

# Oosterse bietjes



*Bereid deze Hollandse groente eens op Oosters wijze met gember, chili en sinaasappel. Tip lekker met reepjes kalkoenfilet en aardappelen*

Koken : 10

Totaal : 10 min

## Ingrediënten

600 gram gekookte bietjes  
mepunt chilipeper  
1 bolletje gember  
mepunt gemberpoeder  
1 perssinaasappel

## Recept

1. Stroop het vel van de bietjes en rasp de bieten grof.
2. Pers de sinaasappel uit.
3. Verwarm het sinaasappelsap met het gemberpoeder.
4. Voeg de bietjes toe en warm ze hierin op. Snijd het bolletjesgember fijn.
5. Maak de groente op smaak met de gember en wat chilipoeder.

Menusuggestie: Lekker met reepjes kalkoenfilet en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

## Voedingswaarden

calories : 102 calories  
fat : 0.69 grams  
carbohydate : 16.23 grams  
proteïn : 3.39 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/oosterse-bietjes>