



2B

Vegetarisch

Getoast brood met rode biet, feta en walnoten



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Toast de sneetjes brood in de contactgrill. Maak ondertussen een dressing van de olijfolie, oregano en wat peper en zout. Beleg het getoast brood met de plakjes rode biet, feta, rucola en de gehakte walnoten. Maak af met de dressing en eventueel nog wat extra peper.

Ingrediënten

- ☐ 90-100 g feta light in plakjes
- ☐ 1-2 sneetjes volkoren (of koolhydraatarm) brood
- ☐ 100 g gekookte rode biet in plakjes
- ☐ Handje rucola
- ☐ 5 walnoten, fijngehakt
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl oregano
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	514 kcal
Koolhydraten	18 g
Vet	36 g
Eiwit	23 g