



Mediterrane freekeh-salade met koriander en merguez

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌈 100 g freekeh
- 🌈 125 g merguezworstjes
- 🌈 1 el olijfolie mild
- 🌈 1 aubergine in blokjes
- 🌈 1 teentje knoflook fijngesneden
- 🌈 1 geroosterde gele paprika, in pot, in reepjes
- 🌈 1½ stengel bleekselderij in boogjes
- 🌈 1 bio limoen, sap en rasp
- 🌈 3 el olijfolie extra vierge
- 🌈 75 g feta, grof verkruid
- 🌈 1 bosje koriander grofgesneden

MATERIAAL: koekenpan

ZO MAAK JE HET:

1. Bereid de freekeh volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Giet af en laat op een wijde schaal snel afkoelen.
3. Druk uit de worstjes steeds een beetje vlees en rol tot gehaktballetjes.
4. Verhit in een koekenpan de olijfolie.
5. Bak de gehaktballetjes in 5 min. bruin en gaar.
6. Schep ze uit de pan.
7. Bak in het bakvet de aubergine in 5-6 min. gaar.
8. Schep de knoflook erdoor en bak 1 minuut.
9. Schep de merguez-balletjes, de aubergine, paprika en bleekselderij door de freekeh.
10. Voeg het sap en de rasp van de limoen en de olijfolie erdoor.
11. Schep ten slotte de feta, koriander en zout en peper naar smaak door de salade.

BRON: deliciousmagazine.nl

