

Salade van gierst met paprika en spinazie



Co

SONJA VAN DE RHOER

Gierst is het oudste graan ter wereld. Moeder van alle granen wordt het wel genoemd. Gierst heeft veel zon nodig om tot rijping te komen. Het wordt voornamelijk geteeld in Midden- en Oost Europa, Afrika, India, China en de VS. Gierst uit de natuurvoedingswinkel komt uit Oostenrijk, de Verenigde Staten of China.

De smaak van ongeroosterde gierst doet een beetje denken aan die van boter en eieren. Als je het roostert komt er een fijne nootachtige smaak vrij. Kook gierst circa 20 minuten en laat het 10 minuten nagaren.

Rooster de gierst 1- 2 minuten in een kookpan met dikke bodem op middelhoog vuur onder voortdurend roeren, totdat er een nootachtige geur vrijkomt en de eerste zaadjes gaan springen of beginnen te verkleuren.

Schenk water op de gierst, roer goed over de bodem van de pan, zodat de gierst los komt en giet af in een zeef.

Doe de gierst terug in de pan, schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de gierst op een laag vuur 20 minuten zachtjes koken. Na 20 minuten moet de bouillon zijn opgenomen. Mocht het te droog zijn, iets bouillon toevoegen en doorroeren.

Zet het vuur uit en laat de gierst 10

minuten nagaren met het deksel op de pan.

Klop een dressing van het citroensap, de citroenrasp, azijn, olie, fijngeknipte basilicum, zout en peper. Meng de dressing door de gierst.

Verhit de olijfolie in een anti-aanbakpan en roerbak de in repen gesneden paprika's. Voeg op het laatst de gewassen, uitgelekte spinazie toe en bak even mee tot de spinazie net is geslonken.

Meng de paprika's en spinazie door de gierstsalade. Verkruiemel de geitenkaas en schep deze erdoor. Garneer met de geroosterde pijnboompitten.

Variaties: vervang de geitenkaas, door fetablokjes of mozzarella.

Vervang de basilicum door platte peterselie of koriander.

Garneer de salade met frambozen.

Ingrediënten voor 4 personen

200 gram gierst
(natuurvoedingswinkel)

5-6 dl groentebouillon

rasp en sap van 1 biologische
citroen

2 eetlepels (frambozen)azijn

4 eetlepels zonnebloem- of
koolzaadolie

2-3 eetlepels basilicumblaadjes

zout, peper

1 eetlepel olijfolie

1 rode, 1 gele, 1 groene paprika

250 gram spinazie

200 gram zachte geitenkaas

2 eetlepels geroosterde
pijnboompitten.