

Roggebrood

150 g roggemeel
350 g tarwemeel
25 g verse gist
of 8 g droge gist
1 theelepel fijn zout
300 ml lauwwarmwater
bloem



Bereiding

Zelf brood maken is gemakkelijker dan je zou denken. Doe beide bloemsoorten in een kom en mix het met een keukenmixer met deeghaak. Los in een andere kom de verse gist op in lauw water (Droge gist hoeft je niet op te lossen). Het water moet lauw zijn anders vertraagd of remt het rijstproces. Giet het water met de verse gist in de kom van de mixer. Verhoog de snelheid van de mixer geleidelijk. Meng tot een plakkerig deeg. Het kan zijn dat je een beetje water of een eetlepel bloem moet toevoegen. Bedek de kom met een vochtige doek en zet deze op een warme plek. Laat 60 minuten rijzen. Doe het in een bakvorm en laat weer 30 minuten rijzen. Bak 35 minuten in voorverwarmde oven op 180 graden. Laat afkoelen voor het snijden. Smullen maar!



vaneigenbodemterschelling.nl

Sushi

van Naakte Haver



1,5 kopje naakte haver
5 kopjes water
1/4 kopje rijstazijn
1/4 theelepel zout
1 eetlepel suiker of mirin
1 zeebaarsfilet, in dunne plakjes
1 kleine komkommer, in lange luciferstokjes gesneden
sojasaus of tamari
4 norivellen

Bereiding

Breng water aan de kook, voeg de naakte haver toe. Zet het vuur laag en laat 30 min koken tot beetgaar. Giet af in zeef en spoel met koud water zetmeel eraf, schud droog. Meng rijstazijn, suiker en zout erdoor. Leg een norivel met 'ruwe' kant naar boven. Leg dun laagje haver over ongeveer 2/3 van het norivel. Leg de zeebaars, komkommer in een dunne lijn op de haver. Rol de sushi op en snijd in plakjes. Dip naar wens in sojasaus.



vaneigenbodemterschelling.nl