2C Vegetarian

Herfstsalade met pompoen, rode biet en feta

Bereidingstijd
40 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bestrijk de stukjes pompoen met de olijfolie en bestrooi met wat peper en zout. Plaats voor circa 30 minuten in de oven tot de pompoen zacht is en een klein beetje bruin is verkleurd. Schep na 15 minuten even om. Maak ondertussen een dressing van de walnootolie, balsamicoazijn, mosterd en het citroensap. Doe de rucola op een bord en verdeel hier de stukjes pompoen, rode biet, feta en de granaatappelpitjes overheen. Maak af met de dressing.

Ingrediënten

- [ ] 90-100 g feta light
- [ ] 100 g Hokkaido pompoen in stukjes
- [ ] 100 g gekookte rode biet in stukjes
- [ ] 25 g rucola
- [ ] 2 el granaatappelpitjes
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 el walnootolie
- [ ] 1 el balsamicoazijn
- [ ] 1 tl sterke mosterd
- [ ] 1 tl vers citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**356 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**24 g**
Eiwit	**18 g**