



2B

Rote-Bete-Salat mit Ei, Feta und Walnüssen



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Olivenöl mit Knoblauch, Pfeffer, Salz und Zitronensaft für ein Dressing vermengen. Die Roten Beten mit dem Dressing besprenkeln und gut durchmischen. Die Eier- und Fetaspalten über die Roten Beten verteilen. Mit den gehackten Walnüssen und frischer Petersilie abschließen.

Zutaten

- ☐ 200 g gekochte Rote Beten in Stücken
- ☐ 1 gekochtes Ei in Spalten
- ☐ 50 g Feta light
- ☐ 5 Walnüsse, fein gehackt
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 1 Zweig frische Petersilie, grob gehackt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	404 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	29 g
Eiweiß	19 g