



Lichte zomerse salade met meloen

en sperziebonen met paprikadressing



ca. 20min



2 personen

Zodra het warmer wordt, mag het avondeten ook wel wat makkelijker en sneller. Vandaar deze heerlijke zomerse salade: sappige meloen, krokante sperziebonen, verse kruiden, limoen en tomaten. De hartige toets is dressing gemaakt van geroosterde paprika en sojasaus.

Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 1x sperziebonen
- 1 galiameloen
- 2 tomaten
- 1 limoen
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 10g verse munt
- 1 zakje sumak
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- keukenrasp
- kleine koekenpan
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 617kcal, vet 37.3g, koolhydraten 50.7g, eiwit 14.5g



1. Paprika snijden

Verwarm de oven voor op 250°C met de grillfunctie aan. Als je geen grillfunctie hebt, kun je de oven op de hoogst mogelijke stand voorverwarmen. Snijd de **paprika** doormidden en verwijder de zaadlijsten.



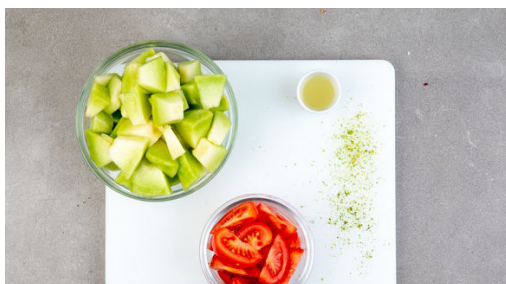
2. Paprika roosteren

Leg de **paprikahelften** met het snijvlak omlaag op een bakplaat met bakpapier of aluminiumfolie. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Rooster 10-15min bovenin de oven tot de **paprika** wat geblakerd is.



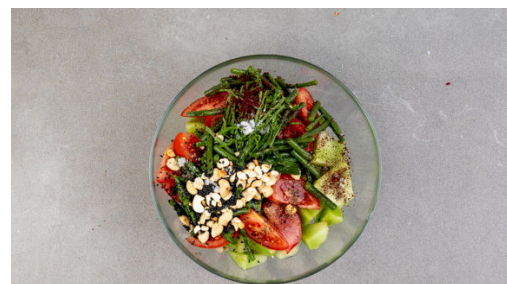
3. Bonen meeroosteren

Dop en halveer de **sperziebonen**. Hussel de **bonen** om met 2-3tl olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster de **sperziebonen** de laatste 6-8 min met de **paprika** mee.



4. Meloen snijden

Halveer de **meloen**, schraap de pitten eruit en doe ze weg. Lepel of snijd dan het **vrucht vlees** uit de **meloenhelften** en snijd het in hapklare stukken. Snijd de **tomaten** in partjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



5. Salade mengen

Hak de **cashewnoten** grof en rooster ze met de **sesam** 1-2min in een kleine, droge koekenpan op matig vuur. Snijd de **muntblaadjes** in reepjes. Doe de **sperziebonen**, **meloen** en **tomaten** met de **notenmix**, het **limoensap**, de **limoenrasp** en de **munt** in een kom en schep om. Voeg de **helft van de sumak** (of meer), 1el olijfolie en een snuf peper en zout toe en schep om.



6. Dressing maken

Verwijder evt. het velletje van de **paprika** en doe de **groente** met **2-3tl sojasaus** en 1-2tl water in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer glad. Proef en voeg evt. meer **sojasaus** of water toe. Schep de **meloensalade** op en besprenkel met de **dressing**.