



Superfoodsallade in een bokaaltje

Bereidingstijd

< 30 min

Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

4 handen vol spinazie
2 kopjes volkorenrijst (of quinoa)
1 tomaat (plakjes)
2 avocado's (stukjes)
2 kipfilets (gegrild en in reepjes gesneden)
1 limoen (sap)
olijfolie
peper en zout
2 eetlepels gemengde zaden

Bereidingswijze

- 1.** Neem 4 borden of diepe potjes. Leg op de bodem enkele blaadjes grof gesneden spinazie.
- 2.** Bereid de quinoa of rijst zoals aangegeven op de verpakking en laat afkoelen. Schep op de spinazie.
- 3.** Voeg vervolgens plakjes tomaat, stukjes avocado en reepjes gegrilde kip toe. Besprenkel met limoensap en olijfolie. Werk af met peper en zout.
- 4.** Bestrooi op het laatst nog met gemengde zaden.
- 5.** Sluit de bokaal goed af.