



## Arabishe kikkererwtensalade

met wortel, sinaasappel en munt



30-40min



Voor 3-4 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 een specerijenmelange met smaken uit het Midden-Oosten. Extra mooi: de specerijenmelange Ras el Hanout combineert prima met de frisse sinaasappel in deze salade. Eet smakelijk!

## Wat je van ons krijgt

- Ras El Hanout
- rode & gele paprikareepjes
- minikomkommers
- wortels
- teen knoflook
- granaatappelextract
- sinaasappels
- kikkererwten
- babyromanasla
- verse kruidenmix: munt & platte peterselie

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- grillpan of grote koekenpan
- oven
- 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 435.0kcal, vet 15.7g, eiwit 14.1g, koolhydraten 51.2g



### 1. Wortels voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil en snijd de **wortels** in de lengte in 6 gelijke stukken.



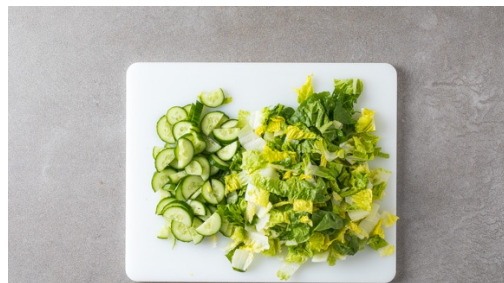
### 2. Groenten roosteren

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



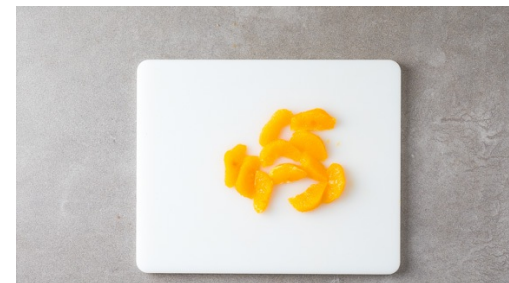
### 3. Dressing maken

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



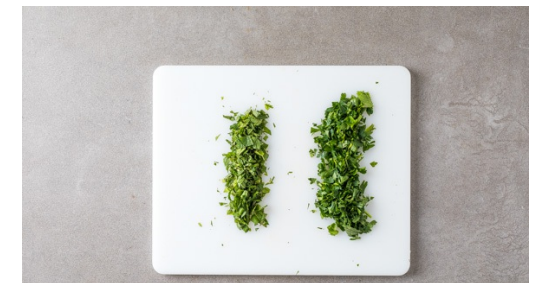
### 4. Salade voorbereiden

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



### 5. Sinaasappel snijden

Snijd de kop en kont van de **sinaasappels** en schil ze. Snijd de **sinaasappelpartjes** tussen de witte vliesjes uit.



### 6. Kruiden snijden

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze met de **peterselie** fijn. Doe de muntsteeltjes weg. Hak de **paprikareepjes** grof. Roer de **verse kruiden**, **paprika** en **sinaasappel** door de **salade**. Proef en breng de **salade** evt. extra op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **geroosterde wortels** en **kikkererwten** bovenop.