INGREDIËNTEN

Voor 8 stuks
4 eieren
50 gr tonijn uit blik (op water)
20 ml fritessaus
2 kleine augurken
6 groene olijven
peper en zout naar smaak



GEVULDE EITJES MET TONIJN

Bevat per half eitje: Kcal: 56 | Eiwit: 4,3 gr | Koolhydraten: 1,0 gr | Vet: 3,7 gr | Vezels: 0,2 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.
• Hak de augurk en olijven in mooie fijne 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 tonijn, fritessaus, augurk en olijven. Maak dit mengsel op smaak met peper en een beetje zout.
• Verdeel het mengsel over de acht halve eieren.

TIPS EN TRICKS

• Voor de garnering kun je een klein beetje gesneden augurk en/of olijf achterhouden. Die kun je er dan na het vullen van de eieren overheen strooien.
• Als je nog wat verse peterselie, bieslook of basilicum hebt liggen kun je dit prima (fijngehakt) door de vulling doen.