Oppskrift

Eggbowl



Eggbowl er som en poke boll hvor du bytter ut laks med egg, derfor eggebowl.

Slik lager du retten. Kanskje det blir din nye favoritt?

1

Kok quinoa

Kok quinoa etter pakningsbeskrivelsen og vend inn pesto.

2

Posjér egg

Posjere egg ved å koke opp vann og ha i litt eddik og salt. Ikke la det fosskoke, men koke jevnt. Kakk egg i en øse og hell det i vannet. La det samle seg og ta det
ut. Gjenta med alle 4 eggene.

3

Kutt opp og fordel ingredienser i en bolle

Del avocado i skiver, og finhakk hvitløk. Miks fetaost og yoghurt og legg alle ingredienser i bolker rundt i en bolle.

4

Topping

Topp med olivenolje, sesamolje, chiliflakes, persille og sitronbåter. Sunt og godt!

Ingredienser

Du trenger

PRIOR egg	4 stk
Eddik	1 ss
Salt & Pepper	
Quinoa	1 til 4 persjoner
Pesto	1 glass
Avokado	2 stk
Babyspinat	1 pk
Hvitløksfedd	2 fedd
Olivenolje	8 ss
Sesamolje	4 ts
Sesamfrø	
Fetaost	1 blokk
Yoghurt naturell	2 dl
Sitron	4 skiver
Persille (finhakket)	1 neve

Allergener

Melkeprotein inkl laktose