

# Tabouleh



## Bijgerecht

Salade

**4 personen**

**Land:** Libanon

**Bereiding:** 20 minuten

**Seizoen:** hele jaar door



## Ingrediënten

- 200 gram bulgur (Turkse grof gemalen gestoomde tarwe)
- sap van 1/2 citroen
- 1 dl olijfolie
- zout en peper
- 1 flinke bos platte peterselie
- 1/4 bosje munt
- 3 tomaten
- 2 lente-uitjes
- eventueel kropje Romana bindsla

## Bereidingswijze

1. Week de bulgur 10 minuten in koud water en knijp het goed uit. Meng er het citroensap en de olijfolie door plus zout en peper. Roer en laat een half uur staan.
2. Was en droog de peterselie en de munt. Verwijder de stelen en hak de blaadjes ragfijn, maar maak er geen pulp van. Ontvel de tomaten door ze even in kokend water te houden, verwijder zaad en vocht en snijd ze in kleine blokjes.
3. Meng vlak voor het opdienen alles door elkaar en bestrooi met gehakte lenteui. Serveer met het hart van de bindsla. Je gebruikt de blaadjes om de tabouleh mee op te scheppen en te eten.

## Tenslotte

In het programma "Grenzeloos koken" op 24Kitchen, dat door wisselende chefs wordt gepresenteerd. Laten Nadia & Merijn, zich inspireren door oosterse windstreken. Libanon bijvoorbeeld. De dames koken Arabische klassiekers. 'Je móet tabouleh hebben gegeten', roept Nadia je toe, waarop Merijn zegt: 'Dit nationale gerecht is zo heerlijk en zo belangrijk dat tijdens oorlogen de verschillende Libanese milities hun gevechten soms stopten om gezamenlijk naar Faruz te luisteren en tabouleh te eten.' 'Wil je de Tien Geboden van Tabouleh weten?', vraagt Nadia. Ze legt uit dat het allerbelangrijkste van tabouleh, oftewel peterseliesalade met bulgur, het snijden van peterselie is. 'Snijden dus...', zegt Nadia. 'Niet hakken.' 'Als je snijplank niet groen is, heb je het goed gedaan', vult Merijn streng aan. Ik zal het nooit meer vergeten. Tabouleh (Arabisch: تبولة tabūlah, ook tabbouleh) is een Arabische salade traditioneel opgediend als onderdeel van een mezze. Oorspronkelijk afkomstig uit de bergen van Syrië en Libanon is tabouleh uitgegroeid tot een van de meest populaire salades in de Midden-Oosten. In Syrië en Libanon wordt voor deze salade de tarwe variëteit salamouni geteeld. Hier gebruiken we bulgur (ook wel bulgur). Bulgur is een graanproduct gemaakt van verschillende soorten tarwe, maar meestal van durum. De tarwekorrels worden eerst gestoomd daarna gedroogd en vervolgens grof gemalen of gebroken. Er zijn heel veel variaties van tabouleh. Zo wordt in Marokko vaak couscous gebruikt. Ik maak dan het volgende gerecht; **Couscoussalade met mosselen**. Dat doe je zo: 200 gr couscous volgens gebruiksaanwijzing in kokend water wellen. 3 tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. 1 komkommer in de lengte halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen. Komkommer in smalle repen snijden en vervolgens in kleine blokjes. Blad van 50 gr peterselie en 15 gr verse munt fijnhakken. Couscous met vork losmaken en 2-3 el citroensap, 3 el olijfolie, 1 kleine fijngehakte rode ui, verse kruiden en blokjes komkommer en tomaat erdoor scheppen. Couscoussalade op smaak brengen met zout en peper. 2 kilo mosselen wassen en controleren: kapotte exemplaren en openstaande mosselen die na tik tegen aanrecht niet sluiten weggooien. Mosselen met 2 teentjes gehakte knoflook in (mossel)pan omscheppen. 2-3 el citroensap en 2 el olijfolie erover sprenkelen. Mosselen afgedekt op hoog vuur ca. 8 min. verwarmen, tot alle schelpen openstaan. Pan tussentijds regelmatig schudden. Mosselen in vergiet laten uitlekken, dichtgebleven exemplaren weggooien. Salade op vier borden scheppen en mosselen ernaast leggen.