

Arabische kikkererwtensalade

met pastinaak, sinaasappel en munt



30-40min



2 personen

Deze frisse salade met munt en geroosterde kikkererwten is niet alleen lekker en gezond, maar geeft je ook een flinke energieboost. Een belangrijk ingrediënt in ons recept is de Ras el Hanout, een specerijenmelange die in het Midden-Oosten veel gebruikt wordt. Vaste gasten in deze mix zijn piment, kaneel en kruidnagel. Extra mooi: Ras el Hanout combineert prima met de frisse sinaasappel in deze...

Wat je van ons krijgt

- Habesha's Berbere spice mix
- baby romanasla
- sinaasappel
- pastinaak
- knoflook
- mini-komkommer
- granaatappelextract
- kikkererwten
- gegrilde paprika
- verse kruidenmix: munt, platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- oven
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 548kcal, vet 23.0g, koolhydraten 59.0g, eiwit 15.0g



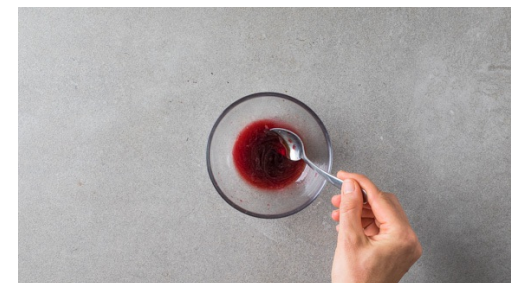
1. Pastinaak voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil en snijd de **pastinaak** in de lengte in 6 gelijke stukken.



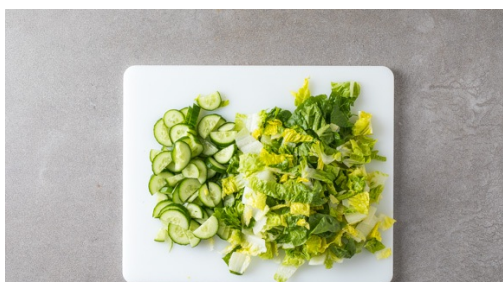
2. Groenten roosteren

Giet de **kikkererwten** in een zeef af. Pel en hak de **knoflook** fijn. Leg de **pastinaak**, **kikkererwten** en **knoflook** op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met de **Berbere spice mix**, peper en zout en besprenkel met 1,5-2el olijfolie. Schep om. Bak 20-30min in de oven totdat de **groenten** gaar en goudbruin zijn.



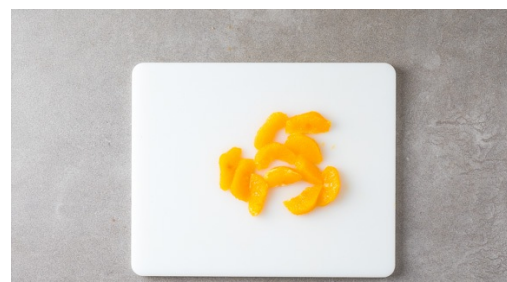
3. Dressing maken

Roer ondertussen het **granaatappelextract** los met 1tl olijfolie, 1el water en een snuf zout.



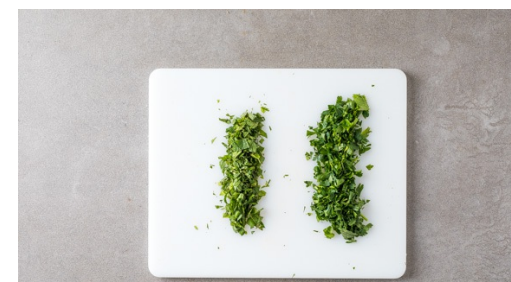
4. Salade voorbereiden

Snijd de **baby romainesla** in de lengte in vieren en vervolgens in hapklare stukjes. Snijd de **mini-komkommer** in de lengte doormidden en vervolgens in dunne plakjes. Doe de **groenten** met de **dressing** in een kom en hussel om.



5. Sinaasappel snijden

Snijd de kop en kont van de **sinaasappel** en schil hem. Snijd de **sinaasappelpartjes** tussen de witte vliesjes uit.



6. Kruiden snijden

Pluk de **muntblaadjes** en doe de steeltjes weg. Hak de **muntblaadjes** en **peterselie** fijn. Hak de **gegrilde paprika** in stukjes. Roer de **verse kruiden**, **paprika** en **sinaasappel** door de **salade**. Proef en breng de **salade** evt. extra op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **geroosterde pastinaak** en **kikkererwten**.