Hoofdgerechten / Italië

Geroosterde Farro-salade met geroosterde groenten

Hele farro geroosterd in een droge pan tot hij nootachtig en goudbruin is, en vervolgens gestoofd tot hij aangenaam taai is - warm gegooid met gekarameliseerde geroosterde groenten, verse kruiden, citroen en goede olijfolie op de manier van Toscaanse cucina povera: gewoonweg uitstekende ingrediënten die met respect worden behandeld.

Tijd 60 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 300 g Hele farro (niet gepareld)
- ☐ 250 g Courgette, in stukken van 2 cm gesneden
- ☐ 150 g Rode ui, in partjes gesneden
- ☐ 80 g Extra vergine olijfolie (verdeeld)
- ☐ 3 g Citroenschil (1 citroen)
- ☐ 10 g Verse muntblaadjes, gescheurd
- ☐ 2 g Gedroogde chilivlokken
- ☐ 900 g Water of groentebouillon
- ☐ 200 g Cherrytomaatjes, gehalveerd
- ☐ 200 g Aubergine, in blokjes van 2 cm gesneden
- ☐ 30 g Vers citroensap
- ☐ 20 g verse platte peterselie, grof gehakt
- ☐ 8 g Fijn zeezout
- ☐ 40 g Geroosterde pijnboompitten of walnoten

Zo maak je het.

01 Plaats de farro in een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster, onder voortdurend roeren, gedurende 4-6 minuten tot de korrels nootachtig ruiken en goudbruin zijn; sommige korrels kunnen lichtjes knappen. Deze stap is optioneel, maar verandert de smaak dramatisch. De geroosterde granen zullen na het koken een nootachtigere, complexere smaak hebben.

02 Breng de geroosterde farro over in een pot. Bedek met royaal gezouten water of bouillon (3 delen vloeistof op 1 deel farro per volume). Breng aan de kook, laat zachtjes sudderen en kook onafgedekt gedurende 30-40 minuten voor de hele farro (20-25 voor halfgeparelde) tot de granen zacht zijn maar nog steeds een duidelijke kauwkracht hebben - al dente, zoals een goed gekookte gerst. Giet eventuele overtollige vloeistof af.

03 Gooi alle groenten met een royale hoeveelheid olijfolie, zout en chilivlokken op een grote bakplaat. Verspreid in een enkele laag – niet verdringen, anders gaan ze stomen. Rooster op 220 C (425 F) gedurende 25-30 minuten, keer halverwege een keer, tot ze gekarameliseerd zijn en verkoold aan de randen - vooral de kerstomaatjes, die moeten barsten en zich concentreren.

04 Terwijl zowel de farro als de groenten nog warm zijn, doe je ze in een grote kom. Besprenkel met de resterende olijfolie en het citroensap. Voeg citroenschil, chilivlokken, peterselie, munt en geroosterde noten toe. Meng voorzichtig – je wilt dat de warme farro de citroen en olie absorbeert. Proef en pas zout, zuur en olie aan. De salade is warm uitstekend, maar ook op kamertemperatuur erg lekker.

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 / toasted-farro-salad