



Mediterrane kikkererwtensalade met bieten en tahin

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de geroosterde bieten

- 🥗 3 bosbieten inclusief stengels, in parten, de stengels grof gesneden
- 🥗 1 el olijfolie
- 🥗 ½ sinaasappel, 2 el sap
- 🥗 peper en zout

voor de kikkererwten

- 🥗 225 g kikkererwten (blik)
- 🥗 ½ el olijfolie
- 🥗 ½ tl gerookt paprikapoeder
- 🥗 ½ tl knoflookpoeder
- 🥗 ½ tl komijnzaad, gemalen
- 🥗 peper en zout

voor de citroen-tahindressing

- 🥗 35 ml tahin (al'fez)
- 🥗 ½ el citroensap
- 🥗 ½ teentje knoflook, geraspt
- 🥗 25 ml water
- 🥗 ½ el honing
- 🥗 peper en zout

voor de kikkererwtensalade

- 🥗 1 el peterselie, grof gehakt
- 🥗 100 g feta
- 🥗 20 g geroosterde pompoenpitten

MATERIAAL: ovenschaal, koekenpan

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Voeg de partjes bieten toe aan een pan met kokend water.
3. Kook de bieten in 10 minuten halfgaar zodat je ze minder lang hoeft te roosteren in de oven.
4. Plaats de bieten in een ovenschaal.
5. Voeg olijfolie, zout, peper en het sinaasappelsap toe.
6. Hussel de ingrediënten en rooster de bieten 20 minuten in de oven.
7. Ga ondertussen verder met de rest van de kikkererwtensalade.
8. Zet een koekenpan op het vuur.
9. Verhit olijfolie en voeg chilivlokken toe.
10. Doe er vervolgens de kikkererwten bij en bak 5 minuten mee.
11. Voeg daarna gerookt paprikapoeder, knoflookpoeder, gemalen komijnzaad en peper en zout toe.
12. Meng met een pollepel en zorg dat iedere kikkererwt bedekt is met de specerijen.
13. Bak 5 minuten tot de kikkererwten een krokant korstje hebben, voor een lekkere crunch.
14. Haal de kikkererwten uit de pan en laat afkoelen, maar houd de pan op het vuur.
15. Hierin gaan we de stengels van de bosbiet kort in bakken.
16. Voeg de bosbietstengels toe en bak 5 minuten in de pan.
17. Maak ondertussen de dressing van de kikkererwtensalade.
18. Voeg hiervoor de tahin, knoflook, honing, het water, citroensap en peper en zout toe in een kom.



19. Mix met een garde tot een gladde dressing ontstaat.
20. Voeg eventueel een extra scheut water toe om de dressing te verdunnen.
21. Voeg de kikkererwten, geroosterde bieten, bosbietstengels, peterselie, feta en citroen-tahindressing toe aan een grote kom.
22. Mix de kikkererwtensalade goed.
23. Verdeel de kikkererwtensalade over kommen en maak af met geroosterde pompoenpitten.

TIP: Voor deze kikkererwtensalade gebruiken we bosbieten en de stengels hiervan. Is de bosbiet uit het seizoen? Of kun je het nergens vinden? Dan kun je ook (gekookte) rode bieten gebruiken en de stengels eventueel vervangen door snijbiet of spinazie.

BRON: culy.nl