

Polkabeter

- RETT FRA JORDET!



Chiaggiobeter har fått tilnavnet polkabeter på grunn av sin røde- og hvitstripete innside. 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

Polkabeter passer godt til røkt eller salt kjøtt, og blir også mye brukt til å lage ovnsbakte chips. I tillegg til å være en særdeles pen matvare, er dette en grønnsak som kan spises både varm og kald. Avkjølte polkabeter er nydelig i grønne salater. Rårevet polkabeter er også godt som råkost eller som garnityr på smørbrød.

SMAK

Polkabeter er mildere enn rødbeter, og som rå kjenner du milde jordaromaer.

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.

Polkabeter

OPPSKRIFTER

GRØNNSAKCHIPS

Jordskokk, gulrot, pastinakk, sellerirot, potet og beter egner seg godt til chips. Rens og skjær grønnsakene i tynne skiver. Dette er veldig enkelt med en mandolin (grønnsakskutter), men du kan også bruke en ostehøvel eller en bred potetskreller.

Friter skivene gylne i varm solsikkeolje. Ikke legg for mange skiver i frituren samtidig, da vil temperaturen på oljen synke og skivene blir bløte, ikke sprø. Løft de gylne skivene opp av oljen med en hullsleiv og la de dryppe av seg på kjøkkenpapir. Dryss over salt med det samme. Nydelig!

SYLTEDE POLKABETER

500 g polkabeter
1 dl eddik, 7 %
1 dl sukker
2 dl vann
1 stk laurbærblad
1 tsk sort pepper, hele korn
2 stk nellikspiker
1 stk stjerneanis

Rens og skjær betene i tynne skiver og legg dem over på et sylteglass eller lignende. Kok opp eddik, sukker, vann og krydder. Kok laken til sukkeret er oppløst. Hell den varme laken over betene og sett på tett lokk. La betene stå til sylting natten over.

TZATZIKI

1 stor polkabete/eller 2 mellomstore
2 hvitløkfedd
3 dl tykk gresk yoghurt naturell
½ -1 ts rødvinseddik
1 ss olivenolje
En liten bunt dill
Salt og kvernet pepper

Skrell og riv polkabeten.

Hakk hvitløken, dryss over litt salt og mos hvitløken fint med gaffel. Bland sammen yoghurt, most hvitløk, eddik, olivenolje og hakket dill. Rør inn revet polkabete og smak til med salt og kvernet pepper.