

Kookles Groente & Lunch | zaterdag 19 juni

Gegrilde sla met kikkererwtensalade 4 personen

Ingrediënten

2 little gem sla
1 eetlepel olie
240 gram kikkererwten (blik van 400 gram)
200 gram geraspte wortel
150 gram zwarte of groene olijven
2 tomaten
1 rode ui
1 knoflook teentje
bosje basilicum
1 eetlepel mayonaise
1 eetlepel olie
peper en zout

Benodigheden

Koekenpan of grillpan. Staafmixer met beker. Rasp.

Vorbereiding

Ui snipperen [Ui gesnipperd.](#)
Knoflook snijden [Knoflook gesnipperd](#)
Wortel raspen
Tomaat in stukjes snijden
Snipper de basilicum [Kruiden snijden met mes](#) of [Kruiden snijden met schaar](#)
Kikkererwten laten uitlekken
Olijven snijden

Bereiding

Meng de gesnipperde rode ui met de knoflook in een bakje met een ½ theelepel zout. Kneed dit met je handen goed door en zet weg.

Meng de kikkererwten, de wortel, olijven en de tomatenstukjes in een saladekom.

Doe de basilicum in de maatbeker samen met de olie en draai tot een gladde emulsie. Voeg de mayonaise toe en vermeng tot een lichtgroene dressing. Proef en voeg naar smaak peper en zout toe. Verwarm de grillpan of koekenpan langzaam op het vuur. Maak ondertussen de salade af: proef of het ui/knoflookmengsel niet te zout is. Spoel de gesnipperde ui anders af en roer het door de kikkererwtensalade. Proef of de salade nog peper en zout nodig heeft.

Snijd de little gem (sla) doormidden. Smeer de vlakke kant in met een beetje olie. Doe de rest van de olie in de pan en bak de sla aan de snijkant tot het bruin is en een beetje slapper.

Serveer de gebakken sla met de kikkererwten salade en besprenkel met de basilicumdressing.

Avondmaal

Maak de salade wat rijker gevuld met komkommer, extra tomaat, extra wortel en meer kikkererwten. Geef twee gebakken sla helften erbij en (stok)brood.

De sla bakken kan ook op de barbecue. Ook lekker om de sla in te smeren met knoflookolie.

Bron: saudalicious.nl bewerkt door eetgoed