

Hartige taart van speltbloem met biet en mierikswortel

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

De walnoten van vorig jaar moeten op, de nieuwe oogst ligt al weer te drogen om vanaf kerst te kunnen eten. Na regelmatig walnoten in een vulling te hebben verwerkt, nu een keertje in het deeg.

Hak de walnoten fijn, houd de helft achter. Meng in een kom de speltbloem, bloem of volkorenmeel, helft van de walnoten en het zout. Snijd de koude boter in kleine stukjes en meng deze er met koele hand luchtig door tot een gelijkmatige, kruimelige massa ontstaat. Voeg de kwark toe (circa 180 gram bij bloem, circa 200 gram bij volkorenmeel) en meng het deeg snel tot een samenhangend zacht deeg, niet kneden. Druk het deeg enigszins plat en zet het, afgedekt, 30-60 minuten in de ijskast.

Snijd de bietjes in flinterdunne plakjes of rasp ze eventueel grof. Laat de augurken of zilveruitjes goed uitlekken en halveer ze. Meng de bietjes, augurken of zilveruitjes met de mierikswortelsaus, olijfolie, beetje

zout en peper naar smaak.

Bedek de bodem en de rand van de springvorm met bakpapier en vet het bakpapier goed in.

Houd een derde van het deeg achter en leg dit, afgedekt, nog even in de ijskast.

Rol het overgebleven deeg uit. Zet de springvorm omgekeerd op de deeglap en snijd de bodemomtrek uit het deeg. Rol het overgebleven deeg uit tot een lange smalle lap en bekleed hiermee de wanden. Druk goed aan in de aanhechting bodem en rand.

Verdeel eerst de achtergehouden gehakte walnoten over de bodem en vervolgens de bietenmassa.

Rol het achtergehouden deeg uit tot een dunne lap en snijd hier repen van. Maak een ruitvormig patroon (net als bij appeltaart) van het deeg over de vulling. Bestrijk het deeg met losgeklopt ei.

Bak de taart onderin een voorverwarmde oven van 180°C gedurende circa 40-45 minuten. Neem de taart uit de oven, laat hem iets afkoelen en verwijder de rand.

Serveren met een groene salade.

benodigdheden:

een springvorm met een straal van 26 cm

100 gram gepelde walnoten,

100 gram spelt- bloem, 75 gram bloem of volkorenmeel,

0,5 theelepel zout,

150 gram boter,

180-200 gram magere biogarde kwark;

voor de vulling:

400 gram gepelde bietjes,

100 gram kleine augurken of zilveruitjes,

1-2 eetlepels mierikswortelsaus (afhankelijk persoonlijke smaak),

1 eetlepel olijfolie,

peper,

1 ei
