

Recept: Fregola Salade met Geroosterde Bloemkool, Dadels, Linzen en Kipblokjes



Deze hartige fregola salade is een perfecte combinatie van zoete, zoute en aardse smaken, aangevuld met knapperige textuur.

Ingrediënten

Zorg ervoor dat alle ingrediënten klaarliggen.

Ingrediënten voor 2-4 personen	Hoeveelheid	Mise en Place	# personen omrekenen
<u>Voor de Salade</u>			
<input type="checkbox"/> Fregola Sarda	200 g	koken volgens instructies	
<input type="checkbox"/> Bloemkool	1 kleine stronk (ca. 400g)	in roosjes gesneden	
<input type="checkbox"/> Kipfilet	300 g	in blokjes	
<input type="checkbox"/> Gekookte linzen	200 g	uit blik of zelf gekookt, afgespoeld	
<input type="checkbox"/> Medjool dadels	8 stuks	ontpit en in kwartjes gesneden	
<input type="checkbox"/> Garam masala kruiden	1 el		
<input type="checkbox"/> Rucola of bladspinazie	150 g	gewassen	
<input type="checkbox"/> Rode ui	0.5 stuk	fijngesneden	
<input type="checkbox"/> Verse peterselie	0.5 bosje	grof gehakt	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	3 el		
<input type="checkbox"/> Zout en zwarte peper	naar smaak		

Voor de Tahini-Citroendressing

<input type="checkbox"/> Tahini	3 el		
<input type="checkbox"/> Citroensap	2 el	vers geperst	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	2 el		
<input type="checkbox"/> Water	2-4 el	voor gewenste consistentie	
<input type="checkbox"/> Knoflook	1 teentje	geperst	
<input type="checkbox"/> Honing of ahornsiroop	1 tl	optioneel, voor extra zoetheid	
<input type="checkbox"/> Zout	snufje		

Bereidingswijze (stap voor stap)

Volg de stappen en vink ze af wanneer ze voltooid zijn:

- Bereid de bloemkool:** Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de bloemkoolroosjes met 1 eetlepel olijfolie, zout en peper. Kruid met wat garam masala kruiden. Verspreid over een bakplaat en rooster 20-25 minuten, of tot ze zacht en licht gekarameliseerd zijn. Halverwege omschudden.
- Kook de fregola:** Kook de fregola volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim gezouten water. Giet af en spoel kort met koud water om plakken te voorkomen. Laat goed uitlekken en zet opzij.
- Bak de kip:** Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kipblokjes goudbruin en gaar in ongeveer 5-7 minuten. Breng op smaak met Garam masala kruiden en zout en peper. Zet opzij.
- Maak de dressing:** Meng in een kleine kom de tahini, olijfolie, citroensap, geperste knoflook, honing en een snufje zout. Voeg geleidelijk water toe, een eetlepel per keer, en roer tot een gladde, romige dressing met de gewenste dikte.
- Combineer de salade:** Doe de gekookte fregola, geroosterde bloemkool, gebakken kipblokjes, gekookte linzen en gesneden dadelsin een grote kom.
- Meng en serveer:** Voeg de tahini-citroendressing toe aan de salade en meng alles voorzichtig door elkaar. Extra dressing serveer je apart in sauspotjes
- Vul de slakommen tot ongeveer 1/3 met spinazie
- Vul verder aan met de fregola en bloemkool mengeling
- Garneer met verse peterselie. Serveer direct.