

Oppskrift

Bowl med egg og quinoa



1

Kok quinoa etter anvisning på pakken. Vend med litt sitronsaft, olivenolje, salt og pepper.

2

Kok egg til ønsket konsistens, 3-5 minutter for bløtkokt, 6-8 minutter for smilende og 8-10 minutter for hardkokt. Skrell og del i to. Eller bruk Priors kokte skrelte egg i lake.

3

Finsnitt grønnkålen og fres den noen minutter i en panne med litt olje.

Del gulrot i staver, reddiker og fennikel i tynne skiver, gjerne med en mandolin, og avokado i skiver.

Tips!

Syltet rødløk lager du av skivet rødløk syltet i lake bestående av 1 del eddik, 2 deler sukker og ev. litt vann

4

Lag dressingen ved å røre ut sesampastaen med sitronsaft og noen spiseskjeer med vann. Den vil først bli hard og tørr. Spe så gradvis med mer og mer vann til du har en kremet, tyktflytende dressing. Smak til med mer salt og pepper.

5

Fordel alle ingrediensene i porsjonsboller. Topp med syltet rødløk og tahinidressing.

Produkter i denne oppskriften

Egg Kokte M Frittg Skrelt i Lake 3,7kg E



Ingredienser

Quinoa	200 g
Gulrot	2 stk
Reddiker	8 stk
Fennikel	1 stk
Avokado	2 stk
Grønncål	50 g
Smør og olje til steking	1 ss
Sitron	1 stk

Tahinidressing

Olivenolje 4 ss

Syltet rødløk 4 ss

Prior Egg kokt og skrelt 4 stk

Tahinidressing

Tahini (sesampasta) 2 dl

Sitron 1 stk

Litt vann

Salt og pepper