



Arabische kikkererwtensalade

met wortel, sinaasappel en munt



30-40min



2 personen

Deze frisse salade met munt en geroosterde kikkererwten is niet alleen lekker en gezond, maar geeft je ook een flinke energieboost. Een belangrijk ingrediënt in ons recept is de ras el hanout, een specerijenmelange die in het Midden-Oosten veel gebruikt wordt. Vaste gasten in deze mix zijn piment, kaneel en kruidnagel. Extra mooi: ras el hanout combineert prima met de frisse sinaasappel in deze salade.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 blik kikkererwten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje granaatappelextract
- 1x babyromanasla
- 1 minikomkommer
- 1 sinaasappel
- 20g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 rode paprika

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 516kcal, vet 18.9g, koolhydraten 68.0g, eiwit 14.4g



1. Wortels snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil en snijd de **wortels** in de lengte in staafjes.



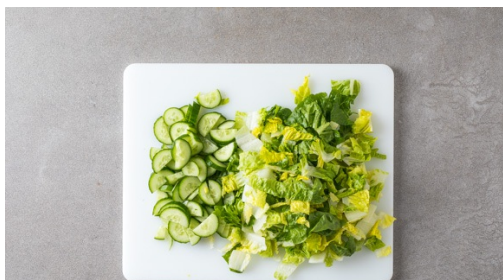
2. Groenten roosteren

Giet de **kikkererwten** in een zeef af. Pel en hak de **knoflook** fijn. Leg de **wortels**, **kikkererwten** en **knoflook** op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **ras el hanout**, peper en zout en 1-2el olijfolie. Bak 20-30min in de oven totdat de **groenten** gaar en goudbruin zijn.



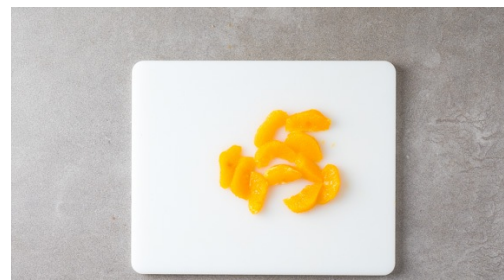
3. Dressing maken

Meng het **granaatappelextract** met 1tl olijfolie, 1el water en een snuf zout.



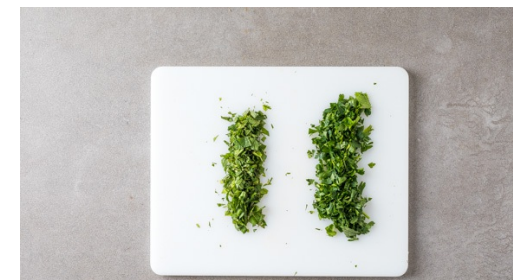
4. Salade voorbereiden

Snijd de **kropjes sla** in hapklare stukjes. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en vervolgens in dunne plakjes. Doe de **groenten** met de **dressing** in een kom en hussel om.



5. Sinaasappel snijden

Schil de **sinaasappel** en snijd de **sinaasappelpartjes** tussen de witte vliesjes uit.



6. Kruiden snijden

Hak de **muntblaadjes** en **peterselie** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Roer de **verse kruiden**, **paprika** en **sinaasappel** door de **salade**. Proef en breng de **salade** evt. op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **wortels** en **kikkererwten**.