1A+1B

Endiviensalat mit Ei und Avocado

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Eier zwischen hart und weich kochen. Etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Tomate in Stücke, Gurke und Avocado in Scheiben und rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Ein Dressing aus Olivenöl, Senf, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Die Endivie in einer tiefen Schüssel anrichten und Eier, Tomate, rote Zwiebel, Avocado und Gurke darüber verteilen. Den Salat mit dem Dressing abschließen.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 75 g Endivie
- [ ] 50 g Gurke
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] ½ TL Senf
- [ ] 1½ EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**410 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**34 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**15 g**