

Bulgur met gepofte Chioggia bietjes *en geitenkaas en walnoten*

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
60 minuten

Benodigdheden
Inductiekookplaten
Stoomovens

Ingrediënten

- 800 gr. Chioggia biet
- 200 gr. fijne bulgur
- 400 ml. groentebouillon
- 1 el. sumak
- Sap van 1 citroen
- 4 Takjes munt
- 8 'Plukjes' rucola
- 8 Eetlepels walnoten
- 200 gr. verse geitenkaas of vegan geitenkaas
- 3 Eetlepels olijfolie
- Zout en peper

Bereidingswijze

Bereiding Chioggia bietjes

1. Verwarm de oven voor op 200 graden CircoTherm hetelucht¹.
2. Leg de bietjes op een met bakpapier beklede ovenplaat en rooster de bietjes in circa 1 uur gaar. Test de gaarheid door met een klein mesje in de bietjes te prikken.
3. Schil of pel de bietjes en snijd ze in kleine stukjes.

Bereiding bulgur

1. Doe de bulgur met de bouillon in een ovenschaal.
2. Stoom de bulgur gaar op de stoomstand 100 graden gedurende 12 minuten.

Opmaken en serveren:

1. Meng de stukjes biet met de bulgur.
2. Breng op smaak met sumak, citroensap, peper, zout en fijngesneden munt.
3. Garneer de rucola op een schaal en schep hier het bulgur-bietenmengsel op.
4. Garneer met verbrokkelde geitenkaas en walnoten.
5. Breng op smaak door het mengsel met olijfolie te besprenkelen.

TIP: ¹Zet de stoomtoevoeging aan en stel in op de stand 'sterk'.