



Oosterse lamsfilet met kruidige tabouleh



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

2 kopjes couscous
olijfolie (+ extra)
2 citroenen (sap)
3 kopjes kippenbouillon (kokend)
200 gram verse kruiden (fijngesneden, bv. een mengsel van bladpeterselie, koriander, munt)
2 tomaten (in fijne blokjes)
1 komkommer (in fijne blokjes)
1 eetlepel komijnpoeder
1 eetlepel korianderpoeder
1 eetlepel kurkumapoeder
2 teentjes knoflook (geplet)
1/2 theelepel kaneelpoeder
4 lamsfilets
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Giet de couscous in een grote kom. Overgiet met olijfolie, citroensap en kippenbouillon. Dek af en laat 10 minuten staan. Roer de couscous vervolgens los met een vork, tot ze korrelig is. Voeg de kruiden, tomaten, komkommer, peper en zout toe. Roer goed en zet apart.
- 2.** Maak een mengsel van het komijnpoeder, de koriander, de kurkuma, de knoflook en het kaneelpoeder. Voeg een beetje olijfolie toe en maak er een papje van.
- 3.** Dep de lamsfilets droog en breng ze goed op smaak met peper en zout. Wrijf ze vervolgens in met het kruidenpapje. Gril de lamsfilets in de grillpan (± 3 minuten per kant). Laat even rusten. Snij in dunne plakjes.
- 4.** Serveer bij de tabouleh.