

Kirkærtesalat med friske krydderurter

Opskrift til 4 personer

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

10 minutter

Samlet tid

25 minutter

Ingredienser

- 1 dåse kikærter + 3 spsk. olie + 1/2 tsk. salt + 1/2 tsk. spidskommen
- 1/3 af en agurk
- 10 cherrytomater
- 1 rød peberfrugt
- 1/2 rødløg
- 1 god håndfuld frisk bladbredet persille
- 1 håndfuld frisk mynte
- en smule feta eller salatost

Oliedressing

- 1/3 dl olivenolie
- 1 tsk. agavesirup eller flydende honning
- 1/2 tsk. salt + lidt peber
- 2 spsk. citronsaft
- et lille nip Cayennepeber (pas på, det er ret stærkt) eller frisk chili

Sådan gør du

1. Åbn din dåse med kikærter og hæld væsken fra. Kom olien på en pande og kom de drænedede kikærter her på. Vend dem rundt i krydderierne først et par minutter ved høj varme. Skru så ned til middel varme og lad dem ligge på panden 5 minutters tid mere, til de begynder at blive sprøde uden på.
2. Gør imens dressing klar ved at røre ingredienserne sammen i en lille skål
3. Rengør tomater, agurk og peberfrugt og skær disse i mindre stykker
4. Hak rødløg fint
5. Skyl og hak også de friske krydderurter
6. Bland det hele sammen i en skål, vend rundt i dressing og top med de ristede kikærter. Kom lidt feta på toppen hvis du har lyst.