



Erwten-fetasalade met munt en citroen

Een levendige zomerse salade van zoete doperwten, zilte feta en frisse munt met citroen. Licht, eiwitrijk en klaar voor je het weet.

| VOORBEREIDING | BEREIDEN | PORTIES | CATEGORIE |
|---------------|-----------|----------|---------------|
| 15' | 5' | 4 | Salade |

Ingrediënten

- 400 gr diepvriesdoperwten
- 150 gr feta
- 1 handvol verse muntblaadjes
- sap en rasp van 1 onbehandelde citroen
- 3 el olijfolie extra vergine
- 2 lente-uitjes

2 el pijnboompitten
1 handvol rucola
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Breng een pot gezouten water aan de kook. Voeg de diepvriesdoperwten toe en kook ze 2 tot 3 minuten tot ze net gaar zijn. Giet af en spoel onmiddellijk onder koud stromend water zodat ze mooi frisgroen blijven. Laat goed uitlekken.
- 2.** Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op middelhoog vuur goudbruin. Roer regelmatig en houd ze in het oog, want ze verbranden snel. Schep ze op een bord en laat afkoelen.
- 3.** Snijd de lente-uitjes in fijne ringen. Hak de muntblaadjes grof.
- 4.** Doe de uitgelekte erwten in een ruime slakom. Voeg de lente-uitjes, de gehakte munt, de citroenrasp en het citroensap toe.
- 5.** Besprenkel met de olijfolie en meng voorzichtig. Proef en breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
- 6.** Verkrummel de feta grof over de salade en schep hem er losjes onder, zodat de brokjes heel blijven.
- 7.** Werk af met de geroosterde pijnboompitten en de rucola. Serveer op kamertemperatuur.

Tip

Voeg de feta pas helemaal op het einde toe en meng voorzichtig. Zo blijven er mooie brokjes bewaard in plaats van een gladde, korrelige massa.

Lekker met

Geroosterd zuurdesembrood

Dranktip

Een frisse sauvignon blanc past uitstekend bij de zilte feta en de citrusnoten in deze salade.