

Snijbiet



De stelen van rode snijbiet lijken wel wat op rabarberstengels. Alleen snijbiet is er in alle kleuren van de regenboog, van witte en gele tot groene en rode stengels. Stelen van snijbiet worden overigens 'ribben' genoemd. Van snijbiet eet je daarnaast ook het blad. Het is een smakvolle groente, die makkelijk en snel te bereiden is.

Recept

Snijbiet bereiden & bewaren

Bewaren

Snijbiet is kort houdbaar. Eet snijbiet bij voorkeur dezelfde dag nog. Je kunt deze groente hooguit 2 dagen in de groentela van je koelkast bewaren.

Hoe weet ik of rauwe snijbiet niet goed meer is? Snijbiet verkleurt, wordt slap of is beschimmeld. Dit bederf herken je snel door te kijken, ruiken of zelfs proeven.

Een restje gekookte snijbiet kun je 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren. Bewaar het restje snijbiet in een afgesloten bewaarbakje.

Bereiden

Was snijbiet zorgvuldig. Na het schoonmaken snijd je het blad van de steel. De steel heeft namelijk een langere bereidingstijd nodig dan het blad. Het blad slinkt snel, vergelijkbaar met het blad van paksoi en spinazie.

Bewaartijden

Snijbiet rauw

Koelkast: 2 dagen

Snijbiet gekookt

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Roerbakken: 3 - 4 minuten, de stelen iets langer dan het blad.

Smoren: 10 minuten

Stoven: 10 minuten, blad 2 minuten korter.

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