



Parelgortsalade met gegrilde perzik en paranoten

## Beschrijving

Dit recept heb ik gemaakt omdat ik nog wilde perziken had liggen die op moesten worden gemaakt en omdat ik een grote zak paranoten bij de Lidl had gekocht. Het oorspronkelijke recept is met farro, een graansoort uit Italië. Parelgort is verkrijgbaar als vluggort en staat bij AH bij de maïzena e.d. Het is al voorgekookt en is in 15 minuten klaar. Je kunt ook spelt of andere graansoorten gebruiken. De sjalotten en rode peper worden knapperig door ze te marineren in citroensap. Het eindresultaat is een salade met pittig, zuur, zoet en knapperigheid, echt een aanrader!

## Aantal personen

4

## Ingrediënten

- 2 sjalotten
- 1 rode peper
- sap van 2 citroenen (of 6 eetlepels citroensap uit een flesje)
- 180 gram vluggort
- 125 gram gepelde paranoten (of andere noten)
- 1 bosje platte peterselie (15 gram)
- 70 gram rucola
- 3 perziken
- 4 takjes tijm
- 1 eetlepel agavesiroop (of honing)
- 4 eetlepels olijfolie extra vierge
- zout naar smaak
- versgemalen zwarte peper naar smaak

## Keukenmateriaal

- koksmes
- snijplank
- 2 kleine kommen
- plastic- of aluminiumfolie
- kookpan
- zeef
- kleine koekenpan
- slakom
- kwastje

- grillpan of barbecue

## Bereiding

40 minuten



## Bereiden

Pel de sjalotten, snijd deze doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de rode peper in de lengte doormidden, verwijder het zaad en de zaadlijsten en snijd ze in dunne reepjes. Meng in een kleine kom de sjalotten en de rode peper met het sap van 1 citroen of 3 eetlepels citroensap uit een flesje. Dek af met plastic- of aluminiumfolie en zet 20 minuten in de koelkast.

Kook de vluggort met wat zout volgens de instructie op de verpakking gaar. Spoel de vluggort af in een zeef onder de koude kraan en laat het goed uitlekken.

Roer intussen in een kommetje de agavesiroop, olijfolie, sap van 1 citroen, zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.

Rooster de paranoten in een kleine koekenpan op matig vuur een paar minuten tot ze geurig worden. Schud ze regelmatig om zodat ze niet aanbranden (erbij blijven dus!). Schep de noten uit de pan en laat ze afkoelen.

Haal de blaadjes van de peterselie en hak deze grof. Meng in een slakom de gekookte vluggort met de peterselie, de rucola en de paranoten. Laat de sjalotjes en rode peper uitlekken en meng ze er ook doorheen.

Steek de barbecue aan en laat deze goed heet worden of verwarm de grillpan voor. Halveer de perziken en verwijder de pit. Bestrijk de perziken met de agavedressing. Haal de blaadjes van de tijm en strooi deze over de perziken. Rooster de perziken ongeveer 1 minuut per kant op de hete barbecue of in de grillpan. De perziken moeten net zacht zijn en mooie grillstreepjes hebben. Halveer de perzikhelften en schud ze met de overgebleven dressing door de salade.

## Datum

17/02/2025