



**VEGETARISCHE ZOETE
AARDAPPEL SALADE**

VEGETARISCHE ZOETE AARDAPPEL SALADE



Porties: 3
Duur: 10 mins
Kooktijd: 30 mins



343 kcal
15g Vetten
40g Carbs
13g Eiwitten



Wat heb je nodig

Voor de salade:

- 1 middelgrote zoete aardappel
- 5/8 kop (120 g) kikkererwten, uitgelekt
- 1 eetl. olijfolie
- 250g asperges
- 1 kop (30 g) spinazie
- 1 kop (30 g) boerenkool
- 1 kop (30 g) rucola

Voor de dressing:

- 1 theelepel. mosterd
- 1 eetl. Tahini
- 2 eetlepels. citroensap
- 1 eetl. olijfolie
- 1 theelepel. honing

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 190C.

Was en hak de aardappel in hapklare stukjes en leg op een bakplaat met de kikkererwten. Besprenkel met 1 el. olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 30 minuten. Voeg de asperges toe tijdens de laatste 10 minuten van het braden.

Maak ondertussen de dressing klaar door alle ingrediënten van de dressing te mengen.

Doe spinazie, boerenkool en rucola in een kom en wrijf de dressing in de bladeren.

Als de geroosterde groenten klaar zijn, verdeel je de salade over de kommen en leg je er de gepofte aardappel, kikkererwten en asperges op. Serveer warm of koud.

PROTEÏNE BOEST:

Voor extra proteïne serveer je deze salade naast gegrilde kip.