



Maaltijdsalade met feta en avocado

met kikkererwten en geroosterde wortel



30-40min



2 personen

Vandaag op tafel een kleurrijke, en goedgevulde salade die perfect is voor een warme zomeravond. Voedzame kikkererwten en wortel uit de oven, romige feta en avocado en mesclun. En verse peterselie voor de finishing touch.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 10g verse peterselie
- 1 blik kikkererwten
- 1 teen knoflook
- 1 avocado
- 100g feta ⁷
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- zeef

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 629kcal, vet 36.1g, koolhydraten 52.5g, eiwit 18.9g



1. Wortels voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Schil of schrob de **wortels** evt. en snijd ze schuin in dunne plakken. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



2. Wortels roosteren

Leg de **wortelplakjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, de **peterselie** en een snuf zout en peper. Verdeel gelijkmatig en rooster 10-15min in de oven, tot de **wortelplakjes** licht gebruind zijn.



4. Kikkererwten roosteren

Voeg de **kikkererwten** toe aan de **wortelplakjes** zodra deze licht gebruind zijn. Rooster de **kikkererwten** nog ca. 10min mee op de bakplaat.



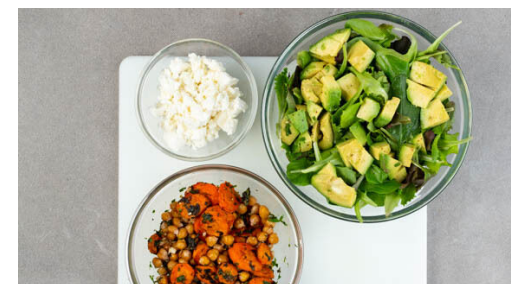
5. Avocado voorbereiden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Snijd het **vruchtvlees** ruitvormig in en schep de **avocadoblokjes** met een lepel uit de schil. Meng de **blokjes** met een snuf zout en peper en 1el lichte azijn.



3. Kikkererwten voorbereiden

Giet de **kikkererwten** af, spoel om met koud water en laat uitlekken. Pel en hak de **knoflook** grof en meng met de **kikkererwten**.



6. Feta verkrumelen

Verkrumel de **feta**. Meng de **mesclun**, de **avocadoblokjes** en de **geroosterde groenten** voorzichtig en verdeel over borden. Bestrooi met de **feta**.