3 Vegetarian

Quinoasalat mit Spiegelei und Limettendressing

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Quinoa gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Etwas abkühlen lassen. Das Dressing zubereiten, indem 1 EL Olivenöl, Limettensaft und Knoblauch gut miteinander vermischt werden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier braten. Die Quinoa mit Gurke, Tomaten und gelber Paprika vermengen. Die Spiegeleier darauflegen und mit dem Dressing besprenkeln. Mit frischer Minze garnieren.

Zutaten

- [ ] 50 g Quinoa, ungekocht
- [ ] 2 Eier
- [ ] 100 g Gurke in Stücken
- [ ] 100 g Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 100 g gelbe Paprika in Stücken
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Limettensaft
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Einige Blätter frische Minze
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**521 kcal**
Kohlenhydrate	**39 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**21 g**