

Røde og gule beter

- RETT FRA JORDET!



Beter (*Beta vulgaris*) er en toårig plante i amarantfamilien. De er rike på kostfiber og B-vitaminet folat, i tillegg til å være en flott kilde til kalium. De viktigste plantestoffene heter betalainer og innbefatter betanin og vulgaxantin.

BRUK OG FAKTA

De fleste kjenner beten i syltet form, men det er som fersk at den virkelig kommer til sin rett. Beter kan brukes på svært mange vis: pannestekte, kokte, urtebakte, saltbakte, moste og gratinerte. Kokte beter sammen med nypoteter og en smørklatt er en rett i seg selv. Ovnsbakte beter i en sandwich sammen med fetaost er en nytelse og den sprekeste råkosten får du med beter som rives rå og blandes med gulrot! Beter er som nevnt godt egnet til sylting og brukes gjerne til silderetter eller som pålegg på brødskive med leverpostei.

SMAK

Rødbeter har en mild jordaktig smak med mye sødme. Gule beter smaker litt mildere enn rødbeter.

TILBEREDNING

Vask betene og dersom bladene sitter på, skjæres disse av, men la det være igjen omtrent 5 centimeter av stilkene slik at de ikke «blør» under koking. Beter er svært anvendelige og kan rives eller skives rå og brukes i salater, kokes med skall som poteter til de er møre, bakes i ovn som poteter eller kokes i mikrobølgeovn. Koketiden vil variere med størrelsen, sjekk med en spiss kniv at de er møre.

Røde og gule beter

OPPSKRIFTER

Kokte beter sammen med nypoteter og en smørklatt er en rett i seg selv. Ovnsbakte beter i en sandwich sammen med fetaost er en nytelse og den sprekeste råkosten får du med beter som rives rå og blandes med gulrot! Beter er også godt egnet til sylting og brukes gjerne til silderetter eller som pålegg på brødkive med leverpostei.

BAKTE BETER 4 personer

250 g rødbeter
250 g gulbeter
4 hvitløkfedd
4 ss balsamicoeddik
6 ss olivenolje
Noen fyldige kvaster frisk timian
Salt og kvernet pepper

Skrell betene og del dem i grove kløfter. Skrell og knus hvitløkfeddene med bredsiden av kniven. Bland beter, hvitløk, olje og eddik i en passende ildfast form. Formen må ikke være for stor, betene bør ligge tett i tett. Krydre godt med salt og pepper og vend det hele godt sammen. Dekk formen med aluminiumsfolie og bak betene i ovn ved 200°C i ca. 45 minutter, eller til betene er helt møre.

Ønsker du betepuré så hell alt over i en hurtigmikser og kjør det til en jevn puré. Juster smaken med salt og pepper.

SALTBAKTE RØDBETER

500 g rødbeter, gulbeter eller begge deler
Grovt havsalt
Olje (kaldpresset)

Vask og skrubbe rødbetene. Dryss et jevnt lag grovt havsalt i bunnen av en ildfast form. Gni rødbetene inn med litt olje og legg dem over i saltet. Bak rødbetene ved 200°C i ca i 1-1 ½ time, eller til de er helt møre. Baketiden vil variere med størrelsen på betene.

Skrell eller gni av skallet på betene før videre bruk.

Bruk jevnstore rødbeter slik at de blir ferdige omtrent samtidig. Rødbeter kan byttes ut med gule beter eller du kan bruke begge deler. Saltbakte rødbeter er gode som tilbehør i seg selv og kan gjerne bare vendes i litt tykk og søt balsamicoeddik.