

Tabouleh met komkommer, tomaat en verse kruiden

Ingrediënten voor 2 personen:

Olijfolie	2 eetlepels
Bulgur	150 gram
Komkommer	½
Cherrytomaatjes	250 gram
Gele paprika	1 stuk
Bieslook	½ bosjes
Peterselie	4 takjes
Koriander	½ bosje
Munt	4 takjes
Citroensap	
Ras el hanout kruiden	naar smaak

Werkwijze:

Verwarm de olie in een pan en bak hierin de bulgur zonder te kleuren. Voeg zoveel water toe tot dat er 1 cm boven de bulgur staat en voeg de Ras el hanout kruiden toe. Kook de bulgur in 10-15 minuten gaar.

Was de komkommer en halveer hem in de lengte. Verwijder met een lepeltje het zachte deel met zaad en snijd de helften in smalle boogjes. Was de tomaatjes en de paprika. Snijd de tomaatjes in vieren en de paprika in kleine blokjes.

Was de kruiden en snij/hak ze zeer fijn. Roer de bulgur met een vork los en laat afkoelen. Meng de groente en de kruiden door de bulgur. Breng de salade op smaak met citroensap, peper en eventueel wat zout en wat olijfolie.

Voedingswaarde per persoon

Energie Kcal	Koolhydraten Gram	Vet Gram	Eiwit Gram	Natrium Mg	Vezels Gram
410 kcal	50 gram	15 gram	10 gram	0,07 gram	20 gram