



Gepocheerd ei op geroosterde avocadotoast

Een romig gepocheerd ei op geplette avocado en knapperige toast. Trendy maar simpel, en boordevol goede vetten.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	5'	2	Ontbijt

Ingrediënten

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

zwarte peper
chilivlokken naar smaak

Bereidingswijze

1. Breng een ruime pot water met een scheut azijn tegen de kook aan, het water mag niet borrelen maar net trillen.
2. Breek elk ei apart in een kopje zodat je het voorzichtig kan laten glijden.
3. Roer met een lepel een draaikolk in het water en laat het ei rustig in het midden glijden; pocheer 3 minuten voor een lopende dooier.
4. Schep het ei met een schuimspaan uit het water en laat even uitlekken op keukenpapier.
5. Rooster intussen de sneetjes brood knapperig.
6. Plet het avocadovlees met een vork samen met het citroensap, een snuifje zout en wat peper en verdeel het over de toast.
7. Leg op elke toast een gepocheerd ei, kruid met peper, zout en een paar chilivlokken.

Tip

Gebruik zo verse mogelijke eieren; het eiwit blijft dan mooi rond het pocheren in plaats van uit elkaar te vallen.

Lekker met

een paar cherrytomaatjes

Dranktip

verse muntthee