

voorbereiding (20 min.)

- Schil de rode bieten en snij in grove stukken. Leg in een ovenschaal en bedruppel met 2 eetl. olijfolie, de balsamicoazijn en kruid met zwarte peper en zout.
- Rits de blaadjes van de takjes tijm en strooi over de rode bietjes.
- Snij de boerenkool in repen.
- Hak de basilicumblaadjes en de geroosterde hazelnoten grof.
- Verwijder de pitjes uit het pepertje en hak fijn.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.

bereiding (35 min.)

1. Rooster de rode bietjes ± 25 min. in de voorverwarmde oven.
2. Kook ondertussen de rijst gaar in lichtgezouten water (instructies: zie verpakking).
3. Verhit 2 eetl. olijfolie in een pan en stoof de boerenkool gaar samen met het pepertje.
4. Verhit 2 eetl. olijfolie in een andere pan. Kruid de roodbaarsfilets aan beide kanten met zwarte peper en zout en bak 3 à 4 min. goudbruin aan elke kant.

afwerking

Verdeel de rijst over 4 diepe borden of bowls. Geef er wat rode bietjes en boerenkool bij en leg op elk bord een stukje roodbaarsfilet. Werk af met het basilicum en de gehakte hazelnoten.

