

'No-Tuna'-salade

totale tijd **15 min.** 15 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
650 kJ / 155 kcal

Vetten: **5,9 g** Eiwitten: **7,4 g**
Koolhydraten: **15,7 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

1	blikje kikkererwten
1	kleine rode ui
0,5	rode paprika
2 el	tahin (sesampasta)
2 el	kappertjes
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk</u> <u>Gebrouwen Sojasaus</u>
1 el	gerookte paprikapoeder
2 el	bieslook in ringen

VOORBEREIDING

Stap 1

Spoel de kikkererwten af en laat deze uitlekken.
Schil de ui, reinig reinig en was de paprika en snijd beide in kleine blokjes.

Stap 2

Druk de kikkererwten plat met een vork en meng met uien, paprika, tahin en kappertjes. Breng op smaak met sojasaus, paprikapoeder en 1 el bieslook.

Stap 3

Garneer de 'No-Tuna'-salade met de overgebleven bieslook en serveer naar wens met toast, tomaten en uienringen.