



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     |