



Libanese taboulehsalade



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

175 gram bulgur
3 eetlepels olijfolie (extra vergine)
4 eetlepels citroensap
peper en zout
4 lente-uitjes (fijngesneden)
1 groene paprika (zaadlijsten verwijderd en in stukken gesneden)
4 tomaten (in stukken gesneden)
2 eetlepels peterselie (fijnggehakt)
2 eetlepels munt (vers, fijngesneden)
2 takjes munt

Bereidingswijze

- 1.** Doe de bulgur in een kom en giet er water bij tot de bulgur net onder staat. Laat 30 minuten staan of tot de bulgur in omvang is verdubbeld. Giet af en druk er zoveel mogelijk vocht uit.
- 2.** Laat de bulgur drogen door hem uit te spreiden op keukenpapier. Doe de bulgur in een kom.
- 3.** Meng de olijfolie met het citroensap. Breng op smaak met peper en zout. Schenk over de bulgur en laat 1 uur staan.
- 4.** Voeg de lente-ui, paprika, tomaten, peterselie en munt toe. Meng voorzichtig.
- 5.** Garneer met verse munt.
- 6.** Serveer onmiddellijk.