3 Vegetarisch

Couscous-salade met avocado en mango

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook het ei tussen hard en zacht in, laat iets afkoelen en snijd in partjes. Snijd de avocado en mango in blokjes en verbrokkel de feta. Leg de spinazie op een diep bord en verdeel de overige ingrediënten hier overheen. Garneer met de sesamzaadjes en breng op smaak met peper en zout. Eet de komkommer er los naast.

Ingrediënten

- [ ] 25 g couscous
- [ ] 2 eieren
- [ ] 30 g feta
- [ ] 30 g verse spinazie
- [ ] 150 g komkommer
- [ ] 10 g granaatappelpitjes
- [ ] 50 g mango
- [ ] ½ avocado
- [ ] 1 tl sesamzaadjes
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**498 kcal**
Koolhydraten	**31 g**
Vet	**29 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**24 g**