



Gezonde boterham met kikkererwtensla



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

Voor de kikkererwtensla:

1 blik kikkererwten (uitgelekt)
1/2 rode ui (fijngesneden)
1 rode spaanse peper (fijngesneden)
1 teentje knoflook (fijngesneden)
1 scheutje olijfolie
2 eetlepels tahin
peper en zout
1 theelepel komijnpoeder
1 citroen (sap)
1 bosje bladpeterselie (fijngesneden)

Extra

8 sneden volkorenbrood (of brood met zaden)
3 blaadjes sla
1/2 komkommer (plakjes)

Bereidingswijze

- 1.** Maak eerst de kikkererwtensla: prak de kikkererwten niet helemaal fijn met een vork. Meng met de de rode ui, de Spaanse peper, de knoflook, een beetje olijfolie, de tahin, peper, zout, komijnpoeder, citroensap en bladpeterselie.
- 2.** Maak 4 dikke boterhammen die je gul belegt met sla, plakjes komkommer en de kikkererwtensla. Verpak in vetvrij papier.