

Herfstsalade met pompoen, rode biet en feta



40 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	356 Kcal
Koolhydraten	12.6 g
Eiwitten	18.7 g
Vet	24.2 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 90-100 g feta light
- 100 g Hokkaido pompoen in stukjes
- 100 g gekookte rode biet in stukjes
- 25 g rucola
- 2 el granaatappelpitjes
- ½ el olijfolie
- 1 el walnootolie
- 1 el balsamicoazijn
- 1 tl sterke mosterd
- 1 tl vers citroensap
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bestrijk de stukjes pompoen met de olijfolie en bestrooi met wat peper en zout. Plaats voor circa 30 minuten in de oven tot de pompoen zacht is en een klein beetje bruin is verkleurd. Schep na 15 minuten even om. Maak ondertussen een dressing van de walnootolie, balsamicoazijn, mosterd en het citroensap. Doe de rucola op een bord en verdeel hier de stukjes pompoen, rode biet, feta en de granaatappelpitjes overheen. Maak af met de dressing.

TIP: HEB JE GEEN
WALNOOTOLIE IN
HUIS DAN IS
OLIJFOLIE OOK EEN
PRIMA KEUZE.