



Low carb: Grillkaas op kikkererwtensalade

met geroosterde courgette en olijven



20-30min



2 personen

Vandaag hebben we iets lekkers voor de liefhebber van snel koken en koolhydraatarme gerechten: een kleurrijke kikkererwtensalade met Griekse grillkaas. Deze zoutige, halfharde kaassoort is vanwege zijn structuur en vetgehalte ideaal om in de pan te bakken! Lekker bij de geroosterde groentesalade, én je hebt zo een voedzame en bijzondere maaltijd in elkaar gedraaid.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 zakje ras el hanout
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 200g Griekse grillkaas⁷
- 1 zakje zwarte olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

Kooktip

Als je tijd over hebt, kun je de olijven in plakjes snijden.

Allergenen

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

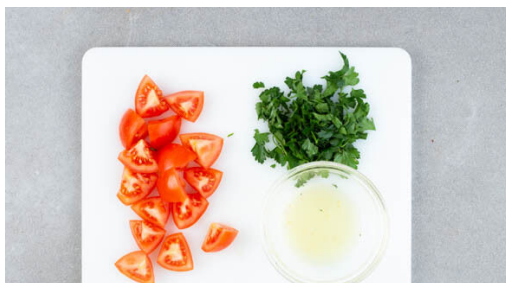
Voedingswaarde per portie

calorieën 801kcal, vet 51.6g, koolhydraten 47.0g, eiwit 34.9g



1. Wortel voorbakken

Verwarm de oven voor op 220° (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel** evt. en snijd 'm in plakjes. Leg de **wortelplakjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **helft van de kruidenmix**, een snuf zout en 2tl olijfolie. Verdeel gelijkmatig en rooster ca. 5min in de oven.



4. Tomaten snijden

Snijd de **tomaat** in grove stukken. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Pers de **citroen** uit.



2. Ingrediënten voorbereiden

Giet de **kikkererwten** af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Grillkaas bakken

Snijd de **grillkaas** in de lengte in plakken. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **grillkaas** in 1-2min per kant goudbruin en knapperig.



3. Groente roosteren

Meng de **kikkererwten**, de **courgette** en de **knoflook** met de **rest van de kruidenmix** en een flinke snuf zout. Voeg toe aan de bakplaat met de **wortel** en bak alles nog 5-8min in de oven.



6. Salade afmaken

Meng de **geroosterde groente**, de **tomaat**, de **peterselie** en de **olijven (zie kooktip)** met **1-2el citroensap** en 1el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **salade** over borden en serveer de **grillkaas** erbovenop.