Freekeh met gegrilde courgette



Ingrediënten

- 2 kg Freekeh (Artisan)
- 10 courgettes
- 10 uien
- 10 tenen knoflook
- 10 granaatappel
- 0.6 kg pistachenoten
- Verse munt
- Extra vierge olijfolie

Methode

1. Kook de Freekeh zoals aangegeven op de verpakking.
2. Snijd de courgette in dunne plakken en gril deze zacht en bruin.
3. Snipper de ui en knoflook en fruit deze in olie op laag vuur.
4. Sla flink met een lepel rondom op de granaatappel, zodat de pitjes loskomen. Snijd de granaatappel doormidden, leg het snijvlak op gespreide vingers naar beneden en sla de pitjes er met de lepel uit.
5. Rooster de pistachenoten in een droge koekenpan en hak de munt fijn.
6. Meng alle ingrediënten en breng op smaak met olijfolie en zout en peper.

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be