



Lichte kikkererwtensalade met feta

met een limoen-kruidendressing



ca. 25min



2 personen

Bij Marley Spoon zijn we dol op kikkererwten. Ze bevatten van alle peulvruchten het meeste plantaardige eiwit. Reden genoeg om ze hoofdrol te geven in dit lichte recept. Door ze te serveren met een frisse kruidendressing van koriander, munt en limoen krijgen ze een echt zomerse touch. En de zoute feta die je er overheen kruimelt, maakt het helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 400g sperziebonen
- 1 zakje pijnboompitten
- 20g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 limoen
- 1 blik kikkererwten
- 50g veldsla
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet
- keukenrasp

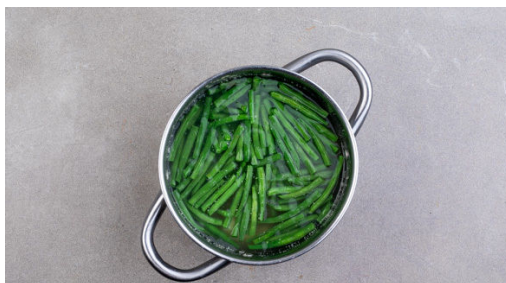
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

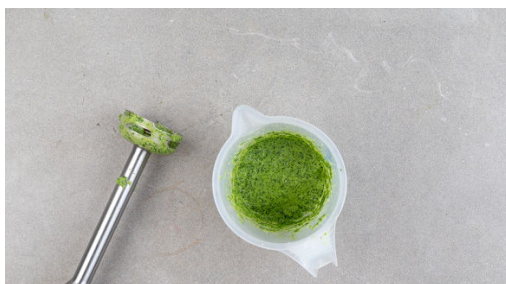
Voedingswaarde per portie

calorieën 509kcal, vet 28.9g, koolhydraten 39.3g, eiwit 20.4g



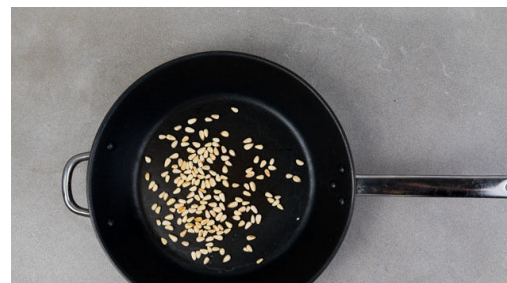
1. Sperziebonen koken

Breng genoeg 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 ze af en spoel af met koud water.



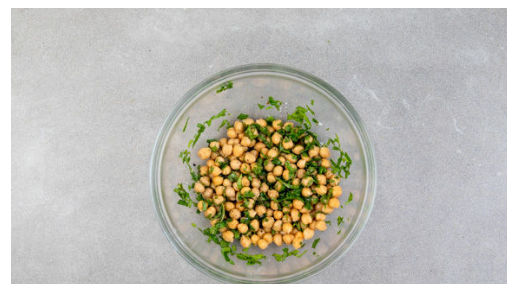
4. Dressing maken

Pluk de rest van de **muntblaadjes**. Doe ze samen met de **rest van de koriander incl. steeltjes**, het **limoensap**, 2el olijfolie, 1-2el water en een snuf zout en peper in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer glad. Proef of je nog zout, peper en evt. een beetje azijn wilt 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 ze om met koud water. Meng de **kikkererwten** in een grote kom met **1tl limoenrasp**, de **gehakte kruiden**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



3. Kruiden hakken

Pluk ca. **1/3e van de koriander- en muntblaadjes** en hak fijn. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



6. Serveren

Voeg de **veldsla**, **sperziebonen** en **2/3e van de dressing** aan de **kikkererwtenkom** toe en hussel om. Schep de **salade** op, verkruimel de **feta** erover en bestrooi met de **pijnboompitten**. Besprenkel met de **rest van de dressing**. Geef de **limoenpartjes** erbij.