



Sandwich fitness à la salade de pois chiches

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Facile



Ingrediënten

Pour la salade de pois chiches :

1 boîte de pois chiches (égouttés)
1/2 oignon rouge (émincé)
1 piment rouge (émincé)
1 gousse d'ail (émincée)
1 tiret d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de tahini
sel et poivre
1 cuillerée à thé de cumin en poudre
1 citron (le jus)
1 bouquet de persil plat (ciselé)

Extra

8 tranches de pain complet (of brood met zaden)
3 feuilles de laitue
1/2 concombre (plakjes)

Bereidingswijze

- 1.** Commencez par préparer la salade de pois chiches : écrasez grossièrement les pois chiches à la fourchette. Mélangez-les avec l'oignon rouge, le piment rouge, l'ail, un peu d'huile d'olive, le tahini, du sel et du poivre, le cumin en poudre, le jus de citron et le persil plat.
- 2.** Préparez 4 gros sandwiches richement garnis de laitue, de rondelles de concombre et de salade de pois chiches. Emballez-les dans du papier sulfurisé.