



Lentesalade met sperziebonen

en feta met groene kruidendressing



ca. 25min



2 personen

Kikkererwten noemen we bij Marley Spoon ook wel eiwitkoninkjes. 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 strooit, maakt het helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 1x sperziebonen
- 1 zakje pijnboompitten
- 1 limoen
- 30g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 blik kikkererwten
- 1x veldsla
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

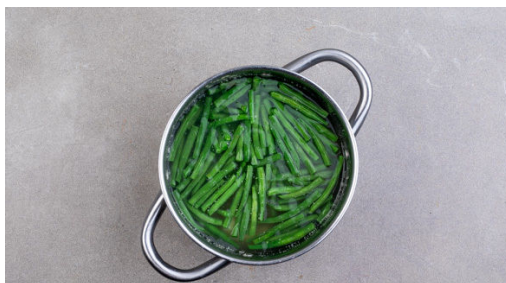
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

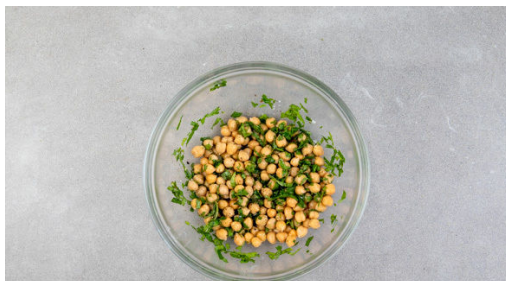
Voedingswaarde per portie

calorieën 632kcal, vet 41.1g, koolhydraten 35.5g, eiwit 24.9g



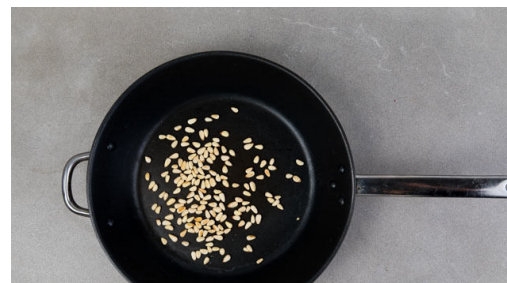
1. Sperziebonen koken

Breng 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 en giet ze dan af.



4. 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, 1/4tl zout en peper naar smaak.



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. Dressing maken

Doe de **rest van de kruidenblaadjes** met het **limoensap**, 2el olijfolie, 1-2el water, 1/4-1/2tl zout en peper naar wens in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer glad. Proef en breng de **dressing** op smaak met zout en peper. De **dressing** mag wat zuur zijn, dus je kunt evt. nog een beetje azijn toevoegen.



3. Kruiden hakken

Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **een limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Hak **1/3e van de verse kruidenblaadjes** grof en bewaar ze voor stap 5.



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.