2C Vegetarian

Pompoen-feta salade met rode ui

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de pompoen en feta in blokjes en de rode ui in halve ringen. Verdeel de pompoenblokjes over een met bakpapier bekleedde bakplaat. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout. Zet voor circa 20 minuten in de oven en schep regelmatig om. Voeg de laatste vijf minuten de feta toe. Leg de rucola op een bord en verdeel hier de pompoenblokjes, feta en rode ui overheen. Besprenkel met de balsamico azijn en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 90-100 g feta
- [ ] 200 g pompoen
- [ ] 30 g rucola
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el balsamico azijn
- [ ] Snufje Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**433 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**36 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**17 g**