

Tabouleh variatie met couscous

Gemaakt voor groepen 6 en 8 basisschool de Peperklip op 21 juni 2018

Ingrediënten (4 personen):

- 200 gram couscous
- 20 ml olijfolie
- 200 milliliter water
- Half blokje groentebouillon
- bakje kerstomaten
- paar stengels bleekselderij
- halve komkommer
- 1 paprika
- Paar takjes verse platte peterselie
- Grote tak verse munt
- Olijfolie (voor dressing)
- Citroen(sap) (voor dressing)
- 200 gram feta of witte kaas blokjes
- Kruiden naar smaak: peper, zout, kaneelpoeder, komijnpoeder, paprikapoeder, korianderzaad

Geroosterde kikkererwten:

- 200 gr kikkererwten uit blik
- 1 el olijfolie
- Totaal 1 eetlepel kruiden: zoals: paprikapoeder, komijnpoeder, korianderpoeder, cayenne peper,
- ½ theelepel zout

Bereiding:

Verwarm de oven op 200 graden. Laat het blikje kikkererwten goed uitlekken en dep droog met wat keukenpapier. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en voeg de olie toe. Voeg kruiden naar smaak (zie hierboven) toe, je kunt het zo kruidig maken als je zelf wilt. Meng even met je handen zodat de kikkererwten allemaal onder de kruiden en olijfolie zitten. Zet de kikkererwten gedurende 15-20 minuten in de oven en hussel ze regelmatig. Haal uit de oven als ze krokant zijn en laat een beetje afkoelen.

Kook het water samen met het bouillonblokje. Doe de couscous in een schaal en giet hier wat olijfolie door. Roer door. Voeg vervolgens het gekookte water toe. Dek af met plasticfolie en laat 5 minuten staan.

Snijd de komkommer (zonder de zaadlijst!), paprika, tomaatjes en bleekselderij in kleine stukjes. Maak de dressing door olijfolie en citroensap naar smaak te mengen.

Pak nu twee vorken om de couscous los te rullen. Zorg ervoor dat er helemaal geen klontjes meer in de couscous voorkomen.

Voeg alle gesneden groenten toe. Snijd nu nog de peterselie en munt fijn en voeg ook toe.

Breng de couscous salade op smaak met diverse gedroogde kruiden (zie boven). Ook nu kun je het weer zo kruidig maken als je zelf prettig vindt.

Serveer met de blokjes feta en geroosterde kikkererwten .

