



Eggs benedict met avocado

met spinazie en salade



ca. 30min



2 personen

"Eggs benedict" zijn een Amerikaans ontbijtgerecht waarbij een gepocheerd ei en flink wat hollandaisesaus centraal staan. Vaak serveer je dit met gebakken ham of spek, maar een vegetarische versie met avocado en spinazie is net zo lekker! Als fris bijgerecht maak je een salade met wilde kruiden en een heerlijke basilicumdressing.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 10g verse bieslook
- 1 onbehandelde citroen
- 100g babyspinazie
- 2 burgerbroodjes ²
- 100g biologische hollandaisesaus
- 2 biologische eieren ³
- 1 avocado
- 1 zakje basilicumcrème
- 50g slamelange met wilde kruiden

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote kookpan
- knoflookpers
- keukenrasp
- citrusspers
- schuimspaan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Melk (1), Gluten (2), Eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 702kcal, vet 60.6g, koolhydraten 27.0g, eiwit 14.5g



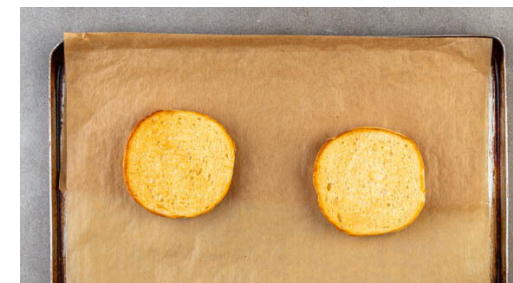
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel de **knoflook** en druk door een knoflookpers. Snijd de **bieslook** in dunne rolletjes. Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** dan uit.



2. Spinazie laten slinken

Smelt 1 el boter in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken; werk in porties als je pan te klein is. Giet **1 el citroensap** erbij en kruid met peper en zout. Meng goed en proef of je extra peper en zout wil toevoegen. Haal de pan van het vuur en zet afgedekt opzij tot het serveren.



3. Broodjes roosteren

Snijd **1 burgerbroodje** open en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Rooster 4-5min in de oven, controleer dan of ze goudbruin zijn en bak evt. nog iets langer. Breng ondertussen voor de **hollandaisesaus** water aan de kook in een kleine kookpan. **Tip:** het overgebleven **broodje** kun je invriezen later.



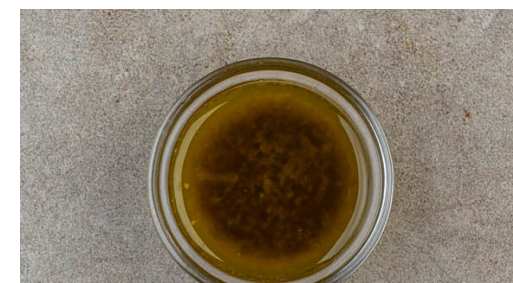
4. Eieren pocheren

Breng in een tweede middelgrote kookpan voldoende water met 1 el azijn aan de kook voor de **eieren**. Zet het vuur lager zodra het water kookt. Breek de **eieren** 1 voor 1 open en laat ze voorzichtig in het zachtjes kokende water glijden. Pocheer ca. 3min tot het **eiwit** stevig is, maar de **dooiers** nog zacht zijn. Schep ze met een schuimspaan eruit en laat uitlekken op wat keukenpapier.



5. Saus opwarmen

Leg de zakjes **hollandaisesaus** ongeopend in het kokende water en verwarm 3-4min. Halveer ondertussen de **avocado** en verwijder de **pit**. Schep het **vrucht vlees** met een lepel uit de schil en snijd in dunne plakjes.



6. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **basilicumcrème**, 1 el olijfolie, **1-2 el citroensap**, **1/2 tl citroenrasp** en een flinke snuf peper en zout. Hussel de **sla** om met de **basilicum dressing**. Beleg elke **broodhelft** met **spinazie**, **avocado** en **ei**. Maak het af met een flinke dot **hollandaisesaus** en bestrooi met de **bieslook** en een snuf versgemalen peper. Serveer met de **salade**.