

Gierst-sesam-balletjes



Met kaas

Ingrediënten:

- 200 gram gierst
- 6 dl. verse groentebouillon of water
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel geraspte gember
- Geraspte schil van 1 citroen
- Snufje piment
- Iets zout
- 150 gram geraspte belegen kaas
- 2 eetlepels geroosterde sesamolie
- 1 eetlepel fijngesneden peterselie
- 6 eetlepels sesamzaad

Bereiding:

1. Spoel de gierst in een zeef onder stromend water goed af, uit laten lekken.
2. Breng de gierst in de bouillon met kurkuma en gember aan de kook, vuur zacht, deksel op de pan, niet roeren 10 minuten zachtjes koken.
3. Vuur uit, zout, piment en citroenrasp toevoegen en op een warme plek 20 minuten laten nawellen.

4. Voeg nu kaas, peterselie en sesamolie toe en kneed dit tot een plakkerig geheel.
5. Af laten koelen.
6. Verwarm een oven op 180°C.
7. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
8. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan op een zacht vuur tot het lekker ruikt of begint te ploffen.
9. Strooi het sesamzaad in een diep bord.
10. Draai circa 20 balletjes van de afgekoelde gierst en rol ze door het sesamzaad.
11. Bak ze 15-20 minuten in het midden van de oven.

Serveer dit als bijgerecht warm of koud met peulvruchten en groenten of bijvoorbeeld met een linsensalade.

Als hapje smaakt het goed samen met wat kimchi.

Sesamolie

Sesamolie, wordt net zoals olijfolie al eeuwenlang gebruikt. Olijfolie is vanuit Nederland gezien een meer regionaal product en sesamolie hoort wat dat betreft meer thuis in Azië.

Sesamolie is echter beter bestand tegen hogere temperaturen. De smaak is vrij neutraal en licht nootachtig.

Geroosterde sesamolie wordt gemaakt van sesamzaad dat eerst geroosterd is voordat de olie eruit werd geperst. Geroosterde sesamolie is niet geschikt om in te bakken en te braden, het wordt in de Aziatische keuken veel gebruikt als smaakmaker.

Dit recept komt van *natuurvoedingskundige* Jeanette Matser, **Goed-Gevoed** www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door *natuurvoedingskundige* Ineke Fienieg, **Voedwel** www.voedwel.nl

Recept: 2021013
Seizoen: hele jaar
Gerecht: bijgerecht
Bijzonderheden: glutenvrij