

## Recept

---

### Gestoofde jonge bietjes

#### Benodigheden

- ✓ 2 bossen bieten met loof
- ✓ 5 eetlepels olijfolie
- ✓ 3 tenen knoflook
- ✓ 3 eetlepels rode wijnazijn
- ✓ zeezout en gemalen peper



#### Bereiding

Snijd het loof van de bieten. En halveer de stelen op de grens naar het blad. Was de bladeren en de stelen even apart. Kook de bietjes in ruim water met zout in ca. 45 minuten gaar. Met een scherp aardappelschilmesje kun je checken of ze gaar zijn. Verhit intussen de olie in een hapjespan, fruit de stelen en de knoflook op middelmatig hoog vuur een paar minuten aan. Blus de pan af met de azijn en voeg de bladeren met aanhangend water toe. Voeg zout en peper naar smaak toe. Leg een deksel op de pan en stoof de bladgroente in 15 minuten op laag vuur gaar. Giet de bieten af, laat ze iets afkoelen en verwijder de schil door met je vingers te wrijven of gebruik een scherpmesje. Snijd de bieten in partjes en voeg ze toe aan de gestoofde bladeren. Verwarm het geheel en serveer direct.

Tip: Lekker met gebraden kipfilet en aardappelpuree

U kunt dit recept tevens vinden in de Vol Smaak flyer van week 12 2011

**EET SMAKELIJK!**

