



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



TABOULE MET FETA EN GRANAATAPPELPITJES



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g volkoren speltcouscous
- 1 courgette
- 1 komkommer
- 4 limoenen
- enkele takjes verse munt
- een busseltje bladpeterselie
- 1 vetarm groentebouillonblokje
- 2 rode uien
- 2 dikke wortelen
- 200 g snoeptomaten
- 3 lente-uitjes
- 2 el olijfolie
- 200 g fètakaas
- 1 granaatappel

Bereidingswijze:

- Breng het vetarm groentebouillonblokje aan de kook met 500 ml water.
- Doe de couscous in een schaal en schenk er de hete bouillon over.



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



- Laat de couscous wellen terwijl je de couscouskorrels losmaakt met een vork.
- Laat het geheel afkoelen en roer er de olijfolie onder.
- Schil de courget en snij in kleine blokjes.
- Schil de wortelen en snij eveneens in kleine blokjes.
- Kook de blokjes courget en wortel beetgaar, laat afkoelen en roer onder de couscous.
- Was de komkommer en de snoeptomaten, snij in stukjes en verdeel eveneens onder de couscousmengeling.
- Pel de rode uien en snij in ringen.
- Maak de lente-uitjes schoon en snij eveneens in dunne ringetjes.
- Verdeel de uiringetjes onder de couscous.
- Was de munt en de peterselie en snij deze eveneens fijn en verdeel onder de couscous.
- Pers de limoenen uit en verdeel het sap tot slot onder de couscous.
- Verdeel de couscous over 4 borden.
- Verkruimel de fètakaas hierover en werk af met de granaatappelpitjes.
- Laat het smaken!