



EGGESALAT MED AVOKADO

INGREDIENSER

- 2 egg
- 100 g agurk m/skinn i terninger
- 30 g vårløk i tynne skiver
- 2 avokadoer, uten skinn og steiner
- 3 ts rødvinseddik (2 + 1 ts)
- ½ teskje salt
- ½ ts sort pepper
- 1 ts chilisaus
- 30 g ruccola
- ½ ts olivenolje
- 8 helkornkjeks

FREMGANGSMÅTE

1. Kok eggene i 10 minutter i en gryte.
2. Hell agurkterningene og vårløkskivene i den mellomstore miksebollen.
3. Mos avokadoen i den minste miksebollen. Tilsett 2 ts rødvinseddik, salt, sort pepper og chilisaus, og bland godt sammen. Hell avokadoblandingen i bollen med agurk og vårløk og bland alt godt sammen.
4. Skyll eggene i kaldt vann. Skrell eggene, hakk dem i små biter og rør bitene inn i avokadoblandingen. Smak til med salt og pepper.
5. Legg ruccolabladene på et serveringsfat. Drypp den siste teskjeen med rødvinseddik og 1 ts med olivenolje over, og vend bladene i dressingen. Anrett egg- og avokadoblandingen på ruccolabladene og server med helkornkjeks.