



Gevulde eieren

Gevuld eitje met tonijn en avocado

6 EIENEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥚 6 eieren
- 🥚 100 g tonijn, in blik op water
- 🥚 1 eetrijpe avocado
- 🥚 ¼ ui, fijngesnipperd
- 🥚 1 tomaat, in kleine blokjes
- 🥚 1 el zure room
- 🥚 2 el yoghurt
- 🥚 paar takjes verse koriander
- 🥚 peper en zout

MATERIAAL: staafmixer met bakje, lepel of ijsschep

ZO MAAK JE HET:

1. Zet een pan water op het vuur en kook hierin de eieren in 8-10 minuten hard.
2. Giet het water af en laat de eieren schrikken onder de koude kraan.
3. Pel de eieren.
4. Snijd de avocado rondom de pit door.
5. Draai de twee helften van elkaar af en verwijder de pit met een lepel.
6. Lepel het vruchtvlees uit de avocado in een kom.
7. Doe hier de tonijn bij en prak alles door elkaar.
8. Halveer de eieren en lepel het eigeel eruit.
9. Doe dit samen met de zure room en de yoghurt in de kom met avocado-tonijn en meng erdoor.
10. Breng op smaak met zout en peper en eventueel een beetje gehakte koriander.
11. Spatel de blokjes tomaat erdoor.
12. Vul de halve eieren met het mengsel.
13. Het is vrij dik, dus dit gaat het beste met een lepel of een ijsschep.
14. Garneer ieder ei met een blaadje koriander.

BRON: eieiei.nl

