

MARLEY SPOON



Tabouleh van couscous

en een frisse munt-wortelslaw



40-50min



4 porties

Bij al die Oriëntaals gekruide hapjes - mezze - is een frisse tabouleh-salade een absolute must. De Libanese keuken heeft ons in ieder geval blij verrast met zijn variant verrijkt met heel fijn gehakte peterselie, tomaten, ui, couscous en een verfrissende salade van olijfolie en citroensap. Erbij serveer je een net zo smakelijke wortelsalade met verse munt en geroosterde pistachenoten.

Wat je van ons krijgt

- couscous ¹
- gemalen komijn
- verse kruidenmix: peterselie, munt & dille
- komkommer
- tomaten
- wortel
- pistachenoten ¹⁵
- citroen
- bosui
- gele wortel
- paarse wortel

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- dunschiller
- keukenrasp
- kleine koekenpan
- maatbeker
- waterkoker

Vergeet niet je verse kruiden, groenten en fruit te wassen voor het koken te wassen.

Kooktip

Heb je een keukenmachine met rasp thuis? Gebruik deze om de wortels sneller te raspen.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 425.0kcal, vet 22.5g, eiwit 9.0g, koolhydraten 41.3g



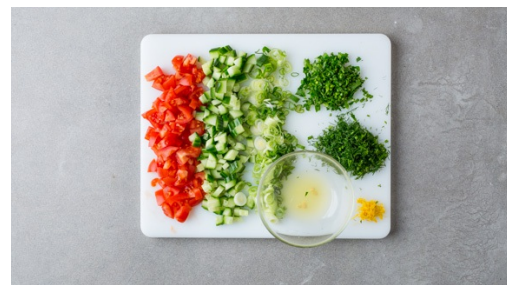
1. Couscous garen

Breng 300ml water in een kookpan of waterkoker aan de kook. Doe de **couscous** in een kookpan of hittebestendige kom, overgiet met het zojuist gekookte water en voeg een snuf zout toe. Roer door, dek af met een deksel en laat 8-10min wellen totdat de **couscous** gaar is. Roer luchtig met een vork en zet opzij om af te laten koelen.



4. Wortels raspen

Schil de **wortels** en rasp ze grof (zie **kooktip, links**). Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg.



2. Groenten snijden

Halveer intussen de **tomaten** en snijd ze in 1cm grote blokjes. Verwijder de uiteindes van de **komkommer**, snijd in de lengte doormidden en dan in 1cm grote blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Hak de **dille** en **peterselie** fijn. Rasp ca. **2tl citroenrasp** en pers **1 citroen** uit. Bewaar de **2e citroen** voor het gerecht met **hummus** en **gegrilde paprika**.



5. Pistachenoten roosteren

Verhit een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pistachenoten** in ca. 1-2min goudbruin. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden. Neem de **pistachenoten** uit de pan, laat ze wat afkoelen en hak grof.



3. Tabouleh maken

Roer 4-5el olijfolie met **1tl citroenrasp**, **4-5el citroensap**, **1tl komijn**, 0,5tl zout, wat peper en een snuf suiker los. Roer de **dressing** met de **komkommer**, **tomaat**, **bosui**, **tomaat**, **peterselie** en **dille** door de gegaarde **couscous**. Zet opzij tot aan het serveren. Proef en breng voor het opdienen evt. nogmaals op smaak met zout en peper.



6. Slaw maken

Meng de **wortelrasp** met de **gehakte munt** en **pistachenoten**. Roer dan 2el olijfolie, 2-3el azijn en 0,5tl zout door de **salade**. Zet de **salade** koel tot aan het serveren en breng hem evt voor het opdienen nogmaals op smaak met peper en zout.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl     **#marleyspooning**