Hoofdgerechten

Freekeh Pilaf met gekarameliseerde uien

Hele freekeh – tarwe groen geoogst en geroosterd boven open vuur – gestoofd in gekruide bouillon tot het zijn kenmerkende kampvuurrokerigheid oplevert, begraven onder een kroon van langzaam gekarameliseerde uien die uiteenvallen in strengen van donker, zoet goud.

Tijd 80 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 2 delen Hele freekeh (groen geroosterde tarwe)
- ☐ 4 delen Groente- of kippenbouillon
- ☐ 2 delen Grote gele uien, gehalveerd en in dunne plakjes gesneden
- ☐ 0,5 delen olijfolie of geklaarde boter
- ☐ 0,05 delen Piment (baharat), gemalen
- ☐ 0,02 delen Gemalen kaneel
- ☐ 0,3 delen Geroosterde pijnboompitten of geschaafde amandelen
- ☐ 0,05 delen Fijn zeezout en zwarte peper

Zo maak je het.

01 Verhit het vet in een brede, zware koekenpan op middelhoog vuur. Voeg alle uien toe met een flinke snuf zout. Roer tot een laagje, laat het mengsel dan grotendeels onaangeroerd en roer elke 3-4 minuten. Na 10 minuten zijn de uien verwelkt en glazig geworden. Na 25 minuten worden ze goudbruin. Na 40 minuten zijn ze diep mahoniebruin, teruggebracht tot ongeveer een kwart van hun oorspronkelijke volume, en intens zoet. Dit kan niet overhaast worden gedaan; verhoog de warmte pas helemaal aan het einde als dat nodig is voor een laatste verdieping.

02 Voeg de freekeh toe aan de pan met de gekarameliseerde uien (bewaar de helft van de uien voor garnering). Roer de freekeh door de uien op middelhoog vuur. Voeg piment en kaneel toe. Rooster, onder voortdurend roeren, gedurende 3-4 minuten tot de freekeh helemaal warm is, licht nootachtig ruikt en een paar korrels beginnen te ploffen. Deze stap verdiept de aangeboren rokerigheid van het graan.

03 Giet de hete bouillon over de geroosterde freekeh. Het zal sissen en stomen. Breng op smaak met zout en peper. Breng het geheel aan de kook, roer één keer en laat het vervolgens op de laagst mogelijke kookstand staan. Dek af met een goed sluitend deksel en kook gedurende 35-40 minuten voor de hele freekeh (15-20 minuten voor de gebarsten freekeh). Til het deksel niet op tijdens het koken. Na de kooktijd van het vuur halen en met deksel op de pan ongestoord laten stomen gedurende 10 minuten.

04 Schep de freekeh op een grote warme schaal. Strooi de gereserveerde gekarameliseerde uien erover. Rooster de pijnboompitten in een droge pan op middelhoog vuur goudbruin en strooi ze over de uien. Serveer onmiddellijk naast labneh, een komkommer-tomatensalade of geroosterde groenten. De freekeh houdt zijn warmte goed vast en is op kamertemperatuur even goed.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / freekeh-pilaf