



KICHERERBSENSALAT MIT TOMATEN UND FETA

ZUTATEN

- ▶ 300 g Kichererbsen a. d. Dose
- ▶ 50 g rote Paprikaschoten
- ▶ 100 g Salatgurken
- ▶ 60 g Frühlingszwiebeln
- ▶ 4 Stängel glatte Petersilie
- ▶ 80 g Kirschtomaten
- ▶ 120 ml THOMY Italian Dressing
- ▶ 100 g Fetakäse

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen.
2. Paprika, Gurke und Lauchzwiebeln waschen. Paprika und Gurke entkernen und beides in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Tomaten waschen und halbieren.
4. Die Kichererbsen mit dem THOMY Italian Dressing vermengen. Tomaten, Paprika, Frühlingszwiebeln und Gurke kurz unterheben. Mit Petersilie und Feta garnieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	38 g
Energie	474 kcal
Fett	26 g
Protein	21 g

🕒 12 Minuten

⊕ 2 Portionen

