



LUNCH

FoodChallenge

60

ERWTEN SALADE

INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

2/3 kopje doperwten uit de diepvries
1 flinke hand verse spinazie
1 sjalotje in blokjes
30gr feta kaas in blokjes
50gr sperziebonen
1 handje munt
1 scheutje olijfolie
Peper uit de molen
Eventueel zout

BEREIDINGSWIJZE

- Bonen schoonmaken, halveren en met de doperwten beetgaar koken in een laagje water;
- Laat afkoelen of spoel af met koud water;
- De ui smoren in olijfolie;
- Pluk de spinaziebladeren eventueel klein en meng met de sperziebonen en erwten;
- De feta kaas en de gesneden munt erdoor mengen;
- Op smaak maken met peper en eventueel zout.