

INGREDIËNTEN

Voor 6 stuks
3 eieren
30 gr gerookte zalm
20 gr fritessaus
5 gr kappertjes
paar stengels bieslook
citroensap
peper
zout

GEVULDE EIEREN MET ZALM

Bevat per stuk: Kcal: 52 | Eiwit: 4,0 gr | Koolhydraten: 0,6 gr | Vet: 3,6 gr | Vezels: 0 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de eieren ongeveer 8 minuten. Spoel ze daarna goed koud en pel ze.
• Snij de eieren in de lengte doormidden en haal voorzichtig het eigeel eruit.
• Snij de zalm in kleine snippers en hak de bieslook fijn. Leg van allebei een klein beetje apart voor de garnering.
• Prak het eigeel in een kommetje en roer de zalm, fritessaus, kappertjes en bieslook erdoor. Maak de vulling verder op smaak met peper, zout en en een beetje citroensap.
• Verdeel de vulling over de eieren. Garneer met een snippertje zalm en een plukje bieslook.

TIPS EN TRICKS

• Voor het mooiste resultaat vul je de eieren met een spuitzak met een gekarteld spuitmondje. Aangezien dat wel wat meer gedoe is zou ik het alleen doen als de eitjes op de foto moeten of als je visite krijgt. Als je ze lekker alleen (of met je partner) gaat opsmikkelen zou ik mijzelf de moeite besparen!
• Lust je geen zalm dan is magere ham het beste alternatief. Rauwe ham lijkt mij overigens ook erg lekker.
• De bovenstaande voedingswaarden zijn per stuk, dat is dus een half eitje met vulling.