



Low carb: Geroosterde romana met avocado

en een dressing van kaas en kappertjes



30-40min



2 personen

Ben je een beetje klaar met sla? Zet het dan voor de verandering eens een paar minuten onder de grill. Dan komen er ineens compleet nieuwe smaken naar boven. Je doet het vandaag met babyromana, geroosterde kikkererwten, romige avocado en een dressing van knoflook, kappertjes en kaas.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blokje harde kaas^{3,7}
- 1 zakje kappertjes
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1 avocado
- 250g cherrytomaten
- 2 kroppen babyromanasla

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl mosterd¹⁰
- peper
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

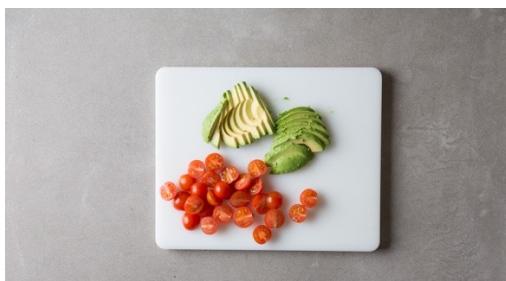
Voedingswaarde per portie

calorieën 552kcal, vet 33.0g, koolhydraten 46.8g, eiwit 14.4g



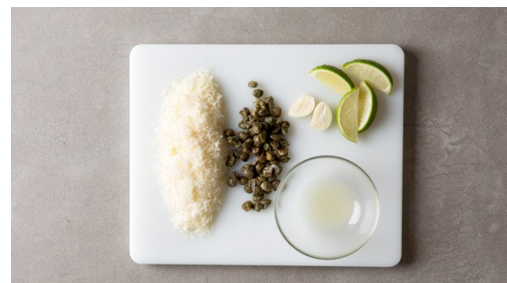
1. Kikkererwten roosteren

Verwarm de oven voor met de grillstand of boven-/onderwarmte op 250°C. Giet de **kikkererwten** af en spreid ze uit over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1tl olijfolie en de **kruidenmix**. Rooster de **kikkererwten** 8-10min in het bovenste deel van de oven, tot ze goudbruin en iets knapperig zijn. Laat afkoelen.



4. Avocado snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het **vruchtvlees** met een lepel uit de schil en snijd de **avocado** in dunne plakjes. Halveer de **cherrytomaten**.



2. Dressing voorbereiden

Rasp de **kaas** fijn en houdt ca. **¼ apart voor de garnering**. Giet de **kappertjes** af en spoel ze om. Pel en halveer de **knoflook**. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere** in parten.



5. Sla grillen

Snijd de **babyromanasla** in de lengte doormidden en bestrijk de snijvlakken met in totaal 1el olijfolie. Schep de **kikkererwten** in een kommetje en leg de **sla** met het snijvlak omlaag op de gebruikte bakplaat. Rooster de **sla** 2-3min in de oven tot de bladeren iets verkleuren.



3. Dressing maken

Doe **1 knoflookhelft of meer naar smaak** met **1-2tl limoensap**, 2tl mosterd, 1el olijfolie en de **kappertjes naar wens** in een hoge (maat)beker. Pureer tot een gladde **dressing** en roer er dan de **geraspte kaas** en 2-3el water door. Breng op smaak met peper. Voeg evt. meer water toe als je de **dressing** te dik vindt.



6. Salade afmaken

Keer dan de **sla** om en rooster nog 1-2min. Serveer de **gegrilde sla** met de **tomaatjes**, de **geroosterde kikkererwten** en de **avocado**. Besprenkel met de **dressing** en bestrooi met de **rest van de kaas**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.