



Gepocheerd ei op geroosterde avocadotoast

Een romig gepocheerd ei op geplette avocado en knapperige geroosterde zuurdesemtoast. Eenvoudig maar verfijnd, en boordevol goede vetten en eiwitten.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	5'	2	Ontbijt

Ingrediënten

- 2 verse eieren
- 2 sneetjes zuurdesembrood
- 1 rijpe avocado
- 1 el citroensap
- 1 el witte azijn (voor het pocheren)
- een snuifje zout

versgemalen zwarte peper
chilivlokken naar smaak

Bereidingswijze

1. Breng een ruime kookpot met water tegen de kook aan. Het water mag niet volop borrelen maar mag enkel licht trillen. Voeg de azijn toe.
2. Breek elk ei apart en voorzichtig boven een klein kommetje, zodat je het straks gecontroleerd in het water kan laten glijden.
3. Roer met een lepel een draaikolk in het water en laat het eerste ei vanuit het kommetje rustig in het midden glijden. Pocheer 3 minuten voor een lopende dooier. Schep het ei met een schuimspaan uit het water en laat even uitlekken op keukenpapier. Herhaal voor het tweede ei.
4. Rooster de sneetjes zuurdesembrood knapperig in de broodrooster of in een droge grillpan.
5. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil. Plet het vruchtvlees met een vork samen met het citroensap, een snuifje zout en wat versgemalen peper.
6. Verdeel de geplette avocado gelijkmatig over de geroosterde sneetjes brood.
7. Leg op elke toast een gepocheerd ei en kruid af met versgemalen peper, een snuifje zout en enkele chilivlokken.

Tip

Gebruik zo verse eieren als mogelijk. Hoe verser het ei, hoe strakker het eiwit rond de dooier blijft tijdens het pocheren en hoe mooier het resultaat.

Lekker met

Een handje cherrytomaatjes of een kleine groene salade.

Dranktip

Een vers gezet glas muntthee of een glas koud geperst sinaasappelsap past hier uitstekend bij.