

RODE BIET

1. BEWAREN



OF

zie

2. VOORBEREIDEN



-18°

2. VOORBEREIDEN

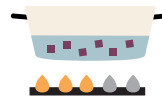


3. BEREIDEN



EET KOUD

OF



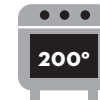
⌚ 30-90 MIN.

OF



⌚ 5 MIN.

OF



⌚ 45 MIN.

TIP! Heerlijk in een salade

TIP! Prik in de biet om te weten of hij zacht is

TIP! Met lepel olijfolie

TIP! Met olijfolie en/of peper

4. SMAKELIJK!



2

PERSONEN



MEER DAN
30 MIN.

RODE BIET MET RIJST EN EI

BASISINGREDIËNTEN

- 1 ui
- 2 eieren
- 1 eetlepel (vloeibare) margarine
- 175 g zilvervliesrijst
- 1/4 blokje groentebouillon
- 4 tomaten
- 400 g gekookte rode biet
- 1 theelepel suiker
- 400 ml water

... ALS JE DIT IN HUIS HEBT

- 3 theelepels currypoeder
- 3 kruidnagels
- 1 laurierblad
- azijn

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de ui en snijd hem klein. Fruit de ui met de curry in de margarine glazig.
2. Voeg de rijst, het water en het stukje bouillon toe. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
3. Kook de eieren in 10 minuten hard.
4. Verwijder de schil van de bietjes en doe ze in heel kleine blokjes.
5. Verwarm de bietjes met wat water, de kruidnagels, het laurierblad, wat azijn en suiker.
6. Pel de eieren en snijd ze in vieren. Leg de parten ei op de curryrijst en schep de bietjes ernaast.

Gebaseerd op een recept van het Voedingscentrum.