



Mediterrane kikkererwtensalade met feta

met komkommer, tomaat en peterselie



ca. 25min



2 personen

Vandaag op tafel: frisse, mediterrane smaken met onze kikkererwtensalade met feta! De combinatie van knapperige komkommer, frisse tomaten en milde sjalot, afgemaakt met peterselie, is ideaal voor de lente- en zomermaanden en zorgt voor een gebalanceerde smaakervaring. Perfect voor een picknick, een avondje barbecueën of gewoon als lichte maaltijd op warme dagen. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje sumak
- 1 sjalotje
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 100g feta ¹
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 626kcal, vet 37.7g, koolhydraten 50.7g, eiwit 19.1g



1. Kikkererwten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Spoel de **kikkererwten** af in een zeef met koud water en laat uitlekken. Dep de **kikkererwten** dan goed droog met wat keukenpapier, zo worden ze straks lekker knapperig in de oven.



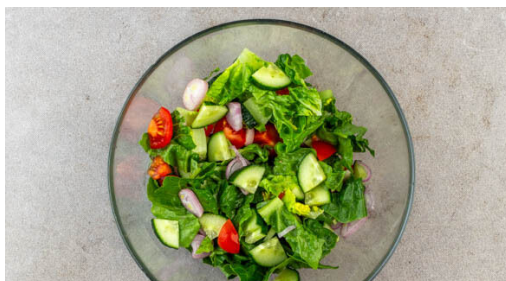
2. Kikkererwten roosteren

Meng de **kikkererwten** op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie, de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout. Laat de **kikkererwten** ca. 20min in de oven garen. Schep ze dan een keer om en rooster ze in nog ca. 5min goudbruin en gaar.



3. Dressing maken

Rasp de **helft van de citroenschil** fijn en pers de **afgeraspte helft** uit. De **rest van de citroen** heb je niet nodig voor dit recept. Klop 2el olijfolie, het **citroensap**, de **citroenrasp**, een **flinke snuf sumak** en een flinke snuf peper, zout en suiker tot een **dressing**.



4. Groente snijden

Halveer en pel het **sjalotje** en snijd in dunne reepjes. Snijd de **romanasla** in de lengte doormidden en dan overdwars in reepjes, verwijder de stonk. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Snijd de **tomaten** in grove stukjes. Meng de **groente** goed met de **dressing**.



5. Salade maken

Meng na het einde van de baktijd de **helft van de kikkererwten** met de **salade**. Verkrummel de **feta** over de **salade**.



6. Peterselie snijden

Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn, verwijder hierbij de onderste helft van de steeltjes. Top de **salade** met de **rest van de kikkererwten** en bestrooi met de **peterselie**.