

Doperwtensalade met rode ui en kerstomaatjes



Deze lekkere salade van doperwten, chilipeper, rode ui, kerstomaatjes en tijm heb je makkelijk en snel op tafel staan. Eet smakelijk!

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

1 gedroogd chilipepertje

1 rode ui

150 gram kerstomaatjes

tijm

1 eetlepel olie

250 gram doperwten (diepvries)

Recept

1. Pel de ui en snijd hem klein. Fruit de ui in de olie zacht.
 2. Voeg de doperwten toe en smoor ze tot ze gaar zijn.
 3. Verkruimel het pepertje er boven.
 4. Was de tomaatjes en halveer ze.
 5. Doe de tomaatjes bij de doperwten en warm het geheel goed door.
 6. Maak de groente op smaak met wat tijm
- Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 197 calories

fat : 5.79 grams

carbohydate : 23.65 grams

proteïn : 8.77 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/doperwtensalade-met-rode-ui-en-kerstomaatjes>