



Special: çilbir met groene asperges

yoghurt en pita



ca. 25min



2 personen

Als je eens geen zin hebt in boterhammen met kaas, is dit ontbijt precies wat je nodig hebt! De zachtgekookte eieren worden geserveerd met gegrilde asperges op yoghurt met knoflook, en besprenkelt met een salsa van munt, koriander en dille. Nog een beetje chiliboter erbij en, in plaats van die saaie boterham, lekkere krokante pita's.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 beker hangop ⁷
- 2 eieren ³
- 1x groene asperges
- 1 pak pita's ¹
- 25g verse kruidenmix: dille, koriander en munt
- 1 sjalotje
- 1 zakje chillivlokken

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- kleine kookpan
- grillpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1105kcal, vet 55.4g, koolhydraten 113.4g, eiwit 37.7g



1. Yoghurt klaarmaken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **helft van de knoflook** met de **yoghurt** en breng op smaak met zout en peper.



4. Pita's afbakken

Bak de **pita's** 4-6min af in de oven en laat ze daarna afkoelen.



2. Eieren koken

Leg de **eieren** in een kleine kookpan en schenk er voldoende koud water bij. Breng op medium tot hoog vuur aan de kook. Kook de **eieren** zodra het water kookt 4-5min voor een zachte dooier, of 7-8min voor een harde dooier. Giet af en laat de **eieren** schrikken met koud water. Droog de pan af en bewaar voor stap 6.



5. Salsa maken

Pluk de **muntblaadjes** en hak grof. Hak de **peterselie en de dille incl. steeltjes** ook grof. Pel de **sjalot** en snijd in vieren. Doe de **verse kruiden** en de **sjalot** met 2el olijfolie, 1el azijn, 4el water en een snuf zout en peper in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer.



3. Asperges grillen

Verwijder de houtachtige uiteinden van de **asperges** en snijd dikkere exemplaren in de lengte doormidden. Hussel de **asperges** om met 1el olijfolie en een snuf zout. Verhit een grillpan op middelhoog vuur en bak de **asperges** in 5-7min rondom gaar. Houd warm in de pan.



6. Chiliboter maken

Smelt 2el boter in de gebruikte kookpan op middellaag vuur. Voeg **1/2tl chillivlokken** en de **rest van de knoflook** toe en laat ze 2min in de boter pruttelen. Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Schep de **yoghurt** in kommen of diepe borden en leg de **asperges** en **eieren** erbovenop. Bedruppel met de **chiliboter** en de **salsa** en serveer met de **pita's**.