2A Vegetarian

Salade met feta en een gepocheerd ei

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Breng een middelgrote pan met water aan de kook. Snijd ondertussen alle groentes en verdeel deze, samen met de fetablokjes, op een bord. Zet het water, zodra deze kookt, op laag vuur en maak met behulp van een lepel een draaikolk in het kokende (niet bubbelende) water. Breek het ei in een kommetje en laat het dan rechtstreeks in de draaikolk glijden.
2. Haal het gepocheerde ei er na circa 3-4 minuten met een schuimspaan uit en laat even ‘uitlekken’ op een vel keukenpapier. Maak ondertussen de dressing door de olijfolie, citroensap en de kruiden met elkaar te mengen in een kommetje. Leg het gepocheerde ei op de salade en prik er voorzichtig in met een vork zodat er vast wat eigeel uit kan lopen. Maak de salade af met de dressing.

Ingrediënten

- [ ] 1 vers ei
- [ ] 45-50 g fetakaas light, in blokjes
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] 50 g komkommer, in stukjes
- [ ] 1 tomaat, in schijfjes
- [ ] ¼ rode paprika, in stukjes

Voedingswaarden per persoon

Energie	**269 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**19 g**
Eiwit	**15 g**