

Taboelé (Marokko 2)

Ingrediënten:

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

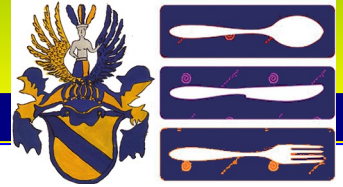
MeP

- Water koken
- Tomatenmark afmeten
- Aivar afmeten
- Komkommers in brunoise
- Tomaat ontpitten en in brunoise
- Peterselie kleinhakken
- Paprikapoeder afmeten
- Citroen klaarleggen

Bereiding

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

D'r aetemaker



- Grote gastrobak nemen en boelgoer invullen.
- Met heet water overgieten zodat het water ca. 2 cm boven de boelgoer staat
- koekenpan op medium vuur zetten en ca 2 el olie erin
- uien erin en fruitig bakken
- Voeg de aivar en de tomatenmark aan toe en roer door
- Blus met 3 el water
- Doe het mengsel over de boelgoer heen en meng goed door
- Zet de pan weer op het vuur en verhit wat olijfolie erin
- Voeg de komkommer en de tomaat eraan toe en bak 3 to 4 min door
- daarna met die 5 el water blussen
- Boelgoer aan de kant zetten
- Nadat de boelgoer volledig is afgekoeld, de tomaat, de komkommer en de citroensap toevoegen
- goed mengen
- Daarna met peper, zout en paprikapoeder op smaak brengen.
- Op het einde de peterselie erop