

Avocadootje met ei en zalm



INGREDIËNTEN: 4 personen

2 avocado's
4 eitjes
200 gr gerookte zalm
Peper

Verse tuinkruiden of kiemen b.v.
alfalfa, broccolikiemen of tuinkers

BEREIDING:

Snij met een scherp mes de avocado over de lange kant doormidden.
Pak nu beide kanten van de avocado en draai ze in tegengestelde richting en haal de beide kanten van elkaar af.
Verwijder de pit en hol beide helften van de avocado* iets uit zodat straks de zalm en de eitjes erin passen.

Leg nu in de avocadohelften eerst een plakje gerookte zalm.

De eierdooiers scheiden van de eiwitten** in elke avocadohelft een hele eidooier boven op de gerookte zalm leggen. Strooi er wat peper naar smaak over.

Leg de avocadohelften op een bakblik en plaats het in een voorverwarmde oven op 175 gr voor 20 minuten.

Serveer op een bordje en maak af met de verse tuinkruiden of kiemen.

**gebruik het overige vruchtvlees van de avocado b.v. voor een avocado mango toetje.*

***eiwit kun je gebruiken in een ander eiergerecht b.v. een gebakkeneitje*