

## Spelt-tomaat-broodjes



### met verse salieblaadjes

#### Ingrediënten voor 12 stuks:

##### deeg:

- 300 gram volkoren speltmeel
- 175 cl. lauwwarm water
- 5 gram gedroogde gist
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel suiker
- 2 theelepels Provençaalse kruiden

##### vulling:

- 200 gram zongedroogde tomaten in kruidenolie
- handvol verse salieblaadjes
- 1 eetlepel Parmezaanse kaas

#### Bereiding:

1. Maak een deeg van de bovengenoemde ingrediënten (dit kan ook heel goed in een broodbakmachine) en laat het een uur rijzen.
2. Rol het gerezen deeg tot een rechthoekige lap uit (circa 30 x 20 cm.) op een met bloem bestoven aanrecht.
3. Bestrooi deze lap met Parmezaanse kaas en verdeel er de salieblaadjes er over.
4. Leg er tot slot de uitgelekte tomaten op en rol het deeg op. Het uiteinde plak je met wat water vast.
5. Snij deze rol met een scherp mes in 12 stukken.

6. Laat deze stukken op een met bakpapier beklede bakplaat, afgedekt met huishoudfolie narijzen.
7. Verwarm de oven op 200°C.
8. Bak de gerezen broodjes in circa 15 minuten gaar en bruin.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	160
Vet (g)	8
Eiwit (g)	3
Koolhydraat (g)	17
Natrium (mg)	75
Kalium (mg)	110
Calcium (mg)	15
Magnesium (mg)	35
IJzer (mg)	1,1
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	-
Foliumzuur (mg)	12
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	1
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B6 (mg)	0,09
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	-
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,1
Voedingsvezels (g)	2

#### Zongedroogde tomaten

Wanneer een tomaat door zonlicht gerijpt is aan de plant bevat het de stof lycopene, dat is een sterk geconcentreerd caroteen waar tomaten hun rode kleur aan te danken hebben. Lycopene is een belangrijke natuurlijke antioxidant, antioxidanten ruimen schadelijke vrije radicalen op die celschade kunnen veroorzaken.

In landen rond de Middellandse Zee worden zongerijpte tomaten verwerkt in tomatenpuree, tomatensaus etc. Een gedeelte van de oogst wordt gedroogd in de zon. Zo kunnen we het hele jaar door van deze zomervrucht genieten.