



# Kikkererwtensalade en zelfgemaakte hummus



Een Midden-Oosterse lunch met kikkererwtensalade, volkoren pitabrood en zelfgemaakte hummus. Een gemakkelijke manier om wat extra groenten binnen te krijgen en vooral erg smaakvol.



2p 10m

## KIKKERERWTEN SALADE

200 gram Kikkererwtensalade uit blik  
± ½ komkommer  
1½ puntpaprika  
½ rode ui  
± 5 gram peterselie

## DRESSING

1 el tahin  
1 el tamari  
1 tl citroensap  
1 el extra vierge olijfolie  
½ tl agavesiroop  
snufje zout  
scheutje water



Tip

Je kunt de salade al een avond van te voren maken. Voeg de dressing pas de volgende dag toe.



## ZO MAAK JE DE KIKKERERWTENSALADE

- 1 • Giet de kikkererwten af en laat uitlekken. Snijd de komkommer in kleine blokjes. Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de puntpaprika en snijd in kleine blokjes. Snipper de rode ui en snijd de peterselie fijn.
- 2 • Meng in een saladekom de ingrediënten voor de dressing. Voeg de gesneden groenten, peterselie en kikkererwten toe aan de kom en meng met de dressing.
- 3 • Voeg er eventueel nog wat zelfgemaakte hummus aan toe.

Bekijk de volgende pagina voor de bereiding van de hummus en muntthee van dit recept.



MEPAL



5m

### HUMMUS

130 gram kikkererwten  
 uit blik  
 1 eetlepel tahin  
 1 teentje knoflook  
 snuf komijnpoeder  
 snuf peper en zout  
 snuf milde paprikapoeder  
 1 eetlepel citroensap  
 scheut olijfolie



5m

### MUNTTHEE

350 ml water  
 1 zakje groene thee  
 2 schijfjes citroen  
 1 takje munt  
 agavesiroop naar smaak

### OVERIGE INGREDIËNTEN

*Voor 2 porties*  
 1 volkoren pitabroodje



### ZO MAAK JE DE HUMMUS

- 1 • Giet de kikkererwten af en laat goed uitlekken. Voeg samen met de rest van de ingrediënten toe aan de keukenmachine. Pureer tot een glad mengsel. Voeg eventueel nog wat extra olijfolie toe om het smeùiger te maken.

### ZO MAAK JE DE MUNTTHEE

- 1 • Kook het water in een waterkoker. Giet het vervolgens in een kan en hang het theezakje er  $\pm$  5 minuten in samen met de munt en citroen.
- 2 • Haal het theezakje, de citroen en de munt eruit. Voeg agavesiroop naar smaak toe.
- 3 • Giet de thee in de isoleerbeker.

### GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
390	17,4 g	3 g	36,4 g	14,3 g	15 g



Tip

Vervang de citroen in de thee ook eens door sinaasappel.

MEPAL