

SPIEKBLAD GRANEN EN ZADEN

GRANEN	VOLLE RIJST	COUSCOUS	BULGUR	QUINOA	BOEKWEIT	GIERST	SPELT/GERST/ HAVER/TARWE/ ROGGE
Wat?	Mijn favoriet: volle ronde Italiaanse rijst. Geen gluten.	Gekookt en gebroken tarwemeel. Bevat gluten.	Gekookt en gebroken tarwemeel. Bevat gluten.	Zaadsoort. Geen gluten.	Zaadsoort. Geen gluten.	Zaadsoort. Geen gluten.	Graansoort. Bevat gluten.
Bereiden	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grondig spoelen. 2. Koken met dubbel zoveel licht gezouten water. 3. Zodra het water kookt op laagste vuur zetten. 4. Laten koken tot al het vocht is opgenomen (45-55 minuten). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dubbele hoeveelheid kokende bouillon over de couscous gieten en 10 minuten laten wellen. 2. Losjes doorroeren. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dubbele hoeveelheid kokende bouillon over de bulgur gieten en 30 minuten laten wellen. 2. Losjes doorroeren. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grondig spoelen. 2. Koken met dubbel zoveel licht gezouten water. 3. Zodra het water kookt op laagste vuur zetten. 4. Laten koken tot al het vocht is opgenomen (15-20 minuten). 5. Losjes doorroeren. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grondig spoelen. 2. Koken met dubbel zoveel licht gezouten water. 3. Zodra het water kookt op laagste vuur zetten. 4. Laten koken tot al het vocht is opgenomen (20 à 30 minuten). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grondig spoelen. 2. Zaden roosteren met een beetje olie. 3. Koken met 2,5 keer de hoeveelheid licht gezouten water of bouillon (20-30 minuten). 4. Losjes doorroeren. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat een nacht weken in dubbel zoveel water. 2. Spoel grondig. 3. Kook in drie keer zoveel licht gezouten water gedurende een uur op laag vuur.
Gerechten	<ul style="list-style-type: none"> • Gebakken • Risotto • Burger en bal • Salades • Pap • Koekjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebakken • Tabouleh • Burger en bal • Salades • Koekjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebakken • Tabouleh • Burger en bal • Salades • Koekjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebakken • Tabouleh • Burger en bal • Salades • Koekjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebakken • Risotto • Burger en bal • Salades • Pap • Koekjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebakken • Burgers • Salades • Pap • Koekjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebakken • Risotto • Salades • Pap • Koekjes

Recepten	<ul style="list-style-type: none"> • Romige rijst met pompoen en warmoes • Griekse rijstballetjes • Pompoenrisotto 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabouleh • Wortelballetjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabouleh • Pilav • Rodebieten-bulgurburger 	<ul style="list-style-type: none"> • Quinoasalade • Quinoa-adukibonenburgers • Quinoaontbijt 	<ul style="list-style-type: none"> • Boekweitsalade • Maaltijdsoep • Boekweitkoekjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Gierstontbijt • Gierstreceptjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Speltrisotto • Tarwe met kruiden en champignons • Speltsalade
-----------------	---	---	--	---	---	--	---

Gebakken

In de pan met olie. Heerlijk met een scheutje sojasaus (niet verzuipen!) en wat smaakmakers of extra's. Rijst met kerrie, sojasaus en rozijntjes is een topper. Eerst een uitje bakken en eventueel wat fijngesneden groenten en dan de granen erbij is ook heel lekker. Je kunt er ook een volwaardige maaltijd van maken door veel groenten en wat peulvruchten (bijv. kikkererwten) toe te voegen. Klaar op een kwartiertje!

Risotto

[Zie template.](#)

Tabouleh

[Zie template.](#)

Burgers en ballen

Gebruik het [spiekblad](#).

Salades

[Zie template.](#)

Pap

[Zie template.](#)

Koekjes

Verwerk je gekookte granen in het basisrecept voor koekjes. [Zie template.](#)