



Tabouleh

*Frisse Libanese salade met heel veel platte peterselie, munt, tomaat en een beetje bulgur.
Fris, groen en vol smaak.*

VOORBEREIDING

20'

PORTIES

4

CATEGORIE

Bijgerecht

Ingrediënten

50 gr fijne bulgur
2 bussels platte peterselie
1 handvol verse munt
3 rijpe tomaten
4 lente-uitjes
4 el olijfolie
3 el citroensap
zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Doe de bulgur in een kom en overgiet met 75 ml lauwwarm water. Laat 15 minuten wellen tot het water volledig is opgenomen. Knijp daarna eventueel overtollig vocht eruit en laat afkoelen.
2. Was de peterselie en munt grondig en dep droog. Hak ze daarna heel fijn met een scherp mes.
3. Snijd de tomaten in kleine blokjes en laat ze even uitlekken in een zeef zodat de tabouleh niet te waterig wordt.
4. Snijd de lente-uitjes in fijne ringetjes, inclusief het groen.
5. Meng de peterselie, munt, tomatenblokjes en lente-uitjes in een grote kom. Voeg de geweldige bulgur toe en schep alles voorzichtig door elkaar.
6. Klop de olijfolie en het citroensap los met een snuf zout en peper. Giet de dressing over de salade en meng goed.
7. Laat de tabouleh minstens 15 minuten afgedekt rusten in de koelkast zodat de smaken goed intrekken. Serveer koud.

Tip

Laat de gesneden tomaten even uitlekken in een zeef voor je ze mengt. Zo blijft de tabouleh fris en niet te waterig. Gebruik uitsluitend platte peterselie, die heeft veel meer smaak dan de kroezelige variant.

Lekker met

Serveer als onderdeel van een mezze met pitabrood, hummus en gegrild vlees of vis.

Dranktip

Een glas frisse ayran of limonade met munt past uitstekend bij de frisse smaken van deze salade.