

2C Vegetarisch

Kikkererwtensalade met feta en groene dressing

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**531 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**40 g**
Eiwit	**23 g**