



ROGGE, hele korrel suggesties en recepten

Granen zijn ongelofelijk voedzaam, ze bevatten vitamines, mineralen en vezels. Maar ze zijn ook gewoon erg lekker. Wat kun je met de hele graankorrel, of roggekorrel, in dit geval? Gebruik ze als vulling in een soep of in een salade met mozzarella of feta, peterselie en tomaat. Wie wel eens farro of bulgur eet, heeft vast al wel ideeën. Hieronder een aantal recepten en tips.

Geroosterde rogge met kool heerlijk winters comfortfood

Voor twee personen 1 kopje roggekorrels (ca. 100 gram), 3 kopjes water of bouillon, honing, dyon mosterd, appelazijn, olijfolie of (eende-)vet, 1 grote ui, 2 teentjes knoflook, 150 gram (spits)kool, geroosterd karwijzaad

Vorbereiding Rooster een kopje hele roggekorrels al roerend in een gietijzeren pan tot ze donkerder worden en nootachtig gaan geuren (er hoeft geen olie of vet bij). Dit duurt ongeveer 5 minuten. Voeg dan 3 kopjes bouillon of water en wat zout toe en laat de korrels daarin afkoelen en een paar uur weken.

Bereiding Zet de pan weer op het vuur en kook zachtjes tot de korrels bijna al het vocht hebben opgenomen en ze gaar zijn. Dat duurt ongeveer 45 minuten tot een uur. Let erop dat de pan niet droogkookt.

Verhit ondertussen een eetlepel (eenden)vet of olijfolie in een koekenpan en bak daarin de gesnipperde ui en de knoflook zachtjes glazig. Snijd een paar bladen spitskool of savooiekool fijn en voeg ze met wat zout en peper bij de ui. Smoor de kool zachtjes met een deksel op de pan in ongeveer 8 minuten gaar.

Roer, als de rogge gaar is, er een lepel honing, een flinke eetlepel Dyon mosterd en een klein scheutje appelazijn door. Proef op smaak en roer de kool erdoor. Maak het gerecht af met peterselie. Lekker met een groene salade.

Roggekorrels koken

Was de korrels in ruim water om het stof eraf te spoelen. Neem 1 kopje rogge op 3 kopjes water en laat de korrels op een zacht pitje gaar worden. Dat duurt ongeveer een uur.

Tip: om de kooktijd te beperken kun je de korrels een nachtje voorweken.

Tip: je kunt een ruime hoeveelheid tegelijk koken en een aantal dagen in de koelkast bewaren. Ook kun je de gare korrels goed in porties invriezen.

Linzenburgers met rogge

Kook een kopje linzen gaar (of gebruik een restje bonen), giet overtollig vocht af. Vermeng met eenzelfde hoeveelheid gekookte rogge, een fijngesnipperde ui en peterselie. Zout en peper naar smaak. Komijnpoeder, kurkuma of wat chili kan er ook goed door. Kneed met wat (kikkererwten-)meel tot een samenhangend mengsel, laat in de koelkast goed koud worden en vorm er burgers van. Paneer de burgers met paneermeel en bak ze ca. 10 minuten in boter of olijfolie. Lekker met zure room of tzatziki.



Wil je meer recepten? Zoek dan eens op de Engelse term 'rye berries'. Ook recepten met farro of bulgur kunnen een bron van inspiratie zijn.