

(vegetarische) Tabouleh met geroosterde kikkererwten



Ingrediënten voor 4 personen:

Tabouleh:

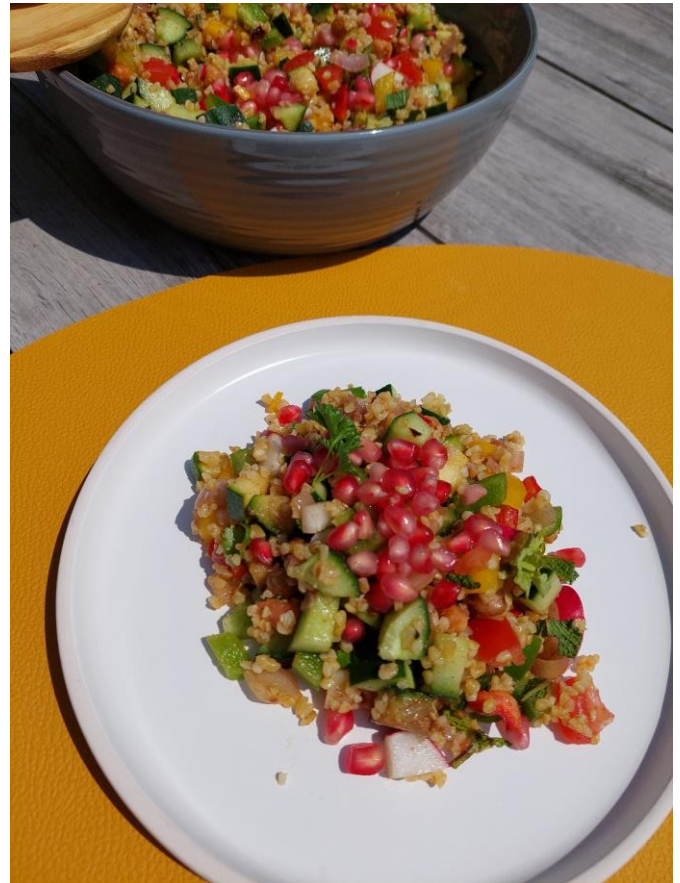
- 130g bulgur
- ½ groentebouillonblokje (vetarm)
- olijfolie
- 1 citroen
- ½ courgette
- 2 sjalotjes
- snuifje chilipoeder
- ½ koffielepel komijnpoeder
- 1 komkommer
- 1 gele paprika
- 1 zoete of rode paprika
- 8 radijzen
- 2 tomaten
- peper & zout
- 3 takjes munt
- peterselie
- 1 granaatappel

Geroosterde kikkererwten:

- 200g kikkererwten (klein blik/bokaal)
 - 1 koffielepel paprikapoeder
 - (grote) snuif chilipoeder
- Of cayennepeper
- snuifje zout
 - 1 eetlepel olijfolie

Optioneel:

- 125g Griekse 0% yoghurt



Bereidingswijze

Maak eerst de geroosterde kikkererwten:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af.
- Meng ze met de kruiden en de olie.
- Bekleed een bakplaat of ovenschaal met bakpapier en spreid de kikkererwten hierop uit.

- Rooster ze gedurende 30 minuten. Schep om en plaats nogmaals 10 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en laat afkoelen.

Tabouleh:

- Kook de bulgur gaar in de groentebouillon (bekijk de gaartijd op de verpakking).
- Laat vervolgens afkoelen en roer hier 1 eetlepel olijfolie doorheen samen het sap van 1 citroen en kruid af met peper (geen zout gezien de bulgur al in bouillon werd gekookt).
- Was de courgette en snijd in kleine brunoise (blokjes).
- Pel en versnipper vervolgens de sjalotjes.
- Verwarm 1 koffielepel olijfolie in een antikleefpan en fruit hierin de sjalotjes samen met de courgette. Kruid af met het chili- en komijnpoeder. Laat nadien afkoelen.
- Was de komkommer, snijd doormidden in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in brunoise.
- Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd vervolgens ook in brunoise.
- Was de radijzen grondig, snijd het uiteinde af en snijd nadien in flinterdunne schijfjes.
- Halveer de tomaten, verwijder het vruchtvlees, snijd in plakjes en vervolgens ook in brunoise.
- Hak de muntblaadjes en de peterselie fijn.
- Voeg de groenten en de fijngehakte kruiden toe aan de bulgur.
- Halveer de granaatappel, houd de opengesneden zijde boven de tabouleh en sla met de achterkant van een houten lepel op de buitenkant. De pitjes zullen er op die manier uitvallen.
- Voeg de geroosterde kikkererwten toe.
- Vermeng alles onder elkaar, breng (indien nodig) verder op smaak met nog wat citroensap, peper & zout. Voeg eventueel ook nog een scheutje olijfolie toe mocht de salade te droog lijken.
- Serveer er, indien gewenst, een yoghurtdressing bij (vermeng hiervoor de yoghurt met fijngehakte muntblaadjes & peterselie en kruid af naar smaak).

Tips

- Eventueel kunnen de paprika's ook geschild worden (de schil van paprika wordt soms moeilijk verteerd). Zoete paprika's lukken meestal beter.
- Varieer gerust met de groenten in de tabouleh, opnieuw een ideaal recept om frigo'restjes' op te gebruiken.
- De kikkererwten kunnen ook in de airfryer klaargemaakt worden. Bak ze gedurende een 10 -tal minuten in de airfryer op 195°C. Roer tussendoor wel om.
- Maak een dubbele portie kikkererwten en eet ze als gezonde snack of aperitiefhapje.
- Deze maaltijdsalade kan perfect de dag op voorhand klaargemaakt worden. Ideaal voor bij een picknick in de zomer.

Bron

- Eigen recept