

Salade met gekruide pita

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 25 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

2 tl ras el hanout
4 el olijfolie
2 volkoren pitabroodjes
100 gram doperwten (diepvries)
175 gram snoeptomatenmix
75 gram snoeppaprika's
1 el yoghurt
1 el appelciderazijn
1 teen knoflook
10 gram verse munt
10 gram platte peterselie



Instructies

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Meng de ras el hanout met iets meer dan de helft van de olie. Snijd de pitabroodjes overlangs doormidden, zodat je 2 cirkels per broodje krijgt. Bestrijk de cirkels met de ras el hanout olie en breng op smaak met peper.
3. Snijd de cirkel in 8 stukjes. Verdeel de pitapuntjes over een met bakpapier beklede bakplaat en bak in het midden van de oven in ca. 10 min.
4. Breng ondertussen een ruime pan water aan de kook en kook de bevroren doperwten 3 min. Giet af in een vergiet en laat afkoelen onder koud stromend water.
5. Klop ondertussen de rest van de olie, de yoghurt en de ciderazijn in een ruime kom tot een dressing. Snijd de munt en de peterselie fijn. Meng de kruiden door de dressing. Pers de knoflook erboven en breng op smaak met peper en eventueel zout.
7. Halveer de tomaten en snijd de snoeppaprika's in dunne ringen.
8. Meng de doperwten, tomaatjes, snoeppaprika en de dressing door elkaar.
9. Schep de knapperige pitapuntjes door de groentesalade en serveer direct.

Voedingswaarden per persoon

Energie 470 kcal
Eiwit (g) 9
Koolhydraten (g) 42
Vet (g) 28
Verz. Vet (g) 4
Vezels (g) 7
Zout 0,6



Het eten van doperwten is goed voor het verbeteren van de gezondheid van ons hart.

Blijf Gezond

06-14570762

info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl