

Balkenbrij maar dan vegan.....

Bietenbalkenbrij

Biet #vankoptotkont



Ingrediënten

- ½ liter 'hoog op smaak' groentebouillon
- Ca. 8-10 g rommelkruid, evt. wat meer (zie samenstelling)
- Ca 300 g biet, schoon gemaakt. Kan rauw of gekookt.
- Ca 250 g boekweitmeel, evt. meer
- Zout
- Evt. gebakken uien of andere groenten. Dit geeft een meer complexe smaak

Bereiding

- Maal of rasp de biet in een keukenmachine, niet al te klein; er moet structuur in de bietenbrij blijven.
- Breng de zoute groentebouillon aan de kook in een pan met een dikke bodem. Voeg de geraspte biet en het rommelkruid toe.
- Kook de biet tot bijna gaar, het moet wel biet met 'bite' blijven. Als je al gekookte biet gebruikt dan kun je meteen door. Als je er uien of anders bij wilt dan nu toevoegen.
- Voeg, deel voor deel, boekweitmeel toe, zoveel dat er uiteindelijk een heel dikke brij ontstaat. De massa moet zo dik worden dat de pollepel er rechtop in kan blijven staan en je geen glans meer op de brij ziet: dof = gaar.
- Proef of de brij op smaak is, evt. extra rommelkruid en/of zout toevoegen. Het moet echt hoog op smaak zijn.

- Schep de massa in de gewenste vorm. Een flexibele (cake)vorm laat zich gemakkelijk storten. Druk de brij goed aan zodat alle lucht eruit is. Dit kan door een plasticfolie erop te leggen en het met de hand aan te drukken.
- Laat (een nacht over) afkoelen, eerst ca. 2 uur buiten de koeling tot de eerste hitte eraf is, en dan in de koeling, met het folie eraf.

Bietenbalkenbrij bakken

- Snijd de brij in plakken van ca. 1 cm.
- Doe zoveel vetstof in een koekenpan dat de bodem helemaal bedekt is. Een combinatie van boter en olie gaat heel goed. Maak goed heet, dan neemt de balkenbrij niet direct alle vet op en krijgt het een lekker krokant korstje. Hard van buiten, zacht van binnen: dat is de lekkerste balkenbrij (een kroket zonder paneerlaag).
- Haal uit de pan en leg, indien nodig, op keukenpapier om het vet op te vangen. De gebakken brij kan ook nog even een hete oven in om verder korst te vormen of om op te warmen

Smaakcombinaties

Frisse salade van bv rucola, bietenblad, rucola, eikenblad, postelein, waterkers, spinazie, lofblaadjes

Appel, stroop, (bieten)piccalilly en/of mostaard, ingelegd zuur, geroosterde boekweitkorrels
Bietenloofcrème*

***Biet van kop tot kont**

Het loof van biet is ook heerlijk.

Receptje: breng water aan de kook in een pan en voeg daarna een ietsepietsje baking soda aan toe. Dit maakt dat het loof heel mooi groen blijft. Let op: teveel toevoegen maakt het zeepwater; dat is om af te wassen!

Blancheer het loof 1 a 2 minuten tot het zacht is. Giet af en spoel het groen direct af met onder de koudwaterkraan. Knijp het vocht eruit. Doe het in een keukenmachine of blender en voeg iets zout en naar believen olie toe. Draai fijn en maak op smaak.

VEEL BRIJPLEZIER & EET SMAKELIJK !