



Special low carb: Salade met feta en avocado

met kikkererwten en geroosterde wortel



30-40min



2 personen

Vandaag op tafel een kleurrijke en goedgevulde maaltijdsalade. Met voedzame kikkererwten en wortel uit de oven, romige feta en avocado en mesclun. De verse peterselie levert de finishing touch. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 10g verse peterselie
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 teen knoflook
- 1 avocado
- 100g feta ⁷
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- zeef

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 573kcal, vet 32.0g, koolhydraten 48.3g, eiwit 18.1g



1. Wortels voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Schil of schrob de **wortels** evt. en snijd ze schuin in dunne plakken. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



2. Wortels roosteren

Leg de **wortelplakjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, de **peterselie** en een snuf peper en zout. Verdeel gelijkmatig en rooster 10-15min in de oven, tot de **wortelplakjes** licht gebruind zijn.



4. Kikkererwten roosteren

Voeg de **kikkererwten** toe aan de **wortelplakjes** zodra ze licht gebruind zijn. Rooster de **kikkererwten** nog ca. 10min mee op de bakplaat.



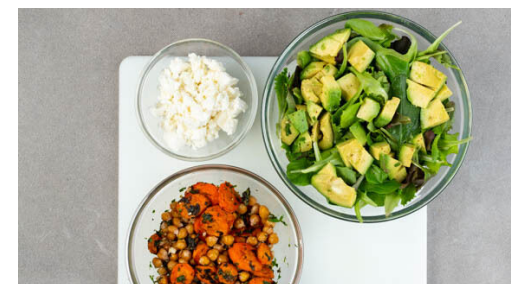
3. Kikkererwten voorbereiden

Giet ondertussen de **kikkererwten** af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken. Pel de **knoflook** en snijd grof en meng met de **kikkererwten**.



5. Avocado voorbereiden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Snijd het **vruchtvlees** kruislings in en schep de **avocadoblokjes** met een lepel uit de schil. Meng de **blokjes** met een snuf peper en zout en 1el lichte azijn.



6. Feta verkrumelen

Verkrumel de **feta**. Meng de **mesclun**, de **avocadoblokjes** en de **geroosterde groente** voorzichtig en verdeel over borden. Bestrooi met de **feta**.