Op die manier behoud je nog meer voedingsstoffen en smaak en het is minder werk!

Drink smakelijk!

Proef de smaak van het platteland!

www.dehaarsegaard.nl

Proef de smaak van het platteland!

www.dehaarsegaard.nl

Rode bieten risotto met walnoten

Een hartig, liefdevol Valentijnsgerecht

Ingrediënten voor 2 personen

Bieten:

- 3 rode ongekookte bieten
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels tijm
- 2 teentjes knoflook
- peper en zout



Risotto:

- 2 eetlepels olie
- 2 sjalotten, fijn gesneden
- 1 teentje knoflook
- 150 gram risotto rijst
- 300 milliliter rode wijn of druivensap
- 300 milliliter groentebouillon
- 100 milliliter rijstroom (half pakje)
- 200 gram witte bonen
- 100 gram gebroken walnoten

Rode bieten risotto met walnoten

Een hartig, liefdevol Valentijnsgerecht

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Was de bieten, snij het kontje eraf en snij ze in vieren. Meng in een schaaltje de olijfolie met de tijm en pers de knoflook erboven uit. Giet dit langzaam over de bieten en roer het even door. Bestrooi met peper en zout naar smaak en rooster de bieten zo'n 30 minuten. Laat ze goed afkoelen en snijd ze daarna in blokjes.
3. Verwarm de olie in een hapjespan. Fruit de sjalotten met de knoflook zo'n 5 minuten. Voeg de rijst toe en bak eventjes door, totdat het dreigt droog te koken. Doe dan de wijn erbij en breng dit aan de kook. Zet het vuur laag, roer af en toe door terwijl de wijn langzaam de risotto intrekt. Ondertussen hou je de bouillon warm.
4. Als de wijn is ingetrokken, voeg je langzaam aan de bouillon aan de risotto toe. Het is belangrijk om dit in kleine stapjes te doen - bijvoorbeeld per 2 eetlepels. De kwaliteit van deze rijstmaaltijd is afhankelijk van jouw geduld.
5. Met het laatste beetje bouillon voeg je de bieten toe aan de pan. Roer goed door en laat rustig de smaken intrekken. Dit duurt een minuut of 10.
6. Tenslotte schenk je de rijstroom erbij en doe de boontjes erbij. Bestrooi met peper en zout naar smaak en serveer met de walnoten.

Eet smakelijk!

Proef de smaak van het platteland!

www.dehaarsegaard.nl

Proef de smaak van het platteland!

www.dehaarsegaard.nl