

Bietenplatbrood



Ingrediënten:

- 200 gram fijn geraspte bieten
- 200 gram bloemkool fijngehakt in foodprocessor of blender
- 100 gram amandelmeel
- 3 theelepels Provençaalse kruiden
- 1 thee­lepel zeezout en gemalen zwarte peper
- 4 eieren
- peterselievlokken

Bereiding:

Verwarm oven tot 200* en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Doe het bietenschaafsel met de fijngemalen bloemkool (zo groot als broodkruimels) in en middelgrote kom. Voeg de rest van de droge ingrediënten toe, bestrooi met he zout en naar smaak wat peper, roer goed door elkaar en maak er met een vork strepen over.

Breek de eieren en roer deze met een vork goed los, roer er dan geleidelijk de droge ingrediënten door. Goed doorroeren en dan overdoen op een met bakpapier beklede bakplaat. Druk het mengsel met behulp van een spatel tot een vierkant van ongeveer 26 x 26 cm, 7,5 mm dik. Strooi er nog wat peterselie over.

Zet in de oven en bak ongeveer 30 minuten of tot de bovenkant droog aanvoelt.

Keer de “plak” voorzichtig om met behulp van het bakpapier, trek het bakpapier er voorzichtig af en laat de onderkant nog even wat droger worden. Afkoelen voor het in stukken snijden.

(Gebruik voor een “midden-oosten smaak” in plaats van de Provençaalse kruiden, elk 1 tl gember, uien poeder, komijn en bestrooi met gedroogde koriander blaadjes

In plaats van bieten/bloemkool kun je wortel/bloemkool, knolselderie/bloemkool of alleen 400 gram broccoli gebruiken, varieer naar smaak met de kruiden.