



NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES
EN ZUIVEL

WORTEL EN FARRO

Porties 4
Vorbereiding 30 minuten
Bereiding 20 minuten

Ingrediënten:

300-400 gram farro/orzo
350 gram oranje wortelen
350 gram paarse wortelen
350 gram gele wortelen
2 tl komijnzaad
2 el (verse) tijmblaadjes
6 el extra vierge olijfolie + extra om te serveren
(zee)zout(vlokken)
zwarte peper
chili vlokken
geroosterde paprikapoeder
1 el (verse) oreganoblaadjes
2 el (verse, platte) peterselie
250 ml griekse yoghurt of soja yoghurt
Eventueel citroen

Tips van de chef: *Bezint voor ge begint*

Groenten blancheren

Veelal als mensen groenten in de oven grillen, doen zij de koude groenten in een ovenschaal en direct voor 20 tot 40 minuten in de oven. Je wortel of pastinaak heeft die baktijd nodig om ook de kern van de groente te koken. Echter door de langdurige baktijd en minimaal gebruik van olie droogt de buitenkant uit. Een oplossing is meer olie gebruiken, alleen wil niet iedereen elke dag "frituur" eten. Een andere oplossing is de groenten eerst kort te blancheren. Door de groenten kort in een pan met kokend water te koken, warmen de groenten op en beginnen deze al aan het gaar proces. Je maakt de wortelen of pastinaak dan af in de oven om ze wel de grillsmaak mee te geven.

Water op smaak brengen

'Zo zout als de zee', zouden de Italiaanse chefs over het water waarin de pasta wordt gekookt hebben gezegd. Of het inderdaad de Italianen waren weten we niet, maar water zouten helpt bij het op smaak brengen van je gekookte producten. Afhankelijk van hoe zout jij je eten eet kun je dus alvast wat zout aan het water toevoegen. Let wel op, liever nog extra na-zouten voordat je het eten serveert, dan dat er zo veel zout op je eten zit dat het niet meer smaakt.

Te kleine potten, pannen en snijplanken

Een grote fout in de keuken is het gebruik van te kleine mengkommen, pannen en snijplanken. Je kunt de slagroom niet kloppen, want je klopt het over de rand; je aardappels niet krokant bakken, want ze raken elkaar in plaats van de olie en de pan; en je kunt geen mooie blokjes snijden, want je mes "valt" bij elke snijbeweging van je snijplank af. Oplossing: neem elke pot, pan en snijplank een maatje groter. Houd in gedachte dat de hitte van de pan voornamelijk in de oppervlakte van de pan zelf zit, dus wanneer je iets wilt bakken, je product dit oppervlakte moet raken.

Bereidingswijze:

Controleer de kooktijd van jouw farro. Heb je snelkook farro, voeg deze dan pas aan het water toe, wanneer het water kookt.

1. Verwarm de oven voor op 200°C (heteluchtoven op 180°C).
2. Breng twee ruime pannen water aan de kook. Eén al met de farro, en één om later de wortelen te blancheren. Voeg keukenzout toe aan beide pannen.
Breng de farro aan de kook, zet daarna het vuur lager en laat het zachtjes sudderen tot de farro zacht is; zo'n 20-30 minuten.
Roer af en toe door de farro om te voorkomen dat deze door het loskomende zetmeel niet aan de bodem van je pan plakt.
3. Borstel schoon of schil de wortelen. Blancheer ze 3 minuten. Zorg ervoor dat het water constant kookt. Gebruik hiervoor een ruime pan met voldoende water. Zorgt er ook voor dat de wortelen helemaal onder water staan tijdens het blancheren, anders gaart de wortel ongelijk.
De schil van sommige wortelen is meer bitter dan van andere soorten. Houd je daar niet van, schil dan de wortelen. Schil en blancheer de paarse wortelen als laatste!
4. Verplaats de geblancheerde wortelen naar de ovenplaat. Strooi hier het komijnzaad, de helft van de tijmblaadjes, zwarte peper en eventueel de chilivlokken (naar smaak) en geroosterde paprikapoeder (2 tl) over. Besprenkel met drie eetlepels olijfolie.

5. Plaats de ovenplaat hoog in de oven, maar let op: hoe dichterbij het hitte element hoe harder jouw wortelen zullen garen. Rooster de wortels 5-10 minuten.
6. Giet de farro af en doe deze samen met de overgebleven tijm en oregano in een kom. Voeg zout en peper toe naar smaak en meng. Leg een schone, droge theedoek over de kom om afkoelen te voorkomen.
7. Je kunt het gerecht serveren op een schaal of iedereen zelf uit de pan laten opscheppen. Kies je voor het eerste smeer dan de helft van de (met citroen op smaak gebrachte soja) yoghurt op een serveerschaal. Met een serveertang, of vuurvaste handen, schep de gekleurde wortelen erop. Schep de farro daar weer bovenop en bedek met de resterende wortelen. Maak het af met hier en daar een schep yoghurt, bespreken met extra olijfolie en platte peterselie en serveer.

SMAKELIJK