



Tomaten tijm crackers

Ingrediënten:

350g kort korrelige bruine rijst

95g volkoren sesamzaad

65g lijnzaad

3 el olijfolie

2 el tamari

20 stuks zongedroogde tomaten, fijngehakt (droge, niet uit blik met olie)*

4 el gedroogde tijm

* Op de meeste zongedroogde tomaten in verpakking zonder olie zit een royale hoeveelheid zout, dus hoeft dit niet extra bij je ingrediënten toegevoegd te worden. Check op de verpakking van jouw gedroogde tomaten of er zout aan toegevoegd is. Is dit onverhoopt niet zo, dan voeg je een flinke snuf zout aan je ingrediënten toe.

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de instructies op de verpakking. Zorg wel dat je de korte of middellange korrelrijst gebruikt, want de andere rijstsoorten plakken niet genoeg. Week ondertussen ook de lijnzaadjes een half uurtje in een royale laag water en rooster de sesamzaadjes in een koekenpan zonder olie. Ze zijn klaar als ze lekker beginnen te ruiken. Verwarm de oven voor op 180graden en doe de afgekoelde rijst, geweekte lijnzaden, olijfolie en tamari in een keukenmachine met mes en zet aan tot je een samenhangend deeg vormt. Als het een bal in de mengkom begint te vormen is het klaar. Voeg nu de sesamzaadjes aan het deeg toe en zet nog even kort aan zodat de zaadjes goed door het deeg verdeeld zijn maar niet fijn gemalen. Haal het deeg uit de mengkom en kneed de rest van de ingrediënten er met de hand doorheen. Rol het deeg tussen twee vellen bakpapier uit tot een plak (of twee, als het niet in 1 keer in het vel past) van twee millimeter en zorg dat ook de randen die dikte hebben. Als de randjes dunner aflopen verbranden ze in de oven terwijl het midden nog niet klaar is. Maak de plak(ken) ook niet veel dikker want als je het te dik maakt worden de crackers minder knapperig. Snijd vervolgens met een scherp mesje de bovenste laag van het deeg in de vormen waarin je de crackers wilt hebben. Maak lange sneden om ruiten of vierkanten te vormen. Nadat het deeg uit de oven komt en afgekoeld is kun je de crackers op die lijnen heel makkelijk in de gewenste vormen afbreken. Zet ze circa 25 minuten in de oven (afhankelijk van hoe dun je ze hebt gemaakt) en kijk uit dat ze niet te donker worden. Laat ze volledig afkoelen alvorens je ze in de gewenste vormen afbreekt. Je kunt de crackers in een luchtdikte trommel ongeveer een week bewaren.

