



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 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.