

Bietenrisotto

Auteur	Andy McDonald
Soort gerecht	Hoofdgerecht
Keuken	Mediterraan
Bereidingstijd	35
Aantal personen	4

Ingrediënten:

Bietenrisotto

1 liter groentebouillon
2 gekookte bieten, in stukken
1 dl olijfolie
2 sjalotjes, fijngesneden
1 teentje knoflook, geperst
350 g arboriorijst
100 g parmezaan, geraspt
kruidenolie

Kruidenolie

1 bosje basilicum, blaadjes gerist
1 bosje peterselie, blaadjes gerist
2 dl milde olijfolie
zout

Bereiding

Bietenrisotto

Pureer de bietjes met de staafmixer en de bouillon tot een gladde substantie. Verhit een ruime pan met de olie, knoflook en sjalotten en bak 5 minuten. Voeg de rijst toe en schep om tot de korrels glanzen. Zet het vuur iets hoger en voeg de bietenbouillon scheutje voor scheutje toe, tot de bouillon is opgenomen. Blijf roeren. Na ongeveer 18 minuten is de rijst 'al dente' maar nog wel vochtig. Voeg evt. nog iets bouillon toe als de risotto te droog is geworden (ze moet romig zijn). Roer de parmezaan erdoorheen en evt. een lepel boter. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de risotto met kruidenolie.

Kruidenolie

Pureer met een staafmixer de kruiden met de olie en zout in een hoge kom. Voeg eventueel nog andere kruiden toe zoals kervel of dragon. Voeg ook evt. een teentje knoflook of wat citroenrasp toe. Deze kruidenolie is heerlijk om gegrilde groente in te marinieren.

Bieten

1. Bietjes zijn heel erg gezond, ze bevatten veel vitamine C, B-complex en ijzer. Ook mineralen: natrium, calcium, fosfor, potassium en kalium. En folium zuur, dus goed voor zwangere vrouwen.
2. Als je rauwe bietjes kookt, snijd het kontje er dan niet af en schil m ook niet, want dan gaat de biet "bloeden" en kook je het rode sap en alle vitamines eruit.
3. Er bestaan bietjes in allerlei variaties qua kleur en vorm.