

# ROGGERECEPTEN

van Christa Vogel voor Santackergaard – 24 augustus 2019

## BASISRECEPT ROGGE

100 g droge rogge >> ca. 250 g. gekookte rogge

Kooktijd voor ongeweeke rogge is 60 - 90 minuten.

- Controleer de rogge op ongerechtigheden en zwarte korrels - verwijder deze
- Was de rogge in ruim water. Giet af en vul opnieuw aan met water tot de rogge ruim onder staat
- Laat zachtjes koken met het deksel op de pan
- Voeg na 45 minuten kooktijd eventueel zout naar smaak toe (max ½ g per 100 g droge rogge)
- Proef na 60 minuten of de rogge gaar genoeg is - laat anders nog wat langer koken
- Gare rogge heeft een stevige bite en de korrels mogen wat opengebarsten zijn
- Wanneer de rogge klaar is, giet af in een zeef en laat eventueel nagaren in de pan

Gare rogge laat zich prima invriezen. Zo kun je kleine porties maken om later te gebruiken, bijvoorbeeld als extra vulling van linzen- of kaasburgers. In de koelkast kun je gare rogge twee dagen bewaren. De smaak blijft dan goed. Veel plezier ervan!

## STOOFSCHOTEL VAN ROGGE MET VLEESTOMATEN, SNIJBONEN EN KIKKERERWTEN (*PLANTAARDIG*)

Rogge is op het land rijp in de loop van augustus. Precies in de tijd dat er volop snijbonen en heerlijke tomaten zijn. Zon, lucht en aarde combineren

perfect in deze kruidige stoofschotel met een mediterrane twist. De hoeveelheden in dit recept zijn voldoende voor het hoofddeel van een avondmaaltijd voor 2 personen. Lekker met een salade van rode biet en appel.

### *Ingrediënten (2 – 3 personen)*

250 g gare rogge  
150 g snijbonen (of meer naar smaak)  
3 rijpe vleestomaten  
100 – 150 gare kikkererwten (uit pot of zelf gekookt)  
middelgrote ui  
2 tenen knoflook  
scheutje kokosroom  
paprikapuree (Turkse Avjar, mild), 2 eetlepels  
rode wijnazijn, ca. 1 eetlepel  
olijfolie (voor warm gebruik)  
ras el hanout, ca. 1 theelepel  
zout

### *Bereiding*

Neem een ruime (gietijzeren) braadpan. Spoel de kikkererwten af in een zeef en dep ze droog met keukenpapier. Verhit een lepel olijfolie en voeg een halve theelepel ras el hanout toe (Marokkaans specerijenmengsel, verkrijgbaar in Turkse winkels) of andere specerijen naar eigen smaak. Bak even aan en voeg de kikkererwten toe. Bak een paar minuten op middelhoog vuur, tot ze gaan kleuren.

Schep de gebakken kikkererwten uit de pan en zet ze apart.

Snipper de ui, giet een scheutje olijfolie in dezelfde braadpan en fruit de ui een paar minuten. Voeg de ander helft van de ras el hanout toe en bak even mee. Snijd de tomaten in stukjes en voeg deze toe aan de uien. Zet het vuur hoger en bak de tomaten. Pel de knoflook, halveer de tenen en plet ze in een vijzel. Voeg toe aan het tomatenmengsel. Blijf goed roeren zodat het niet aanbakt. Kook ca. 10 minuten totdat het mengsel wat indikt. Voeg een scheutje kokosroom toe en de avjar. Proef. Breng op smaak met zout en wijnazijn. Voeg de gare rogge toe en warm het geheel goed door. Zet op een zeer laag vuur om de smaken goed te laten intrekken.

Ris intussen de snijbonen en snijd ze (schuin) in grove stukken. Zet op met niet te veel water. Kook ze in 10 minuten beetgaar. Voeg de snijbonen en de eerder gebakken kikkererwten toe aan de roggestoof. Proef nog een laatste keer en voeg eventueel nog wat extra zout en peper toe.

Eet smakelijk!

## BONENBURGER MET ROGGE (PLANTAARDIG)

De allerlekkerste vegan burgers maak je natuurlijk zelf! Met een restje gekookte bonen, over van de chili bijvoorbeeld. Maar een blikje kan uiteraard ook ☺ De rogge zorgt voor een extra bite in deze burger. Verder kun je het recept naar eigen smaak uitbreiden met kruiden, noten of zelfs rozijnen.

### *Ingrediënten (2 - 3 personen)*

ca. 150 g gare bonen / restje chili (spoel de saus eraf)

ca. 50 g gare rogge (of meer naar behoefte)

fijn gesnipperde ui, ca. 1 eetlepel

gehakte peterselie of koriander naar smaak

griesmeel of maisgries, 1 eetlepel

kikkererwtenmeel (volkoren tarwe- of roggemeel kan ook, maar maakt de burger wat kleffer), 2 eetl.

paneermeel of een verkrumelde beschuit

zout en peper naar smaak

olijfolie (voor warm gebruik)

### *Bereiding*

Prak in een ruime kom de bonen met een vork tot kleine stukjes. Voeg de gesnipperde ui, de gehakte kruiden, de gries en een eetlepel olijfolie toe en prak tot alles goed gemengd is. Voeg zout en peper toe. Om er een samenhangend mengsel van te maken kneed je er met de hand de kikkererwtenmeel en de rogge doorheen. Als het te droog wordt, voeg een klein beetje water toe. Op dit punt kunnen ook eventuele andere ingrediënten toegevoegd worden, zoals (wal)noten, zaden, rozijnen. Maak van het mengsel twee grote of drie kleinere burgers. Haal ze door paneermeel en bak ze ca. 10 minuten op middelhoog vuur in olijfolie of een combinatie van olie en margarine. Lekker met een sausje van yoghurt, komkommer en knoflook.