



Arabische kikkererwtensalade

met pastinaak, sinaasappel en munt



30-40min



2 personen

Granaatappel is een regelmatig terugkerend ingrediënt in de Arabische keuken. En ook kikkererwten zijn geliefd. Vaak in de vorm van hummus, maar ook geroosterd zie je ze vaak. Vandaag combineer je deze twee smaakmakers tot een kruidige, notige en gezonde salade vol vitamines en smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 pastinaak
- 1 blik kikkererwten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje shoarmakruiden
- 2 zakjes granaatappel extract
- 1x babyromanasla
- 1 komkommer
- 1 sinaasappel
- 20g verse kruidenmix: munt & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- 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 532kcal, vet 14.3g, koolhydraten 80.5g, eiwit 16.9g



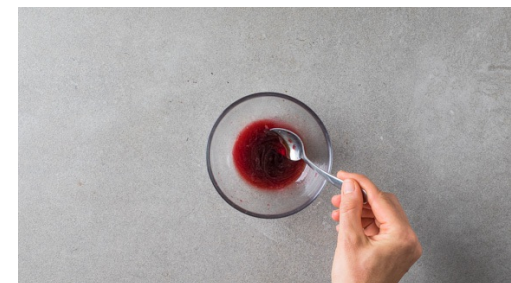
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in vieren. Schil en snijd de **pastinaak** in de lengte in vieren.



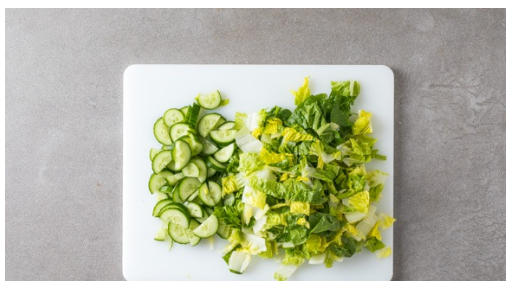
2. Groenten roosteren

Giet de **kikkererwten** af. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verdeel de **kikkererwten** en **knoflook** met de **paprika** en **pastinaak** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1-2el olijfolie, de **helft van de shoarmakruiden** en een flinke snuf zout en peper. Rooster 20-30min in de oven, tot de **groenten** goudbruin en gaar zijn.



3. Dressing maken

Klop een **dressing** van het **granaatappel extract**, 1/2-1tl olijfolie en een snuf zout.



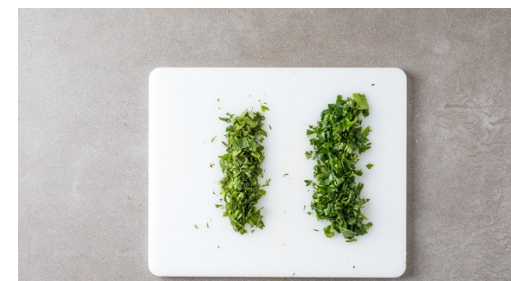
4. Salade maken

Verwijder de stronkjes en snijd de **sla** in hapklare stukken. Snijd de **komkommer** in de lengte door en dan in dunne plakjes. Hussel de **sla** en de **komkommer** om met de **dressing**.



5. Sinaasappel snijden

Verwijder eerst de schil, inclusief het witte gedeelte. Snijd de **sinaasappelpartjes** vervolgens voorzichtig tussen de vliesjes uit. Vang het **vrijgekomen sap** op. Heb je minder tijd (of zin)? Schil en snijd de **sinaasappels** dan in partjes.



6. Kruiden hakken

Hak de **muntblaadjes** en de **peterselie** zonder harde steeltjes fijn. Hussel de **salade** om met de **verse kruiden** en het **sinaasappelsap**. Snijd de **paprika** in blokjes. Serveer de **salade** met de **ovengroenten** en **sinaasappelpartjes** bovenop.