

Salat med stegte ris, æg og avocado

Opskrift til 1 fad som her: 3-4 som hovedret

Ingredienser

- 1 hjertesalat
- 1 dl ris + vand og salt til kogning
- 1/2 tsk chilisauce (jeg bruger sriracha)
- 1/3 agurk
- 15 små tomater / 20 cherrytomater
- 3 æg + salt og peber
- 1 avocado
- 1 spsk. hampefrø
- 1 spsk. chilimayo

Sådan gør du

- Kog risene efter anvisningen på pakken.
- Imens kan du skære agurk og tomat i mindre stykker. Skær avocadoen i skiver. Pluk salaten i mindre stykker.
- Når risene er kogte, skal de steges sprøde på en pande med en smule chilisauce og godt med olie - cirka 15 minutter ved middel varme. De skal være sprøde.
- Pisk æggene sammen i en skål. På samme pande (jeg rengjorde den ikke) steges æg ved middel varme. Jeg rørte ikke i æggene, men lod det ligge som en slags omelet. De fik nok 6 minutter ved svag til middel varme. Herefter hældte jeg det over på et skærebræt og skar det i stykker.
- Saml din salat ved at ligge salatbladene i bunden. Kom de sprødstegte ris ovenpå og tilføj herefter agurk, tomat, avocado og æg. Top salaten med en god chilimayo og drys med hampefrø. Velbekomme.