

# Groene taboulez met bulgur of couscous

Ik houd van taboulez. Ik houd van de beet van granen en natuurlijk van groenten. Taboulez bestaat voor tenminste uit groente. Ik vind het lekker om ook kikkererwten toe te voegen. Andere groenten doen het ook goed in taboulez. Kies vooral stevige groenten zoals rode uit of paprika, wortel. Bulgur geeft een steviger beet aan de taboulez dan couscous. Beide vind ik erg lekker. Met couscous is de taboulez nóg sneller klaar.

## Ingrediënten voor 4p.

- 1 kop g bulgur of couscous
- 1 kop vocht van:
  - Sap van 1 sinaasappel
  - 1 el olijfolie
  - Water
- 1 groentebouillonblokje
- 4 stengels fijngesneden bleekselderij
- 1 komkommer, fijngesneden
- 1 groene peper, ontdaan van zaad, fijngesneden
- 1 flinke hand gehakte platte peterselie
- 1 flinke hand gehakte munt
- 1 flinke hand fijngesneden lente-ui
- 200 g kikkererwten
- 1 chilipeper gesnipperd
- ½ tl kaneelpoeder
- ½ tl cayennepeper
- 1 tl chilipoeder op paprikapoeder

## Bereidingswijze

Met Bulgur:

- Breng het vocht in een pan met dikke bodem aan de kook en voeg de bulgur toe.
- Kook de bulgur met gesloten deksel op zacht vuur totdat al het vocht is opgenomen. Dat duurt ca. 10 minuten.
- Roer de bulgur door en laat vervolgens nog 10 minuten staan met gesloten deksel.
- Roer de bulgur los met een vorken laat verder afkoelen in een mengkom.

Met couscous:

- Breng het vocht aan de kook en los het gebrokkelde bouillonblokje daarin op.
- Roer de couscous en het vocht in een mengkom door elkaar en laat de couscous wellen totdat alle vocht is opgenomen. Dat duurt ca. 15 minuten.
- Roer dan de couscous los met een vork.
  
- Snijd ondertussen de groenten in blokjes van ca. 2x2mm en hak de kruiden.
- Voeg de groenten met de kikkererwten toe aan de bereide bulgur of couscous en meng alles goed door elkaar.
- Maak verder op smaak met de kaneelpoeder, cayennepeper en chilipoeder

Mogelijke toppings:

- Gerookte makreel
- Fetakaas
- Gekookt ei
- Gehalveerde snoeptomaatjes

## Hulpmiddelen

Pan met dikke bodem  
Mengkom  
Scherp groentemes

## Tips

Ik snijd in dit geval de groenten en kruiden het liefst met de hand. Dan blijft de knapperigheid van de groente en kruiden beter bewaard.

**Bron:** eigen recept