PS. food & lifestyle

FASE 2C

Kikkererwtensalade met feta en groene dressing

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**531 Kcal**
Koolhydraten	**14.7 g**
Eiwitten	**23.2 g**
Vet	**40 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

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

EXTRA

- 2 el olijfolie extra vierge
- 1 tl citroensap
- 1 el platte peterselie, fijngehakt
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

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.

TIP: LEKKER MET EEN EETLEPEL GEROOSTERDE PIJNBOOMPITTEN.