INGREDIËNTEN

Voor 250 gr salade
3 eieren
45 gr Griekse yoghurt
45 gr fritessaus
5 gr bieslook
1 theelepel mosterd
1/2 theelepel kerriepoeder
mespuntje paprikapoeder
snufje zout
snufje peper



MAGERE EIERSALADE MET BIESLOOK

Bevat per 100 gr: Kcal: 136 | Eiwit: 8,1 gr | Koolhydraten: 3,5 gr | Vet: 9,6 gr | Vezels: 0,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard (niet blauw). Pel ze en snij ze in kleine stukjes.
• Hak de bieslook fijn en meng dit met alle andere ingrediënten van het recept behalve de eieren.
• Als alles goed gemengd is roer je (voorzichtig) de eieren door de saus.
• Proef de salade en maak 'm eventueel verder op smaak met extra mosterd, kerrie, paprikapoeder, zout of peper.

TIPS EN TRICKS

• Voor wat meer pit kun je een mespuntje cayenne- of chilipoeder toevoegen.