PS. food & lifestyle

FASE 3

Salade met geroosterde kikkererwten, rode biet, kipfilet en mango



25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**564 Kcal**
Koolhydraten	**35.2 g**
Eiwitten	**31.1 g**
Vet	**30 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

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

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 ^{0}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.