

Selderijsoep met fregola sarda

recept Vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Fregola of fregula is een pastasoort uit Sardinië. De (bolletjes)pasta wordt gemaakt van griesmeel van harde tarwe of semolina (griesmeel van durumtarwe) en lijkt een beetje op couscous. Het wordt daarom ook wel parelcouscous genoemd. De bolletjes zijn 2 à 3 mm groot. Als de balletjes licht worden geroosterd geeft dit een subtiele nootachtige smaak. Ook kan het ene balletje wat donkerder van kleur zijn dan het andere door het roosteren. We spreken dan van 'Fregola tostata'. Fregare betekent 'wrijven' en deze fregolapasta is gemaakt door het wrijven van grove griesmeelpasta met water om kruimels te creëren. De pasta wordt daarna zo'n twintig uur gedroogd. Na het drogen worden de fregola in de oven geroosterd. Dat zorgt voor een rijke, aardse smaak. De korrels zijn wat groter dan couscous en hebben daardoor een stevigere beet. De ongeroosterde variant van de fregola heet fregola sarda.

Kook de fregola sarda in ruim kokend water in circa acht minuten beetgaar. Spoel de balletjes koud in een zeef onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken. Schil het stuk selderijknol, snijd het in plakken, repen en vervolgens kleine stukken. Maak de stengels bleekselderij schoon, verwijder eventuele draden en snijd de stengels in stukken.

Bewaar wat mooie blaadjes voor de garnering. Rasp de schil van de citroen met een zesteur (citroentrekker) of fijne rasp. Pers de citroen uit.

Verhit de boter in een kookpan en bak de selderijknol vijf minuten aan. Voeg de bleekselderij toe met de citroenrasp en 2 eetlepels citroensap. Laat het citroensap, onafgedekt, zoveel mogelijk inkoken. Schenk vervolgens de bouillon er bij, dek de pan af en breng alles aan de kook. Zet het vuur lager en laat de groenten in circa vijftien minuten garen. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met zout en peper.

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en voeg de gekookte, droge fregola sarda toe. Bak de bolletjes knapperig en breng ze op smaak met zout en peper. Voeg de room toe aan de soep, laat even goed doorwarmen en garneer met de fregola tostata en achtergehouden blaadjes selderij.

Ingrediënten voor ruim 1 liter soep

100 gram fregola sarda

300 gram knolselderij

200 gram bleekselderij

1 bio citroen

15 gram boter

8 dl groentebouillon

zout

peper

2 eetlepels zonnebloemolie

200 ml slagroom
