



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



RODE BIET MET AARDAPPELWEDGES EN GOUDBRASEM



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 kg rode biet
- 600 g rozemarijnaardappelen
- 4 goudbrasems
- 1 citroen
- enkele takjes peterselie
- 250 ml azijn
- 100 g hittebestendige zoetstof 1/1
- peper, zout en thijm
- viskruiden
- 2 el koolzaadolie



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de rode biet en kook hem beet gaar (afhankelijk van de grootte van de biet kan de kooktijd wel oplopen).
- Giet de rode biet af, pel de bieten en snij in groffe stukken.
- Verwarm de olie in een pot en stoof hierin de ajuin gaar.
- Voeg de rode bietenstukken toe, voeg de azijn en de zoetstof toe en stoof het geheel op. Breng op smaak met peper, zout en thijm.
- Leg de goudbrasems op een stuk aluminiumfolie, kruid met viskruiden, vouw de aluminiumfolie dicht en laat ze garen in de oven gedurende 30 minuten.
- Schik op de borden de gestoofde rode biet afwisselend met de rozemarijn aardappelen door elkaar.
- Haal de goudbrasems uit de oven en uit de papillotte, schik op het bord, leg er enkele schijfjes citroen op en strooi er wat gesnipperde peterselie over.
- Laat het smaken!