Kikkererwtensalade met halloumi

Kikkererwtensalade met halloumi. Warm weer vraagt om een salade, maar ook op andere dagen is deze salade lekker mede door de kikkererwten en de lauwwarme halloumi.

Peulvruchten, zoals de kikkererwten, maken salades compleet. Het advies is om 1 a 2 per week peulvruchten te eten. Ze bevatten eiwitten, veel vezels, ijzer en nog meer vitamines en mineralen Daarnaast verlagen ze je LDL-cholesterol en dit helpt om je bloedvaten gezond te houden. Dit kan d.m.v. een hele maaltijd die bestaat uit peulvruchten, maar je kan het natuurlijk ook verdelen over de week in kleinere porties en combineren met je salade. Je salade wordt op deze manier voedzaam en bezit een volwaardig scala aan koolhydraten, eiwitten en vetten.

En als je een keer geen tijd hebt, voel je niet schuldig om een blik kikkererwten te gebruiken, heb ik deze keer ook gedaan. Let er wel op bij het kopen dat blikken kikkererwten (of bijv. linzen) koopt waar geen toevoegingen bij zitten. Sommigen merken zijn gezoet en dat proef je echt. Spoel de geblikte peulvruchten ook altijd even af zodat het natrium dat in het vocht zit ook verdwijnt van peulvrucht.

Voor 2 maaltijdsalade

Bereidingstijd: < 15 minuten

Ingredienten

- 4 grote handen groene slablaadjes (ik heb een mix

gebruikt). Wil je meer dat mag altijd !

- 1 blikje kikkererwten
- 1/2 komkommer
- 8 zongedroogde tomaatjes
- 10 olijven
- 1 pakje halloumi

- 2 eetlepels olijfolie om te bakken
- Dressing voor de salade

Bereiding

Was de sla en verdeel dit over 2 borden.

Spoel de kikkererwten af onder stromend water en verdeel ze over de sla.

Snij de komkommer in blokjes en de zongedroogde tomaatjes in hele kleine stukjes en meng dit door de sla.

Laat de olijfolie in een pan heet worden.

Snij de halloumi in plakken van een 1/2 cm. Bak/gril de plakken in de hete pan. Voor de mooie bruine kleur duurt dit ongeveer 2-3 minuten per kant.

Laat de halloumi iets afkoelen. Leg de plakken samen met de olijven op de salades

Tenslotte … een beetje dressing over de salades en je kan genieten van een lekkere voedzame salade op warme (of minder warme) dagen.