

Kikkererwtensalade met feta en groene dressing



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

| | |
|--------------|----------|
| Energie | 531 Kcal |
| Koolhydraten | 14.7 g |
| Eiwitten | 23.2 g |
| Vet | 40 g |
| Vezels | 0 g |

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 90-100 g feta light
- 1 opscheplepel gekookte kikkererwten
- 25 g rucola
- 25 g verse spinazie
- 100 g tomaatjes, gehalveerd
- ¼ avocado in stukjes
- ½ rode ui
- Plukje tuinkers

EXTRA

- 2 el olijfolie extra vierge
- 1 tl citroensap
- 1 el platte peterselie, fijngehakt
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Verdeel de rucola en de verse spinazieblaadjes op een bord en meng met de kikkererwten, stukjes tomaat, avocado en de rode ui. Brokkel de feta eroverheen en meng de salade met de dressing. Garneer met de tuinkers.

TIP: LEKKER MET EEN
EETLEPEL
GEROOSTERDE
PIJNBOOMPITTEN.