



Zomerse meloen-sperziebonen salade

met paprika-misodressing en sesam



ca. 20min



2 personen

Zodra het warmer wordt, mag het avondeten ook wel wat makkelijker en sneller. Vandaar deze heerlijke zomerse salade: sappige meloen, krokante sperziebonen, verse kruiden, limoen en tomaten. De hartige toets is een dressing gemaakt van geroosterde paprika met misopasta en geroosterde sesamolie.

Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1 galiameloen
- 2 tomaten
- 1 limoen
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 10g verse munt
- 1 zakje sumak
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 zakje sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- aluminiumfolie

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 450kcal, vet 28.1g, koolhydraten 39.0g, eiwit 12.7g



1. Paprika snijden

Verwarm de oven op 250°C met de grillfunctie of boven/onderwarmte. Snijd de **paprika** doormidden en verwijder de kern.



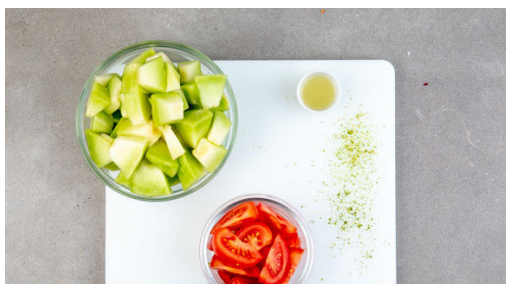
2. Paprika roosteren

Leg de **paprikahelften** met het snijvlak omlaag op een bakplaat met aluminiumfolie. Rooster 10-15min tot de **paprikaschil** iets krom buigt en wat geblakerd is.



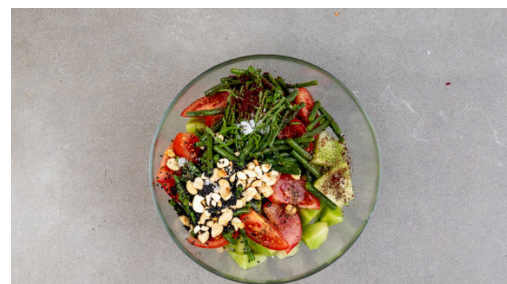
3. Bonen meeroosteren

Meng de **bonen** met 1tl olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster de **sperziebonen** de laatste 6min met de **paprika** mee. Schep de **bonen** op de helft van de baktijd om.



4. Meloen snijden

Halveer de **meloen**, schraap de pitten eruit en doe ze weg. Lepel of snijd dan het **vrucht vlees** uit de **meloenhelften** en snijd het in hapklare stukken. Snijd de **tomaten** in partjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



5. Salade mengen

Hak de **cashewnoten** grof en rooster ze met de **sesam** 1-2min in een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur. Pluk de **muntblaadjes** en snijd in reepjes. Doe de **sperziebonen**, **meloen** en **tomaten** met de **notenmix**, het **limoensap**, de **limoenrasp** en de **munt** in een kom en schep om. Voeg de **sumak**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout toe en schep om.



6. Dressing maken

Verwijder het **velletje** van de **paprika**. Doe de **paprika** met de **misopasta**, de **sesamolie** en 1-2el water in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer glad. Schep de **meloen-sperziebonensalade** op en besprenkel met de **paprika-misodressing**.