



Gevulde eieren met avocado

(10 PERSONEN/PORTIES)

Ingrediënten

- 500 gr Eieren (10 stuks)
- 200 gr Avocado blokjes (2 stuks)
- 20 ml Citroensap
- 60 ml Mayonaise
- 2 gr Knoflookpoeder
- 1 gr Kerriepoeder
- 0,2 gr Witte peper
- 50 gr Rode paprika
- 5 gr Verse peterselie

Bereidingswijze

1. Breng water aan de kook en kook de eieren gedurende 9 minuten. Spoel daarna de eieren onder koud water.
2. Pel de eieren, halveer ze en haal de eierdooier uit het eiwit.
3. Spoel de eiwitten schoon en spatel de eierdooiers door een bolzeef.
4. Halveer de avocado, verwijder de pit en haal het vruchtvlees eruit. Voeg dit samen met de mayonaise toe aan de eidooiers en wrijf dit tot een gladde massa.
5. Breng op smaak met peper, kerriepoeder en knoflookpoeder. Doe vulling in een spuitzak met kartelmond.
6. Vul met een rozet de eiwitten met de ei-avocado massa en garneer af met een snippertje paprika en takje peterselie.

Voedingswaarde per portie (84 g)

Energie (kcal)	151
Vet (g)	13,1
Verzadigd vet (g)	2,7
Eiwit (g)	6,8
Koolhydraten (g)	1,3
Vezels (g)	0,9
Zout (g)	0,24



**Goede zorg
proef je**

Onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord