

# Rode bieten



*Bieten (kroten) zijn donkerrode knollen met groen blad met rode nerf. Er zijn zomer- en winterbieten. De rode biet is al rond de 16e eeuw ontdekt als voedzame en lekkere groente. De rode kleur die bieten hebben komt door de natuurlijke kleurstof betanine die erin zit.*

## Recept

### Bewaren

Rauwe zomerbieten met loof zijn in de koelkast ongeveer een week houdbaar. Rauwe bieten zonder loof zijn een dag of 3 houdbaar. Rauwe winterbieten zijn meerdere weken op een koele plaats (12-15°C) houdbaar. Gekookte bieten zijn 2 dagen in de koelkast houdbaar. Gekookte bieten kun je tot 12 maanden in de diepvries bewaren (bij minimaal -18°C). Verse bieten kun je na blancheren (2-3 minuten) ook tot 12 maanden in de diepvries bewaren.

### Bereiden

Verwijder van de zomerbiet het loof en kook ze in 20 tot 25 minuten gaar. Gooi het loof niet weg! Het loof kun je namelijk gebruiken om te wokken. De kooktijd van de winterbiet is ongeveer 2 uur. Kook de bieten het liefst in de schil, zo behouden ze het meeste sap. Ook gaat de schil er na het koken een stuk makkelijker af. Gekookte bieten hoeven alleen nog maar te worden geschild en bijvoorbeeld gestoofd of even opgewarmd te worden in heet water. Gekookte bieten kunnen ook in salades worden verwerkt.

### Bewaartijden

#### Rauwe bieten

Koelkast (met loof): 7 dagen Koelkast

(zonder loof): 3 dagen

Diepvries: 12 maanden

#### Gekookte bieten

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 12 maanden

### Bereidingstijden

Koken: zomerbieten 20 - 25 minuten,

winterbieten ca. 2 uur

Magnetron: 3 - 6 minuten

Smoren: 20 minuten

Stomen: 25 - 40 minuten

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/rode-bieten/bereiden-en-bewaren>