



Chickpeasy salad

LUNCHGERECHT* VEGETARISCH * KOOLHYDRAATBEPERKT*GLUTENVRIJ

Lunchgerecht voor 5 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

- 1 blikje kikkererwten
- 2-3 middelgrote wortels
- 3-4 augurken
- 1 paprika
- 1 zak gewassen spinazie (à 450 gram)
- 2 el (sweet) chili saus
- 125 gram feta

Bereidingswijze

1. Laat de kikkererwten goed uitlekken en doe deze vervolgens in een grote (sla)kom.
2. Maak de wortels schoon, snij ze in de lengte doormidden en daarna in dunne halve maantjes. Doe hetzelfde met de augurk.
3. Verwijder de steel en zaadlijsten van de paprika en snij het vruchtvlees in kleine blokjes.
4. Voeg de wortel, augurk en paprika toe aan de kikkererwten.
5. Snij de spinaziebladeren in reepjes - dit eet gemakkelijker dan die grote bladeren - en meng door de rest van de groenten.
6. Voeg de chilisaus toe en breng op smaak met wat (versgemalen) peper, Italiaanse kruiden en paprikapoeder.
7. Schep het geheel goed door en verkruimel tot slot de feta erover.

Voedingswaarde per portie

197 KCAL * 12 G EIWIT * 17 G KOOLHYDRATEN * 7 G VET, waarvan verzadigd 4,6 G * 7 G VOEDINGSVEZELS

TIPS

- Spoel de kikkererwten, nadat je het inmaakvocht weg hebt laten lopen, goed af met koud water en laat daarna opnieuw goed uitlekken. Aan het vocht is namelijk meestal (veel) zout toegevoegd; op deze manier spoel je een groot deel van het toegevoegde zout weg.
- Je kan de salade een dag van tevoren maken. Voeg de spinazie bij voorkeur vlak voor het opdienen toe, hierdoor blijft het verser en lekker knapperig van structuur.
- Vervang de feta door 5 eetlepels (pikante) hummus (= 1 el p.p.)
- Vervang de feta door veganistische witte kaas (VB Violife Greek white) voor een veganistische twist.