

Salat med ristede sprøde kikærter

Opskrift til 4 personer som tilbehør, 2 som hovedret

Samlet tid

20-25 minutter

Ingredienser

Kikærter

- 1 dåse kikærter (400 ml)
- olie til stegning
- 1 lille tsk. paprika
- 1 lille tsk. stødt spidskommen
- godt med salt og peber

Dressing

- 2-3 spsk. olie
- 1 spsk. soya
- appelsinskal og citronskal fra 1/2 af hver
- 2 spsk. appelsinsaft og 1 spsk. citronsaft
- godt med salt, peber
- 1 tsk. flydende honning eller agavesirup

- 1 pakke rucola
- 1/2 agurk
- 1,5 avocadoer
- 1,5 appelsiner
- 1/4 rødløg
- 60 g fetaost
- 2 spsk. pinjekerner

Sådan gør du

1. Dræn kikærterne og kom dem på en varm pande med lidt olie på. Rist dem af med god varme, til de får lidt stegeskorpe. Kom krydderier på og vend rundt. Skru ned til middelvarme i det de begynder at hoppe rundt på panden. Så de bare ligger og får let varme imens du fortsætter med resten af salaten.
2. Bland dressingens ingredienser i en skål. Når jeg bruger både skræl og saft fra appelsiner gør jeg som følgende: start med at rive skrællen ned i skålen til din dressing. Skær derefter skrælden af ganske groft og læg den til side. Skær selve appelsinen (kødet) i stykker, som du bruger i din salat. Der sidder nu en masse saft tilbage i skrælden, du lige har skåret fra. Det presser du ned i din dressing. Bland resten af ingredienserne til dressingens sammen.
3. Skyl rucola og dup det tørt.
4. Skær agurk, avocado, rødløg i skiver
5. Rist pinjekerner på en tør pande
6. Kom rucola i bunden af en stor tallerken eller fad
7. Kom de ristede kikærter over
8. Kom så agurk, avocado, appelsin og rødløg over

9. Top med feta, pinjekerner og dressingen.