



Zomerse bonensalade met feta

en munt-korianderdressing



ca. 20min



2 personen

Kikkererwten noemen we bij Marley Spoon ook wel eiwitkoninkjes, ze bevatten namelijk van alle peulvruchten het meeste plantaardige eiwit. Reden genoeg dus om ze hoofdrol te geven in dit lichte, zomerse recept. Door ze te omhullen met een frisse kruidendressing van koriander, munt en limoen krijgen ze een echt zomerse touch. En de zoute feta die je eroverheen strooit, is de kers op de taart van deze salade.

Wat je van ons krijgt

- 1x sperziebonen
- 1 zakje pijnboompitten
- 1 limoen
- 30g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 blik kikkererwten
- 1x veldsla
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

- staafmixer
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- fijne keukenrasp
- zeef of vergiet

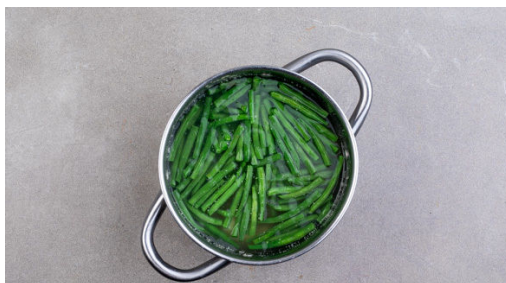
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 632kcal, vet 41.1g, koolhydraten 35.5g, eiwit 24.9g



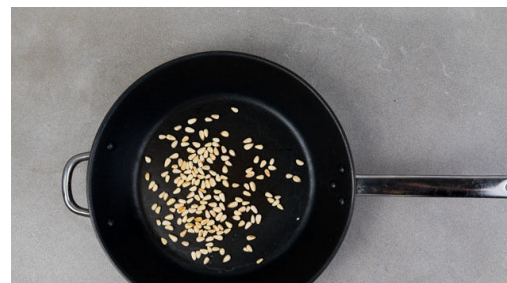
1. Sperziebonen koken

Breng licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Dop de **sperziebonen** en voeg ze aan de pan toe zodra het water kookt. Kook de **bonen** in 5-8min beetgaar, giet dan af.



4. Dressing maken

Doe de **rest van de kruiden** (zonder hardere steeltjes) met het **limoensap**, 2el olijfolie, 1-2el water, 1/4-1/2tl zout en peper naar wens in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer glad. Proef en breng de **dressing** op smaak met zout en peper. De **dressing** mag wat zuur zijn, dus je kunt evt. een beetje azijn toevoegen.



2. Pijnboompitten roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pijnboompitten** in 1-2min goudbruin. Let op! De **pitten** kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart.



5. Kikkererwten mengen

Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel om met koud water. Meng de **kikkererwten** met **1tl limoenrasp**, de **gehakte kruiden**, 1el olijfolie, 1/4tl zout en peper naar smaak.



3. Kruiden hakken

Rasp de **limoenschil** fijn. Halveer de **limoen**, pers een **helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Pluk de **muntblaadjes** en doe de steeltjes weg. Hak **1/3e van de munt** met **1/3e van de koriander** grof. Bewaar de **gehakte kruiden** voor stap 5.



6. Serveren

Meng in een grote kom de **veldsla**, **sperziebonen** en **kikkererwten** met **2/3e van de dressing**. Schep de **salade** op en verkruimel de **feta** erover en bestrooi met de **pijnboompitten**. Besprenkel met de **rest van de dressing**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knippen.