



Oppskrift

# Egg bowl



Egg bowl er som en poke boll hvor du bytter ut laks med egg, derfor eggbowl. 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 personer
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