

## Fonio



### met zomerse groenten

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 150 gram fonio, 3,75 dl. water (1:2,5)
- ½ vanillestokje
- 1 theelepel zout
- 1 appel
- 1 eetlepel room
- 2 courgettes
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 150 gram pittige kaas (Gruyère)
- zout
- peper

#### Bereiding:

1. Breng het water en het zout samen met de fonio aan de kook. Zet dan het vuur zo laag mogelijk en laat het 5 minuten zachtjes gaar koken. Af en toe roeren. Met het deksel op de pan laten nawellen.
2. Schil de appel en snij deze in kleine blokjes.
3. Haal het merg uit het vanillestokje.
4. Meng de appel, vanille en een eetlepel room door de fonio.
5. Verwarm de oven voor op 180-200°C.
6. Vet een ovenschaal in met olijfolie.
7. Fruit de ui zachtjes en langzaam in een eetlepel olijfolie tot deze zacht is.

8. Voeg dan de in stukken gesneden courgette en paprika toe en fruit dit even mee.
9. Maak de groenten op smaak met wat zout en peper.
10. Zet het vuur uit en meng er de helft van de geraspte kaas door.
11. Vul de ovenschotel achtereenvolgens met het foniomengsel, het groentemengsel en strooi er de rest van de kaas over.
12. Gratineer deze schotel circa 20 minuten in de oven.

*Dien dit gerecht op met een salade van groene bladgroenten.*

#### Fonio

Fonio is net zoals gierst en teff een graan uit Afrika. Het groeit erg snel in een tropisch klimaat, er is slechts 6 tot 8 weken nodig tussen zaaien en oogsten.

Fonio groeit ook op arme grond.

De graankorrel van de fonio is piepklein en vergroeid met het kaf. De graankorrels moeten dus na het oogsten gepeld worden. Foniozaad is zo klein dat hiervoor een speciale pelmachine ontwikkeld is.

Fonio is erg voedzaam, bevat veel voedingsvezels en is glutenvrij.

Fonio is onlangs op de markt gebracht door Max Havelaar (fairtrade) en is in NL onder andere te verkrijgen bij de Jumbo.

Meer informatie is te vinden via  
[www.ethiquable.com](http://www.ethiquable.com).  
[www.maxhavelaar.nl](http://www.maxhavelaar.nl)

Dit recept komt uit het gratis receptenboekje in de verpakking en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1238  
Gerecht: hoofdgerecht  
Seizoen: zomer  
Bijzonderheden: glutenvrij