PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Spinazie-broccolisalade met gekookt ei en avocado

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Zet een pannetje op met koud water en kook de eieren in 4-5 minuten tussen hard en zacht in. Stoom ondertussen de broccoli in circa 5 minuten beetgaar. Maak ondertussen een dressing van de olijfolie, oregano, sap van het partje limoen en wat peper en zout. Verdeel de spinazie, komkommer en de avocado over een bord. Laat de eieren en de broccoli een beetje afkoelen en voeg deze daarna toe aan de salade. Besprenkel met de dressing. Breng eventueel nog extra op smaak met wat extra peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren
- [ ] 50 g verse spinazie
- [ ] 100 g broccoli in roosjes
- [ ] 100 g komkommer in stukjes
- [ ] ¼ avocado in stukjes
- [ ] 1 partje limoen
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] Snuf gedroogde oregano
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**417 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**34 g**
Eiwit	**18 g**