

Mexi-bowl med avocado, lime og koriander

Tilberedningstid ca. 35 minutter

1 pose rød quinoa
1 brev korianderfrø
1-2 æg
1 avocado (i tern)
1 lime
1 bundt frisk koriander (groft hakket)
½ chili (finthakket)
½ agurk (i små tern)
½ bakke mini san marzano-tomater (i kvarte)
½ rødløg (finthakket)
Tjek, at du selv har: Olivenolie, havsalt og sort
peber

1. Sæt vand over til quinoa og æg, evt. i en
elkedel.

**Skyl og klargør grøntsagerne, efterhånden som
de skal anvendes i opskriften.**

2. Skyl quinoaen grundigt. Kom quinoaen i en
gryde, overhæld med 2 dl kogende vand og
tilsæt salt. Kog under låg i 10 minutter, og lad
trække under låg i 5 minutter. Afkøl.

3. Rist korianderfrøene på en tør pande, til de
dufter og begynder at poppe. Afkøl, og knus
dem i en morter. Gem halvdelen til dag 4.

4. Kom æggene i kogende vand, og kog dem
smilende, 5-6 minutter. Afkøl dem.

5. Vend avocadotern sammen med limesaft,
hakket koriander, knuste korianderfrø, salt,
peber og lidt finthakket chili til en salsa.

6. Klargør agurk, tomater og rødløg, pil og
halver æggene.

Servering

Anret quinoa i en stor skål, og fordel agurk,
tomater, rødløg og avocadosalsa i sirlige bunker
ovenpå. Drys med finthakket chili, top med
halverede smilende æg, og server.