JIGAL KRANT

Voor 4-6 personen

- 1 à 1,5 liter zelf getrokken kippenbouillon
- 1 grote of 2 kleine uien, fijngesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 250 g ongebroken freekeh
- 1 scheut kruidige witte wijn
- 400 g kippendijen
- 250 g kastanjechampignons
- 150 g cantharellen

Risotto van freekeh met kip en paddenstoelen

Volgens een heerlijke legende werd freekeh duizenden jaren geleden bij toeval ontdekt in de nasleep van een Arabische stammenstrijd. De overwinnaars hadden flink huisgehouden. Nadat de bezittingen van de verliezers waren geplunderd, de vrouwen verkracht en de kinderen als slaven ingerekend, brandden zij de vijandelijke graanvelden plat. De volledige oogst leek verloren, totdat een van de overlevenden tussen de smeulende resten groene graankorrels vond met een formidabele nootachtige rooksmaak. Het kaf had de jonge, nog vochtige graankorrels beschermd tegen de verzengende hitte. Sindsdien gaan Arabische tarweoogsten ook in vredestijd in rook op.

Hoewel freekeh al eeuwen verbouwd en gegeten wordt in het heilige land, is het een relatief nieuw fenomeen in de Joods-Israëlische keuken. Celebrity-chef Erez Komarovsky leerde freekeh kennen van Israëlische Arabieren in de Galil en introduceerde het bij het Israëlische publiek. Tegenwoordig is freekeh een populair ingrediënt in trendy restaurants in Tel Aviv, waar het dikwijls wordt klaargemaakt als risotto. ■

Bereiding

- Breng de kippenbouillon aan de kook. Draai het vuur laag en doe de deksel op de pan.
- Verhit een ruime pan met stevige bodem op middelhoog vuur. Voeg een scheut olijfolie toe, of als je hebt, een eetlepel sjmalts en fruit daarin de ui glazig. Voeg de freekeh en de knoflook toe en schep goed om zodat alle graankorrels glanzen van het vet. Giet de wijn erbij en laat inkoken. Schep vervolgens een paar soeplepels bouillon bij de freekeh en laat afgedekt 15 minuten zachtjes koken.
- Snijd intussen de kippendijen in blokjes, veeg met een stuk keukenpapier het vuil van de paddenstoelen en snijd al naar gelang de grootte de champignons in helften of kwarten.
- Haal als het kwartier om is de deksel van de pan en voeg de champignons toe. Ga nu te werk als bij traditionele risotto: voeg steeds kleine beetjes bouillon toe en roer alles elke minuut even door. Het vuur mag best hoog, de risotto moet goed dampen.
- Voeg na 10 minuten de kip toe en na nog eens 10 minuten kunnen ook de cantharellen erbij. Blijf bouillon toevoegen, roer geregeld, maar laat de risotto tegen het einde af en toe een beetje aankoeken. Daar wordt hij heerlijk zoet van. De risotto is klaar als de freekeh gaar, maar nog wel stevig is (steviger dan je gewend bent bij risotto). Dit duurt in totaal 40-45 minuten. Zorg op het eind dat de risotto lekker sappig is.
- Laat de risotto nog 10 minuten afgedekt rusten, daar wordt hij smeuïger van. Bovendien proef je de risotto veel beter als hij niet gloeiend heet is. Serveer met de gebruikte witte wijn of een kruidige rosé.

7809_recept.indd 1 28-11-17 14:38