



3

Vegetarisch

Omeletrol met doperwten en sperziebonen



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook of stoom de sperziebonen beetgaar. Kluts de eieren in een kom en voeg de verse peterselie en de erwten toe. Breng op smaak met wat peper en zout. Verhit de olie in de pan en bak een omelet. Doe de sperziebonen erop en rol op.

Ingrediënten

- ☐ 2 eieren
- ☐ Handvol (diepvries)doperwten
- ☐ 150 g sperziebonen, gehalveerd
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el verse peterselie, fijngehakt.
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	290 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	19 g
Eiwit	16 g