

3 Vegetarian

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**