

# Fyldig quinoasalat toppet med spejlæg



## Fyldig quinoasalat toppet med spejlæg

- 150 g quinoa, skyllet og kogt efter anvisningen på posen, og afkølet
- 4 gulerødder, skåret i tynde strimler med en kartoffelskræller – eller rives groft
- 8 radiser, skåret i tynde skiver
- 1 fennikel, skåret i super tynde skiver
- 4 avocado, uden skræl og sten, og kødet skæres i tern
- 4 små spidskålsblade, skåret i tynde strimler
- 2 håndfulde blandede salatblade, fx babyspinat, feldsalat, rødbedeblade
- 4 tsk. olivenolie
- 4 spsk. citronsaft
- Kværnet salt og peber
- 4 spsk. tahin
- 4 æg, spejlede
- 4 tsk. hampefrø

1. Bland quinoa med gulerødder, radiser, fennikel,

avocadotern, strimlet kål og salatblade.

2. Dryp med olie og citronsaft og krydr med salt og peber.
3. Fordel salaten i fire portionsskåle og top med en skefuld tahin.
4. Læg et spejlæg i hver skål og drys med hampefrø.

