

## Drentse Bietencarpaccio

### Bietencarpaccio met eikenbladsla en rozijnen.

#### Het verhaal

**Carpaccio** is een creatie uit 1950 van Giuseppe Cipriani, de kok en eigenaar van Harry's bar in Venetië (Italië), waar vele beroemdheden van die tijd vertoefden. Hij vernoemde zijn gerecht naar de Renaissance schilder Vittore Carpaccio die op dat moment een tentoonstelling van zijn werken had in zijn restaurant. Giuseppe Cipriani werd geïnspireerd door het rood en geel dat Vittore Carpaccio in zijn schilderijen gebruikte. Oorspronkelijk is carpaccio een gerecht van dingesneden rauwe ossenhaas, een dun laagje mayonaise, worcestersaus en witte peper. Er zat geen groen, geen kaas en geen olie op. Sindsdien is de hele wereld met het recept op de loop gegaan, maar tegenwoordig vind je dit voorgerecht ook met rauw kalf, hert, zalm en tonijn.

**Rode biet** is een ongelooflijk gezonde groente, boordevol vitaminen, ijzer, kalium, mineralen en antioxidanten. Deze antioxidanten ontgiften de lever, zuiveren het bloed en hebben op mensen met bloedarmoede een zeer gunstige uitwerking. Rode biet verlaagt de bloeddruk en het risico op hartaanvallen. Ook wordt er gezegd dat de biet kanker bestrijdende stoffen bevat en verbetert de uithoudingsvermogen en atletische prestaties.

De rode biet is het kleine broertje van de suiker- en voederbiet en heeft een (sterke) aardemaak.

**Eikenbladsla** heeft een pittige, knapperige en iets nootachtige smaak en doet denken aan rucola. De voedingswaarde van eikenbladsla bevat veel: eiwit, koolhydraten, calcium, ijzer, natrium, vitamine B1 en B2 en vitamine C.

#### Ingrediënten

- rauwe biet (dun gesneden)
- rozijnen
- eikenbladsla (groene of bruine variant)
- (optie: in plaats van rauwe biet: gekookte biet, afgekoeld)
- (optie: in plaats van eikenbladsla: Rucola)
- (optie: in plaats van rozijnen: walnoten)

#### Ingrediënten (dressing)

- 1 eetlepel (rode)wijnazijn
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels (Drentse) mosterd
- 1 theelepel (Drentse heide) honing
- (optie: in plaats van (rode)wijnazijn: Balsamico)

#### Bereidingswijze

- Klop een dressing van de wijnazijn, olijfolie, mosterd en honing goed door elkaar;
- Snijd de bietjes in flinterdunne plakjes, leg de plakjes biet op een bord;
- Besprenkel de dressing eroverheen;
- Verdeel de eikenbladsla of rucola over de bietencarpaccio. Slabladeren kneuzen snel, scheur de bladeren in stukken, in plaats van ze te snijden, dan blijven ze mooier;
- Verdeel eventueel de rozijnen of walnoten eroverheen.

#### Serveertip

- Serveer het met o.a. Parmezaanse, Gorgonzola, Roqfort, Danish blue, Tilsiter, Esrom, Old Amsterdam of een (Drentse) kaas naar eigen keuze.