

Id4117 web 078e9b468212e16a10b1dc7ea5a5007a

Kekke kikkererwtensalade

met couscous, granaatappel en munt



20-30min



Voor 3-4 personen

Niets zegt meer 'de zomer komt eraan' dan de granaatappel. Vinden wij althans. Dus bedachten we deze lekkere, rappe bowl met Midden-Oosters gekruide kikkererwten die je mengt met couscous, paprika en een frisse dressing van basilicum en munt. De granaatappelpitjes gebruik je om deze frisse voorjaarssalade net dat kleine beetje extra schwing te geven.

Wat je van ons krijgt

- rode paprika's
- kikkererwten
- couscous ¹
- gele paprika
- rode ui
- granaatappel
- groentebouillonblokje ⁹
- gedroogde tomaten ¹²
- Nana's Tabbouleh spice blend
- citroen
- verse kruidenmix: munt, basilicum & peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- kookpan of waterkoker
- maatbeker
- staafmixer
- 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.

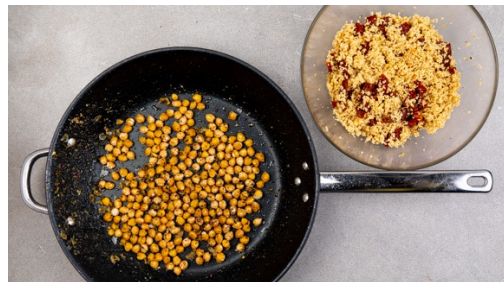
Voedingswaarde per portie

calorieën 628.0kcal, vet 15.7g, eiwit 20.4g, koolhydraten 91.4g



1. Couscous koken

Breng 500ml water in een kookpan of waterkoker aan de kook. Doe de **couscous** in de kookpan of een hittebestendige kom, verkrummel het **bouillonblokje** erboven en overgiet met het zojuist gekookte water. Dek af met een deksel of bord en laat 8-10min wellen totdat het water is opgenomen. Roer de **couscous** met een vork los.



4. Kikkererwten bakken

Verhit 1-2el olijfolie in de gebruikte pan en bak de **kikkererwten** met de **rest van de spice blend** 5-7min tot ze knapperig zijn. Breng de **kikkererwten** op smaak met peper en zout. Neem de pan van het vuur. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **zongedroogde tomaten** grof en roer ze met **1tl citroenrasp** door de **couscous**.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijdt intussen de **paprika's** doormidden, verwijder de kern en snijd de **paprika's** in reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Giet de **kikkererwten** af in een zeef, spoel ze om en laat uitlekken.



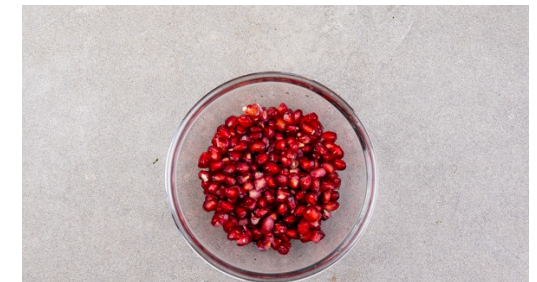
5. Saus maken

Doe de **rest van de ui** met de **basilicum**, **peterselie**, **3/4e van de munt**, **1-2el citroensap**, 2el olijfolie, 1/4tl zout en peper in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer glad. Voeg 1el water toe als de **saus** te dik is en breng hem op smaak met een beetje honing of suiker als de **saus** te zuur is. Hak de **rest van de munt** grof.



3. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan en voeg de **paprikareepjes** en **3/4e van de uiringen** met **1tl tabbouleh spice blend**, zout en peper toe. Bak de **groenten** al roerend 5-6min tot ze zachter zijn. Schep de **groenten** uit de pan en houd warm tot aan het serveren. Pluk de **muntblaadjes** en doe de steeltjes weg.



6. Granaatappel ontpitten

Vul een middelgrote kom met water. Halveer de **granaatappel** en breek hem in het water open. Verwijder de schil en vruchtwanden. Verwijder de vliesjes, giet het water af en vang de **granaatappelpitjes** op. Serveer de **couscous** met de **groenten** en **kikkererwten** erop. Bestrooi met de **granaatappelpitjes** en **rest van de munt** en besprenkel met de **saus**.