

Vulling voor groente met spelt-, grove haver- of gerstvlokken

Ingrediënten voor 4 pers. :

- 1 kop speltvlokken
- 1 teentje knoflook
- 8 abrikozen
- 80 g **cashewnoten***
- 1 bosje dille
- 1 bosje peterselie
- 2 el komijnpoeder
- Sap van 1 citroen
- 1 grote wortel of 2 kleine
- Olijfolie en zout

Werkwijze:

- Overgiet de vlokken met 1 kop kokend water. Laat ze ca 15 min weken.
- Zet ook de abrikozen in warm water te week.
- Rasp de wortel.
- Hak de cashewnoten grof.
- Pers het teentje knoflook uit.
- Stoof de knoflook en geraspte wortel aan in olijfolie.
- Voeg de geraspte wortel toe.
- Voeg geweekte en uitgelekte vlokken toe.
- Hak de geweekte abrikozen fijn en voeg toe aan de vlokken.
- Laat alles ca 10 min stoven en voeg regelmatig het weekvocht van de abrikozen toe als het dreigt aan te branden.
- Voeg de noten toe en breng op smaak met het komijnpoeder en citroensap.
- Hak de dille en peterselie fijn en voeg toe.
- Breng op het einde het vlokkenmengsel op smaak met nog wat zout.

Vul hiermee: geblancheerde koolbladeren, gekookte en uitgeholde koolrabi of courgette, tomaten, ...

