



## Σαλάτα Πρωινού με κινόα, μπρόκολο, αβοκάντο και αυγό βραστό



φρέσκια σαλάτα με αρωματική κινόα, μπρόκολο, ρεβίθια αβοκάντο και βραστά αυγά για ένα τέλειο πρωινό

<b>Υλικά: για το πρώτο μείγμα</b>	<b>Εκτέλεση</b>
<p>½ λευκό κρεμμύδι σε λεπτές φέτες ½ μικρό μπρόκολο κομμένο σε κομμάτια 1 κούπα βρασμένα ρεβίθια 2 κουτ σούπας ελαιόλαδο 1 φρέσκο κρεμμύδι σε λεπτές φέτες 1 χούφτα σπανάκι καθαρισμένο και πλυμένο αλάτι, πιπέρι</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και αλατίζουμε καλά</li><li>2. προσθέτουμε το μπρόκολο και βράζουμε για 4-5λ.</li><li>3. Το αφαιρούμε από το νερό με μία τρυπητή κουτάλα και το κρυνώνουμε σε νερό με πάγο</li><li>4. Το στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί.</li><li>5. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι στη φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο</li><li>6. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε για 1-2λ</li><li>7. βάζουμε μέσα στο τηγάνι το μπρόκολο και το αφήνουμε να τσιγαριστεί και αυτό για 2-3λ</li><li>8. στη συνέχεια βάζουμε τα ρεβίθια και το φρέσκο κρεμμύδι</li><li>9. Κόβουμε το σπανάκι σε χοντρά κομμάτια και τα ρίχνουμε στο τηγάνι.</li><li>10. Μαγειρεύουμε για άλλα 2λ</li><li>11. διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι</li></ol>
<b>για το δευτερο μείγμα</b>	
<p>5 ντοματίνια κομμένα στη μέση 4 χουρμάδες (βασιλικούς κατα προτίμηση) ¼ ματσο κόλιανδρο τα φιλέτα από 1 πορτοκάλι χυμό από ½ πορτοκάλι 150g βρασμένη κινόα</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βάζουμε σε ένα μπολ τα ντοματίνια.</li><li>2. κόβουμε τους χουρμάδες και τους προσθέτουμε στο μπολ</li><li>3. χοντροκόβουμε τον κόλιανδρο και τον προσθέτουμε</li><li>4. το ίδιο και την κινόα.</li><li>5. στη συνέχεια παίρνουμε τα φιλέτα από 1 πορτοκάλι και τα βάζουμε μέσα στη σαλάτα μας.</li></ol>



35g ελαιόλαδο  
αλάτι

**για το τελείωμα και το στήσιμο  
του πιάτου**

1 ωριμο αβοκάντο  
2 αυγά βραστά 6λ  
αλάτι, πιπέρι  
ξύσμα από 1 πορτοκάλι

6. Αρωματίζουμε τη σαλάτα με το χυμό πορτοκάλι, το ελαιόλαδο και αλάτι

1. Παίρνουμε ένα πιάτο και βάζουμε μέσα το δεύτερο μείγμα της σαλάτας
2. από πάνω το πρώτο μείγμα
3. ενώ τέλος, γαρνίρουμε με το αβοκάντο κομμένο σε φέτες και το βραστό αυγό που έχουμε κόψει στη μέση
4. πασπαλίζουμε με το ξύσμα του πορτοκαλιού
5. και βάζουμε αλάτι και πιπέρι πάνω από το αυγό και το αβοκάντο.

