



WIJNBOX

Cabriz branco
Deze smaakvolle tabouleh met appel, feta en groene kruiden vraagt om een frisse witte wijn. In deze Spaanse witte wijn proef je ook die frisse, lichte en kruidige smaken.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 34
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Tabouleh met appel, vijgen, feta en verse groene kruiden

Een heerlijke lauwwarme salade voor een zonnige dag

Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken die bestaat uit bulgur of couscous en kleingesneden groenten. De tomaat, radijs en komkommer die jij aan de couscous toevoegt, komen van Hollandse bodem. De salade krijgt extra veel smaak door er fijn-gesneden kruiden aan toe te voegen.

bewaar in de koelkast



20-25 min



supersimpel



5 eet binnen 5 dagen



vegetarisch



kindvriendelijk



Radijs



Junami appel



Verse munt



Verse bladpeterselie



Feta



Volkoren couscous



Gedroogde vijgenstukjes



Komkommer



Mini-pruimtomen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Radijs	5	10	14	19	24	28
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gedroogde vijgenstukjes (g)	25	50	75	100	125	150
Junami appel	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-pruimtomen (g)	100	200	300	400	500	600
Verse munt (blaadjes) 23)	6	12	18	24	30	36
Verse bladpeterselie (takjes) 23)	3	6	9	12	15	18
Feta (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1075
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose.
Kan sporen bevatten van **23)** selderij.

Benodigheden

Saladekom

Voedingswaarden 679 kcal | 25 g eiwit | 85 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 14 g vezels



1 Bereid de bouillon en snijd de radijs in fijne plakken. Bewaar het radijsblad. Meng de couscous, radijs en vijgenstukjes in een saladekom. Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.



2 Snijd ondertussen de helft van het radijsblad klein. Snijd de appel (junami) en komkommer in hele kleine blokjes. Snijd de pruimtomen in kwarten en snijd de munt en bladpeterselie fijn. Verkruiemel de feta.

3 Voeg het radijsblad, appel, komkommer, tomaat, verse kruiden, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en de helft van de feta toe aan de saladekom. Breng op smaak met peper en zout.



4 Verdeel het gerecht over de borden, garneer met de overige feta en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.



Tip! De kleingesneden kruiden en groenten maken het gerecht tot een klassieke tabouleh, maar dit kost wel wat tijd. Door de groenten wat grover te snijden ben je sneller klaar.