

Niets zo leuk als lekker kokerellen. In deze rubriek tonen we je stap voor stap hoe het moet. Deze keer maken we een gezonde en frisse Libanese tabouleh (spreek uit: taa-boe-lè). Smakelijk!

Libanese Tabouleh voor 6 personen



Wat heb je nodig?

- 1 wiegmes of elektrische hakmolen
- 1 keukenmes
- 1 houten snijplank
- 1 citroenpers
- 1 grote kom
- 1 houten lepel
- 1 glas (200 ml)
- 1 zeef



Ingrediënten

- 1 glas griesmeel (couscous)
- 2 bosjes peterselie
- 1 bosje verse munt
- 4 lente-uitjes
- 4 tomaten
- 6 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zout
- 2 citroenen



Zo maak je het

- 1** Laat de couscous 15 minuten in koud water weken.



- 2** Was de tomaten en de verse kruiden en dep ze droog.



- 3** Haal de pitjes uit de tomaten en snijd heel fijn.



- 4** Laat de couscous uitlekken in een zeef en doe ze in een kom.

