

## Dag 1 Lunch

### Freekehsalade met rucola en feta

#### Ingrediënten:

- 100 g Freekeh\*
- 1 sjalot
- 10 cherrytomaatjes
- 4 dadels
- 2 lente-uitjes
- 1 appel
- 3 takjes verse munt
- 5 takjes verse platte peterselie
- 20 g pompoenpitjes
- pitjes van 1 granaatappel
- 50 g rucola
- 2 eetl. olijfolie
- 100 g feta
- peper en zout
- 2 eelt. citroensap



#### Bereiding:

1. Kook de Freekeh\* zoals op de verpakking staat.
2. Pel het sjalotje en snijd in halve ringen.
3. Snijd de lente ui in ringetjes
4. Snijd de tomaatjes in kwarten
5. Snijd de dadels in kleine stukjes.
6. Snijd de appel in kleine stukjes.
7. Haal de blaadjes van de munt en peterselie en hak fijn.
8. Rooster de pompoenpitjes
9. Halveer de granaatappel en sla de pitjes met een houten lepel uit de schil boven een kom.
10. Meng de sjalotje, tomaatjes, dadels, appel, munt, peterselie, door de freekeh en breng op smaak met zout en peper.
11. Meng er de rucola door. Besprenkel met olijfolie citroensap.
12. Strooi de pompoenpitjes erover en de graantappelpitjes en de stukjes feta.

Note: Je kan de pitjes van de graanaatappel makkelijk invriezen. Soms zie je ze ook in de diepvriezer liggen bij AH.

\*Freekeh koop je bij AH op de rijstafdeling en bij EkoPlaza

