

Freekehsalade



Met boerenkool

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram freekeh-grutten (of gebroken freekeh)
- 4 dl. water
- 750 gram zoete aardappels
- 200 gram boerenkool
- 1 rode ui
- 100 gram feta
- 25 gram amandelen
- 1 theelepel karwijzaad
- 1 theelepel marjoraan
- Olijfolie
- Zout

Dressing:

- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel ahornsiroop of appeldiksap
- snufje zout

Bereiding:

1. Snij de gewassen boerenkool fijn.
2. Breng het water en de freekeh-grutten aan de kook, vuur laag, deksel op de pan en rustig 15 minuten zachtjes laten koken. Niet roeren. Niet afgieten.
3. Leg de boerenkool op de gekookte freekeh en laat het nog 30 minuten staan op een warme plek (hooikist). Het graan kan nawellen en de boerenkool slinkt.
4. Verwarm de oven voor op 180°C.

5. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
6. Schil de zoete aardappelen en snij deze in grove stukken.
7. Schil de ui en snij deze in 8 partjes.
8. Vermeng de zoete aardappelstukjes met de ui en 2 eetlepels olijfolie, karwijzaad en wat zout. Verdeel dit over de bakplaat.
9. Rooster het mengsel in 20-30 minuten gaar, laat het niet te donker worden.
10. Hak de amandelen grof en rooster ze kort in een droge koekenpan op een laag vuur.
11. Brokkel de feta in stukjes.
12. Maak een dressing van de ingrediënten.
13. Vermeng freekeh met het groentemengsel, amandelen en feta.
14. Maak de salade op smaak af met de dressing.

Lauwwarm serveren.

Freekeh

Freekeh wordt traditioneel in het Midden-Oosten gegeten, het heet daar firik of farik.

Freekeh lijkt qua smaak op groene spelt en heeft ongeveer dezelfde productiewijze en toepassingen in de keuken. In recepten is freekeh te vervangen door groene spelt en andersom.

Freekeh is onrijp geoogste, groene durumtarwe, wat na de oogst gedroogd en geroosterd wordt. Een soort narijping dus eigenlijk. Dit geeft de tarwe een licht nootachtige smaak.

Op sommige verpakkingen staat dat het volstaat om freekeh te overgieten met kokend water en zo 15 minuten te laten garen. Naar mijn mening wordt het dan wel zacht en eetbaar, maar voor de spijsvertering is het beter om de grutten 15 minuten te koken in 2 maal het volume water en 30 minuten te laten nawellen op een warme plaats.