

ZEEUWSE VLEGEL RISOTTO MET TONIJN



Benodigheden:

(voor twee personen)

- 200 gram Zeeuwse Vlegel snelkooktarwe
- ca. 1/4 liter bouillon (of water met bouillonblokjes)
- 1 glas droge witte wijn
- 1 grote ui en een teentje knoflook
- olijfolie of boter
- theelepel oregano en mespunt peper
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 blikje tonijn
- zwarte, ontpitte olijven

1. Fruit in een braadpan de gehakte ui en fijngesneden knoflookteen in olijfolie of boter, tot alles goudbruin is.
2. Roer hier de ongekookte snelkooktarwe doorheen en bak de tarwe enkele minuten op een matig vuur, totdat de korrels er glazig uitzien.
3. Giet er vervolgens de hete bouillon bij en de droge witte wijn. Wanneer het mengsel aan de kook is, het vuur op de laagste (sudder)stand zetten en het mengsel met deksel op de pan in 15 minuten gaar laten worden. Eventueel wat water toevoegen als de risotto te droog wordt.
4. Roer door de gare risotto de oregano, peper en tomatenpuree. Schep de uitgelekte tonijn en de olijven erdoor en serveer het gerecht in een schaal, samen met een salade of groenten naar keuze.

Voedingswaarde per 100 gram ongekookt product

energie: 1472 kJoule
357 kcal
eiwit 11 gram
vet 2 gram
koolhydraten 67 gram
voedingsvezel 8 gram

mineralen:
kalium 350 milligram
fosfor 150 milligram
calcium 28 milligram
natrium 4 milligram
ijzer 3 milligram

vitamines:
B1 0,35 milligram
B2 0,12 milligram

Zeeuwse Vlegel is een initiatief van jonge Zeeuwse boeren en boerinnen.

In 1991 hebben zij in samenwerking met molenaars, bakkers, de Zeeuwse Milieu Federatie, consumenten- en landbouworganisaties het Zeeuwse Vlegel volkorenbrood op de markt gebracht. De tarwe voor dit brood, maar ook voor de Zeeuwse Vlegel snelkooktarwe, wordt in Zeeland op een milieuvriendelijke wijze geteeld. U herkent de tarwe-percelen aan het bord met de tekst "Hier groeit uw Zeeuwse Vlegel". De Zeeuwse Vlegel gebruikt tarwerassen die gezond blijven zonder bestrijdingsmiddelen en in plaats van kunstmest wordt dierlijke mest gebruikt. Controle op de teelt wordt uitgevoerd door de onafhankelijke keuringsdienst NAK-AGRO. Andere Zeeuwse Vlegelproducten zijn: panenkoekenmeel, volkorenmeel en koekjes.

Voor meer informatie:

Zeeuwse Vlegel, Postbus 46, 4460 BA GOES,
telefoon: 0113-247729, e-mail: zeeuwsevlegel@hetnet.nl
website: www.erkendstreekproduct.nl

Erkend streekproduct:

Aan Zeeuwse Vlegel snelkooktarwe is het landelijk keurmerk voor Erkende Streekproducten verleend. De criteria voor dit keurmerk zijn:

- een duidelijk omschreven productiegebied (de streek)
- de grondstoffen zijn afkomstig uit de streek
- de grondstoffen worden in de streek be- en verwerkt
- een aantoonbare duurzame productiewijze
- onafhankelijke controle op naleving van de bovenstaande eisen.



Voor meer informatie:
www.erkendstreekproduct.nl



RECEPTEN

zeeuwse vlegel



snelkooktarwe

Lekker
en
gezond
van
het
Zeeuwse
land

Neem mee!
4 heerlijke recepten
gratis voor u





ZEEUWSE VLEGEL snelkooktarwe

Voedingswaarde

Tarwe is een ideaal basisvoeddel omdat het veel voor de mens onmisbare voedingsstoffen bevat. Het grootste deel van de tarwekorrel bestaat uit zetmeel dat ons de nodige energie levert. Voor een goede vertering van het zetmeel zijn B-vitamines nodig en juist die vitamines zijn aanwezig in het buitenste deel van de tarwekorrel, de zemel. Daarnaast bevinden zich in de zemel en kiem van Zeeuwse Vlegel snelkooktarwe veel voor het lichaam essentiële mineralen (fosfor, calcium, ijzer e.d.) en sporenelementen (o.a. selenium en fluor). Om een volledige maaltijd met een goede eiwitsamenstelling te bereiden, is het goed om Zeeuwse Vlegel snelkooktarwe te combineren met peulvruchten of zuivelproducten. Het past heel goed in tal van vegetarische gerechten.

Algemene bereidingswijze (voor twee personen)

1. Breng in een ruime pan ca. 1 liter water aan de kook.
2. Doe hierin 200 gram Zeeuwse Vlegel snelkooktarwe en kook deze in ongeveer 15 minuten gaar (zout naar smaak toevoegen). Wanneer u een zo zacht mogelijke korrel wilt hebben, kunt u 5 minuten langer koken. Voor roerbakgerechten is een iets kortere kooktijd aan te bevelen.
3. Giet het water na de kooktijd af. Wanneer de tarwe daarna kort in een vergiet met water wordt afgespoeld, blijft de korrel mooi los.

TIP: Zeeuwse Vlegel snelkooktarwe is ook goed te koken in de magnetron. Per persoon 100 gram tarwe in een vuurvaste schaal met deksel doen. Wat zout toevoegen. Een vingerkootje water boven de tarwe zetten. De schaal 5 minuten in de magnetron op de hoogste stand. Even doorroeren en nogmaals 5 minuten op de hoogste stand. Tenslotte 5 minuten nagaren met deksel op de schaal.



Benodigheden:

(voor twee personen)

- 150 gram Zeeuwse Vlegel snelkooktarwe
- 200 gram mager gehakt
- boter of plantaardige olie
- klein blik bruine bonen
- 1 ui
- 1 groene of rode paprika
- 1 kleine prei
- 3 tomaten of een blikje tomatenpuree
- zout, paprikapoeder, oregano of thijm
- bosje verse selderij



ZEEUWSE VLEGEL CHILI CON CARNE

1. Zeeuwse Vlegel snelkooktarwe koken (zie algemene bereidingswijze).
2. Gesneden ui samen met het gehakt in een ruime pan rul bakken en op het laatst de uitgelekte bruine bonen, klein gesneden paprika, preiringetjes, tomaten of tomatenpuree, zout, paprikapoeder en oregano enkele minuten mee laten sudderen.
3. Roer vlak voor het opdienen de fijngesneden selderij door het gehaktmengsel.
4. Snelkooktarwe en chili con carnemengsel apart serveren, eventueel samen met groenten of sla naar keuze.



1. Klop het ei, bloem, suiker, kaneel en geraspte citroenschil luchtig in een ruime kom.
2. Meng de gekookte tarwe hier goed doorheen.
3. Van deze massa in een koekenpan met boter niet te vlug lichtbruine koekjes bakken (aan beide kanten bruin bakken).

TIP 1: een handvol geweldige rozijnen door het mengsel roeren.

TIP 2: in plaats van suiker, kaneel en citroen een heel fijn gesneden uitje of bieslook door het mengsel en je krijgt een hartige drie-in-de-pan.



ZEEUWSE VLEGEL DRIE-IN-DE-PAN

Benodigheden:

(voor twee personen)

- ca. 200 gram gekookte Zeeuwse Vlegel snelkooktarwe (een ideaal recept voor restjes van de vorige dag, serveren als nagerecht)
- 1 ei
- 30 gram bloem
- 30 gram suiker
- kaneel en geraspte citroenschil
- boter

Benodigheden:

(voor twee personen)

- 200 gram Zeeuwse Vlegel snelkooktarwe
- 1 flinke fijngesneden prei (ook het groene deel) of een zakje verse roerbakmix (diverse fijngesneden groentesoorten)
- 200 gram reepjes mager gerookt spek
- 1 teentje knoflook
- zout en peper
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel gedroogde thijm of oregano en evt. groene ontpitte olijven



ZEEUWSE VLEGEL ROERBAKSCHOTEL MET SPEK

1. Zeeuwse Vlegel snelkooktarwe koken (zie algemene bereidingswijze).
2. Gerookt spek in de olijfolie licht uitbakken en daarna de preiringen (of roerbakmix) en klein gesneden knoflook mee bakken.
3. Tenslotte de gekookte Zeeuwse Vlegeltarwe samen met de thijm en olijven erdoor roeren en het gerecht opdienen.

TIP 1: met walnoten of cashewnoten (100 tot 200 gram) in plaats van de spekreepjes, maak je een heerlijk vegetarisch gerecht.

TIP 2: doe de roerbakschotel in een ovenschaal en strooi er geraspte (Parmezaanse) kaas over. Na enkele minuten onder de grill in de oven krijg je een heerlijke ovenschotel.