



3

Vlees

Salade met geroosterde kikkererwten, rode biet, kipfilet en mango



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Dep de kikkererwten droog en doe ze in een ovenschaal. Besprenkel met een halve eetlepel olijfolie, doe alle kruiden erbij en meng goed door elkaar. Zet 20 minuten in de voorverwarmde oven. Meng de rucola met de rode biet, kipfilet, geitenkaas, mango en de geroosterde kikkererwten. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met wat peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g gerookte kipfilet in stukjes
- ☐ 3 tl verse geitenkaas
- ☐ 2 opscheplepels kikkererwten, gekookt (eventueel uit blik)
- ☐ 2 rode bieten, gekookt en in stukjes
- ☐ 25 g rucola
- ☐ ¼ mango in stukjes
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ Mespunt (gerookt) paprikapoeder
- ☐ Mespunt oregano
- ☐ Snufje chilipeper
- ☐ Snufje komijnpoeder
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	564 kcal
Koolhydraten	35 g
Vet	30 g
Eiwit	31 g