

Smashed Chickpea Salad

with Crusty Ciabatta

15 Minutes

Start here

Before starting, wash and dry all produce.

Bust out

Medium bowl, measuring spoons, potato masher, strainer, large bowl, paper towels

Ingredients

	1 Person
Chickpeas	370 ml
Roma Tomato	80 g
Mayonnaise	4 tbsp
Dill	7 g
Whole Grain Mustard	1 tbsp
Ciabatta Roll	1
Red Onion	56 g
Sunflower Seeds	28 g
Red Wine Vinegar	2 tbsp
Sugar*	2 tsp
Salt and Pepper*	

* Pantry items

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



Prep and pickle onions

- Drain and rinse **chickpeas**, then pat dry with paper towels.
- Cut **tomato** into ¼-inch rounds, then season with **salt** and **pepper**.
- Roughly chop **dill**.
- Peel, then cut **half the onion** into ¼-inch slices. (TIP: Use remaining onion for another recipe!)
- Add **vinegar**, **2 tbsp water** and **2 tsp sugar** to a medium microwave-safe bowl. Season with **salt**, then stir to combine. Microwave in 15 sec increments, stirring between each, until **sugar** dissolves.
- Add **onions**, then stir to combine. Place in the fridge to cool.



Finish and serve

- Halve **buns**. Place in the toaster and toast until golden-brown.
- Spoon **smashed chickpea mixture** onto bottom buns, then stack with **tomato slices** and **pickled onions**. (TIP: Any remaining chickpea mixture can be saved and used for a future lunch!)



Make chickpea salad

- Add **chickpeas**, **¼ tsp salt** and **¼ tsp pepper** to a large bowl.
- Using a potato masher or the back of a fork, mash **chickpeas** until broken down.
- Add **mayo**, **1 tbsp chopped dill**, **2 tsp onion pickling liquid**, **mustard** and **sunflower seeds**, then stir until combined.

Salade de pois chiches écrasés avec pains ciabatta croustillants

15 minutes

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, grand bol, essuie-tout

Ingrédients

	1 personne
Pois chiches	370 ml
Tomate Roma	80 g
Mayonnaise	4 c. à soupe
Aneth	7 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe
Pain ciabatta	1
Oignon rouge	56 g
Graines de tournesol	28 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe
Sucre*	2 c. à thé
Sel et poivre*	

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer et mariner les oignons

- Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Couper la **tomate** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), puis **saler et poivrer**.
- Hacher grossièrement l'**aneth**.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL** : Utiliser le reste de l'oignon pour une autre recette!)
- Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'**eau** et **2 c. à thé** de **sucre**. **Saler**, puis bien mélanger. Chauffer au micro-ondes par intervalles de 15 s jusqu'à ce que le **sucre** soit dissout, en remuant entre chaque intervalle.
- Ajouter les **oignons**, puis bien mélanger. Réfrigérer.



3 Terminer et servir

- Couper le **ciabatta** en deux. Placer dans le grille-pain et griller jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Répartir la **salade de pois chiches écrasés** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir de **tranches de tomates** et d'**oignons rouges marinés**. (**CONSEIL** : Le reste du mélange aux pois chiches peut servir pour un autre dîner!)



2 Faire la salade de pois chiches

- Dans un grand bol, ajouter les **pois chiches**, **¼ c. à thé** de **sel** et **¼ c. à thé** de **poivre**.
- À l'aide d'un presse-purée ou l'envers d'une fourchette, écraser les **pois chiches** jusqu'à ce qu'ils soient défaits.
- Ajouter la **mayonnaise**, **1 c. à soupe** d'**aneth haché**, **2 c. à thé** de **marinade des oignons**, la **moutarde** et les **graines de tournesol**, puis bien mélanger.