

## Kookles Groente & Lunch | 8 mei

### Aardappel-bietensalade 4 personen

#### Ingrediënten

400 gram rauwe rode bieten  
800 gram aardappelen  
1 rode ui  
1 grote appel  
4 eetlepels balsamico  
100-150 gram augurk zoet zuur (evt ook kappertjes)  
100 ml (milde)olijf olie of andere neutrale olie.  
5 eetlepels citroensap  
1 eetlepel mosterd  
½ eetlepel vloeibaar zoet: honing, agave of rijststroop  
1 theelepel kruidenzout  
Peper uit de molen  
50 gram veldsla of sla mix  
geroosterde pittenmengsel (maken we in de les) van:  
250 gram mengsel van zonnebloem,- pompoen,- en pijnboompitten

#### Benodigheden

Stoofpan met dikke bodem, glazen potje met deksel, koekenpan.

#### Vorbereiding

Snipper de ui [<video instructie>](#)  
Schil en snijd de biet in blokjes van 1cm [<video instructie>](#)  
Schil en snijd de aardappel in blokjes van 2-3 cm  
Snijd de appel in stukjes en bewaar 1 part voor wat schijfjes.  
Snijd de augurk in stukjes

#### Bereiding

Doe de gesnipperde ui in een schaalte, strooi er een theelepel zout over. Vermeng met je hand en kneed het goed in. Laat het staan.

Verwarm een pan giet er een beetje olie in en bak de bietenblokjes aan. Als alles goed warm is afblussen met de 4 eetlepels balsamico. Doe de deksel op de pan en laat de bieten zachtjes gaar stoven. Controleer af en toe of het niet aanbakt. Na ongeveer 20 min prikken om te kijken hoe gaar het is. Kook ondertussen de aardappel stukjes gaar in water en laat afkoelen.

Doe voor de dressing de citroensap, mosterd, zoetmiddel, zout, en olie in een het potje. Draai de deksel er op en schud flink tot er een mooie dressing ontstaat.

Als de bieten gaar zijn mengen met de aardappel, appel stukjes, augurk stukjes en dressing. Giet eventueel vrijgekomen vocht van de uien af en meng door de salade. Proef en breng op smaak met peper en zout. Leg de salade op een bedje van veldsla en bestrooi met de pitten.

## **Avondmaal**

Maak een dubbele hoeveelheid en geef er gerookte vis of een gekookt ei bij. Maak nog een groene salade met komkommer en sla.

Vervang een deel van de aardappelen door couscous en de salade wordt iets voedzamer.

Bron: eetgoed