



3

Vegetarisch

Quinoasalade met gebakken ei en limoendressing



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat even afkoelen. Maak de dressing door een eetlepel olijfolie, limoensap en de knoflook goed met elkaar te mengen. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de eitjes. Meng de quinoa met de komkommer, tomaatjes en de gele paprika. Leg het gebakken ei erbovenop en besprenkel met de dressing. Garneer met de verse munt.

Ingrediënten

- ☐ 50 g quinoa, ongekookt
- ☐ 2 eieren
- ☐ 100 g komkommer in stukjes
- ☐ 100 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- ☐ 100 g gele paprika in stukjes
- ☐ 1 ½ el olijfolie
- ☐ 1 el limoensap
- ☐ ½ teentje knoflook, geperst
- ☐ Paar blaadjes verse munt
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	521 kcal
Koolhydraten	39 g
Vet	25 g
Vezels	8 g
Eiwit	21 g