

INGREDIËNTEN

Voor 8 stuks
4 eieren
1/4 avocado
20 ml fritessaus
cayennepeper (uit een potje)
naar smaak

GEVULDE EITJES MET AVOCADO

Bevat per half eitje: Kcal: 52 | Eiwit: 2,9 gr | Koolhydraten: 1,2 gr | Vet: 3,9 gr | Vezels: 0,4 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de eieren in 7 tot 8 minuut hard en spoel ze direct daarna even goed koud onder de kraan.
• Gebruik een kwart van de avocado en snij deze in kleine stukjes.
• Pel de eieren, snijd ze in de lengte doormidden en haal voorzichtig de eidooier eruit. Dit gaat het beste met een thee- of borrellepel.
• Prak de eidooiers en meng ze met de fritessaus. Roer vervolgens voorzichtig de stukjes avocado erdoor. Maak dit mengsel verder op smaak met zout en cayennepeper.
• Verdeel het mengsel over de acht halve eieren.
• Garneer (eventueel) met wat bieslook of peterselie.

TIPS EN TRICKS

• Doe voorzichtig met de cayennepeper. Dat spul is serieus pittig. Eén keer uitschieten en je kunt opnieuw beginnen.
• Ben jij ook niet zo gek op avocado? Dan zijn onze gevulde eitjes met tonijn of zalm uiteraard een prima vervanger.