



Salade met gegrilde meloen en feta

met babysnijbiet, kikkererwten en courgette



ca. 25min



2 personen

De maaltijdsalade van vandaag maak je met verse babysnijbiet, gegrilde courgette, krokant gebakken kikkererwten, en heerlijk zoete gegrilde watermeloen, hartige feta en munt. En dan besprenkel je 'em nog met een fijne balsamicocrème. Lang verhaal kort, een smaakbom van een salade waar je ook echt vol van zit - win-win!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 watermeloen
- 50g feta ⁷
- 10g verse munt
- 100g rode babysnijbiet
- 1x balsamicocrème ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

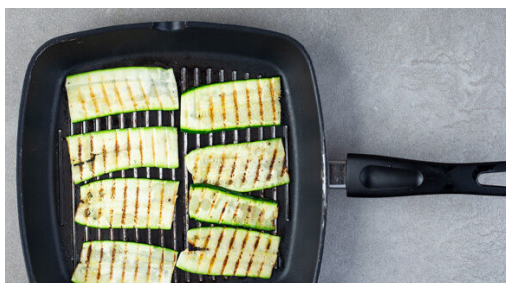
Voedingswaarde per portie

calorieën 574kcal, vet 31.4g, koolhydraten 55.1g, eiwit 14.8g



1. Kikkererwten roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Spoel de **kikkererwten** af in een zeef met koud water, laat uitlekken en dep ze zo droog mogelijk. Hussel de **kikkererwten** om met 2tl olijfolie en een snuf zout en peper. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster in 12-15min krokant in de oven.



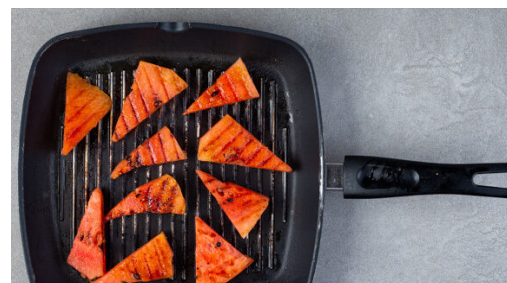
4. Courgette grillen

Verhit een grillpan of koekenpan op hoog vuur. Grill de **courgettereppen** 2-3min aan elke kant, tot ze zacht zijn en je grillstrepen ziet. Neem de **courgettereppen** uit de pan en zet opzij.



2. Courgette voorbereiden

Snijd de **courgette** doormidden en snijd of rasp in dunne repen. Hussel de **courgettereppen** om met 2tl olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Week de **uireepjes** in koud water en zet opzij.



5. Meloen grillen

Voeg de **meloen** toe aan de pan en gril 1-2min aan elke kant, tot je grillstrepen ziet. Neem de **meloen** uit de pan en zet opzij.



3. Meloen voorbereiden

Snijd de **watermeloen** in vieren en dan in schijven van 2-3cm dik. Verwijder de schil. Meng de **meloenschijven** gelijkmatig aan alle kanten met 2tl olijfolie en een snuf zout en peper.



6. Salade afmaken

Verkruijmel de **feta**. Pluk de **muntblaadjes** en snijd fijn. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf zout, peper en suiker. Giet de **uireepjes** af en meng met de **babysnijbiet**, de **munt** en de **dressing**. Leg de **kikkererwten**, de **meloen**, de **courgette** en de **feta** op de **salade** en besprenkel met de **balsamicocrème**.