

# Kerstmenu 2016 BenFit



## VEGETARISCH HOOFDGERECHT GEGRILDE HALLOUMI MET FREEKEH EN POMPOENSALADE



### *Ingrediënten (voor 4 personen)*

- 75 gram rucola
- 1 flespompoe
- 50 gram noten, zaden en pitten (bijvoorbeeld hazelnoot, pompoenpit en zonnebloempit)
- 50 gram feta
- 2 eetlepels balsamico azijn
- 250 gram freekeh
- 400 gram halloumi (grillkaas)
- 200 gram kerstomaatjes
- 1 bosje verse basilicum

### *Bereidingswijze*

Snijd de pompoe in blokjes. Kook de pompoe in 20 minuten gaar en giet af. Rooster de noten, zaden en pitten in een droge pan bruin. Maak een dressing van 1 lepel balsamico azijn, peper en zout. Was de sla en leg blokjes pompoe erop. Besprenkel met de noten, zaden en pitten, de dressing en verdeel de feta over de salade.

Kook de freekeh volgens aanwijzingen op de verpakking. Giet af, laat uitlekken en laat afkoelen.

Snijd de tomaatjes in vieren en de halloumi in plakjes. Bak de plakjes halloumi in een (grill) pan tot deze goudbruin en knapperig zijn. Laat de halloumi uitlekken op keukenpapier. Bak de tomaatjes in de pan zacht. Doe de tomaatjes bij de freekeh en breng op smaak met balsamico azijn en verse basilicum. Serveer de plakjes halloumi erop.

WORD FIT. BLIJF FIT.  
**BENFIT**.NL

