

Naam recept: Taboulé

Bijzonder: Het maken van een heerlijk frisse taboulé salade is heel makkelijk. De couscous hoeft niet apart gekookt te worden. De vocht uit de groenten en het citroensap met de olie zorgen ervoor dat de couscous zacht wordt. De smaak van de ingrediënten trekt helemaal in de couscous. De taboulé wordt nog lekkerder als je deze een dag eerder maakt. Past heel goed bij lamskoteletten van de barbecue.

Bereidingstijd: 15 minuten en een uur rusttijd zodat het vocht goed kan intrekken in de couscous.

Aantal: De salade is genoeg voor 4 personen als bijgerecht.

Ingrediënten:

- 250 gram couscous of bulgur
- 3 eetlepels olijfolie
- sap van 2 citroenen
- zout naar smaak
- 1 ui fijngehakt in kleine blokjes
- 4 of 5 tomaten, in kleine blokjes gesneden
- halve komkommer in kleine blokjes gesneden
- bosje munt en peterselie heel fijn gehakt.
- eventueel één of twee handen rozijnen

Bereiding:

Stap 1: Giet in een kom de couscous. Voeg de olie, het citroensap en het zout toe en meng door elkaar.

Stap 2: Voeg de fijngehakte ui, tomatenblokjes en komkommerblokjes toe en meng door elkaar.

Stap 3: Hak de peterselie en munt heel fijn met een elektrische hakmachine of knip heel fijn. Meng dit door de salade.

Stap 4: Voeg indien gewenst de rozijnen toe en laat de salade minimaal een uur rusten zodat het vocht en de smaken goed kunnen intrekken.

Stap 5: Serveer de salade bij lamsvlees van de BBQ.

Molentip: De taboulé is ook heel goed te maken van bulgur. De korrel is iets groffer maar ook heel geschikt als salade.

Dit recept wordt u aangeboden door korenmolen De Vriendschap te Weesp.