

FIT & GEZOND LEVEN

TABOULEH

vegan

INGREDIENTEN

175 gr bulgur, snuf zeezout, 1 rode ui, 3 bosuitjes, 1 komkommer (ontzaad), 4 waspeentjes, gedroogde tomaten, pijnboompitten, zwarte of groene olijven, mais uit pot, verse kruiden naar keuze en Ume Su (azijn)

Dressing: snufje kruidenzout, 2 el citroensap, 4 el olijfolie en 1 el rijststroop.

BEREIDING

Doe de bulgur in een pan en met een snufje zeezout en breng aan de kook. Laat vervolgens op laag vuur 20 minuten koken.

Snij intussen de rode ui en komkommer in kleine blokjes en zet even (afgesloten) apart met wat Ume Su azijn.

Rooster de pitten en blancheer de wortel kort in licht gezouten water. Snij vervolgens de gedroogde tomaten, de olijven, bosui en de wortel in kleine stukjes.

Pers de ingetrokken ui & komkommer en vang het vocht op. Gebruik dat om de bulgur iets op smaak te brengen.

Mix in een aparte kom alle ingrediënten voor de dressing. Laat de bulgur afkoelen en meng alle ingrediënten door elkaar. Voeg tot slot alle verse kruiden toe.

EET SMAKELIJK!