

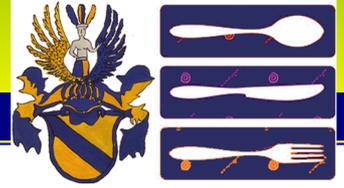
## Taboelé (Marokko 2)

### Ingrediënten:

500	g	boelgoer
Na	behoefte	water
4	el	tomatenmark
4	el	aivar
10	el	Olijfolie sansa
2	st	Uien rood
½	st	komkommers
4	st	tomaat
½	bont/pak	peterselie
		zout en peper
4	el	rozenpaprika
Na	behoefte	Sap van citroen

### MeP

- Wasser kochen
- Tomatenmark bereithalten
- Aivar abmessen
- Gurken in brunoise
- Tomaten entkernen und in brunoise
- Peterselie fein hacken
- Paprikapuder bereitstellen
- Zitronen halbieren



## Bereiding

werktijd : ca. 30 min. rusttijd: ca. 30 min.

- Nehmen Sie einen großen Gastrobehälter und füllen Sie den Bulgur ein.
- Mit heißem Wasser aufgießen, sodass das Wasser ca. 2 cm über dem Bulgur steht
- Stellen Sie eine Bratpfanne auf mittlere Hitze und geben Sie etwa 2 Esslöffel Öl hinein
- Zwiebeln dazugeben und glasig anbraten
- Den Aivar und das Tomatenmark hinzufügen und umrühren
- Mit 3 EL Wasser ablöschen
- Die Mischung über den Bulgur gießen und gut vermischen
- Stellen Sie die Pfanne wieder auf den Herd und erhitzen Sie etwas Olivenöl darin
- Gurke und Tomate hinzufügen und 3 bis 4 Minuten braten
- Anschließend mit 5 EL Wasser ablöschen
- Bulgur beiseite stellen
- Nachdem der Bulgur vollständig abgekühlt ist, Tomaten, Gurke und Zitronensaft hinzufügen
- gut mischen
- Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Zum Schluss die Petersilie hinzufügen