



SAMEN KOKEN SAMEN GENIETEN

In deze rubriek geven bewoners van onze gemeente hun favoriete recepten prijs, zodat we elkaar kunnen inspireren met heerlijke maaltijden. Of het nu gaat om een traditionele familieklasseker, een verrassend vegetarisch gerecht of een simpele, snelle doordeweekse maaltijd, alles is welkom!

Heb jij ook een recept dat je graag wil delen? Stuur het ons door via www.houthulst.be/receptboskrant en wie weet zie je ook jouw gerecht binnenkort terug in de Boskrant.

Laat ons samen koken en samen genieten!



Chutney van rode bieten

Op de foto's van dit smakelijke recept hebben we iets langer moeten wachten. De rode bieten in Marleens tuin namen hun tijd dit jaar — "wat later geoogst dan gewoonlijk", liet ze ons weten. Maar het wachten is de moeite waard, want zoals elk jaar tovert Marleen haar zelfgekweekte bieten om tot een heerlijke chutney.

Chutney is een kruidige, zoetzure of pittige saus afkomstig uit de Indiase keuken. Je eet het als smaakvol bijgerecht bij bijvoorbeeld curry's, rijst of vers gebakken brood.

Maar wees gerust: ook bij een Vlaamse boterham of stukje kaas doet Marleens rode bietenchutney het perfect.

INGREDIËNTEN

Voor ongeveer
3 kg chutney:

- 2 kg rode bieten
- 1 koffielepel (grof) zout
- 750 gr stoofappelen
- 4 kleine uien
- 1 citroen
- 1 koffielepel gemberpoeder
- ½ liter rode azijn
- 750 gram (jam) suiker



BEREIDINGSWIJZE

1. Bieten koken

Was en borstel de rode bieten goed schoon. Breng ze aan de kook in gezouten water. De kooktijd hangt af van de grootte – ze zijn klaar als je er vlot een mes in kan steken. **Giet af en laat afkoelen.**





2. Voorbereiden

Pel de afgekoelde bieten en **snijd** ze in kleine blokjes (of gebruik een frietsnijder voor fijne reepjes).

Snipper de uien en snijd de geschilde appels in stukjes.

3. Koken

Doe de **uien, appels, suiker en azijn** in een **ruime kookpot**. Laat dit mengsel een half uur zachtjes **pruttelen**.

Voeg daarna de rode bieten, het gemberpoeder en het citroensap toe.

Laat alles nog **een half uur verder koken**, tot de chutney mooi ingedikt is.



4. Bewaren

Schep de hete **chutney** in **propere, uitgekookte bokaaltjes**.

Sluit ze meteen goed af en laat omgekeerd afkoelen.

Bewaar de potjes op een koele, droge en donkere plaats – bijvoorbeeld in de kelder of berging. De chutney heeft een mooie, dieprode kleur.



Chutney is lekker ...

- bij een kaasplankje
- bij gegrild vlees (varken, rund, kip)
- bij vegetarische burgers
- als spread op een boterham of in een wrap
- als dressing (met wat olijfolie en azijn) in een frisse salade

TIPS VAN DE CHEF

- Voorzie **10 bokaaltjes**.
- Dit jaar zaten er in de oogst **meer kleine dan grote bieten**. Let bij het koken dus goed op de gaartijd: **Kleinere bieten** zijn vaak sneller gaar. Prik er af en toe eens in met een vork om te checken of ze zacht zijn. Zo voorkom je dat de kleintjes te gaar worden terwijl de groten nog hard zijn.

Wist je dat ...

de kleinere bieten vaak extra zoet en smaakvol zijn? Ideaal voor chutney!