

# ONDERWIJSGEZOND

## Tabouleh variatie met couscous

### Ingrediënten (4 personen):

- 200 gram couscous
- 20 ml olijfolie
- 200 milliliter water
- Half blokje groentebouillon
- bakje kerstomaten
- halve komkommer
- 1 paprika
- Paar takjes verse platte peterselie
- Grote tak verse munt
- 200 gram feta of witte kaas blokjes



### Bereiding:

Kook het water samen met het bouillonblokje. Doe de couscous in een schaal en giet hier wat olijfolie door. Roer door. Voeg vervolgens het gekookte water toe. Dek af met plasticfolie en laat 5 minuten staan. Snijd de komkommer (zonder de zaadlijst!), paprika, tomaatjes en bleekselderij in kleine stukjes. Pak nu twee vorken om de couscous los te rullen. Zorg ervoor dat er helemaal geen klontjes meer in de couscous voorkomen. Voeg alle gesneden groenten toe. Snijd nu nog de peterselie en munt fijn en voeg ook toe. Breng de couscous salade op smaak met peper en zout. Serveer met de blokjes feta.

### Tip(s) van de kok:

- Je kunt de ingredienten in de koelkast bewaren, echter smaakt het beter als je de ingredienten op kamertemperatuur serveert

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

[www.onderwijsgezond.nl](http://www.onderwijsgezond.nl)

[info@onderwijsgezond.nl](mailto:info@onderwijsgezond.nl)