



Buddha bowl van de Abdij

 20 min

 20 min

 1 person

Ingrediënten

- 80 g blokjes Val-Dieu Abdijkaas
- 1 ei
- 40 à 50 g quinoa
- 1 tomaat
- 1 wortel
- ½ avocado
- 25 g rozijnen (een handvol)
- 1 eetlepel pitten en/of zaden naar keuze (sesam, pompoen, lijn, zonnebloem, enz.)
- 4 eetlepels citroen- of sinaasappelsap
- 4 eetlepels olijfolie
- Peper en zout

Bereiding

- › Kook de quinoa gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel onder koud water.
- › Leg tussen het ei in een andere steelpan met kokend water, reken 6 min vanaf het hernemen van het kookpunt en leg het dan meteen in koud water.
- › Meng ondertussen 4 eetlepels citroen- of sinaasappelsap met zout, peper en olijfolie.
- › Ontpit de tomaat en snij het vruchtvlees in blokjes. Rasp de wortel en snij de halve avocado in plakjes. Schik alles in een kom (of diep bord) en voeg de blokjes Val-Dieu toe, de rozijnen, de goed uitgelekte quinoa en de pitten en/of zaden. Bedruip met de vinaigrette.
- › Pel het zachtgekookte ei, leg het in het midden en snij het een beetje in zodat het eigeel er uit loopt. Serveer meteen.

Tip

Je kan ook een restje gekookte quinoa gebruiken (ongeveer 150 g).



Ontdek
andere recepten

