

# Veggie-tartaar van rode en gele biet met sesam en limoen

recept Vegetarisch



---

Van SONJA VAN DE RHOER

---

Wij zijn gek op bietjes. Heerlijk rauwe bieten koken, vervolgens pellen en nog even koken met appel en ui of met honing en verse gemberwortel of als een carpaccio (dunne plakjes) met gepelde walnoten en zachte geitenkaas besprenkeld met een zachte olijfoliedressing. Of in de winter een bietenstampot.

Allemaal lekker, maar het is wat werk dat bietjes koken. Er zijn gekookte bietjes te koop, maar die vind ik zoveel minder van smaak dan de zelf gekookte. Tot ik de biologische babybietjes van Love Beets ontdekte. Klaar voor gebruik, zoet, rijk van smaak en niet gronderig, wat een biet soms kan zijn. De bietjes worden geteeld in de Flevopolder. Op de boerderij in Zeewolde wordt de rode biet geplant en voor een groot deel verwerkt. Nadat de oogst is binnengebracht, worden de knollen gewassen, gesorteerd op grootte, gekookt en verpakt. Dat voorkomt onnodig transport, en bijproducten zoals de schil kunnen worden hergebruikt als gezond veevoer.

Klop een dressing van alle ingrediënten in een kom of maatkan. Bewaar wat over is. Snijd voor de veggie tartaar de avocado in blokjes, meng deze met het limoensap en zet even weg.

Snijd de komkommer in dunne sliertjes (net als vorige week de courgette, met een spiraalsnijder of met de hand), halveer de komkommer eerst en verwijder zaad en vocht. Zet apart.

Bouw de veggie tartaar op: neem een grote koekjes- of ronde uitsteekvorm en leg deze op een serverplank of -bord. Schep hierin vervolgens de avocado, de blokjes gele biet, de komkom-

mer en de blokjes rode biet. Druppel wat dressing over elke veggie tartaar en garneer deze met microgreens, eetbare bloemen of gemengde sla en bestrooi met sesamzaadjes.

\* Geen gele bietjes of geen zin om ze apart te koken? Neem extra rode babybietjes.

Ingrediënten voor 4 personen

De sesam-limoendressing:

2 el vers geperste limoensap

2 tl geroosterde sesamolie

2 tl ahornsiroop

1 tl tamari of sojasaus

1 theelepel mirin

1 stukje verse gemberwortel geraspt

zeezout

De veggie tartaar:

1 grote, rijpe avocado

2 tl vers geperst limoensap

1 middelgrote komkommer

180 g gele biet, gekookt en in blokjes gesneden\*

180 g (1 pakje Love Beets) babybietjes - milde azijn, in blokjes gesneden

microgreens zoals tuinkers, daikonkers, broccolicress of eetbare bloemen of gemengde sla

sesamzaadjes om te bestrooien

---