



Special: spiegeleieren met spinazie

op volkorenbaguettes met avocado



ca. 30min



2 personen

Voor iedereen die van hartig houdt staat er vandaag een keizerlijk ontbijt op het menu: knapperig gebakken baguette met veel, en heerlijk, beleg. Een spiegelei, pittig gebakken champignons en spinazie. Maar ook gegrilde tomaten, avocado en geroosterde zonnebloempitten. Dat is wat we noemen een goed begin van de dag!

Wat je van ons krijgt

- 25g zonnebloempitten
- 250g kastanjechampignons
- 1 tomaat
- 1 zakje sriracha
- 1 meergranenbaguette ¹
- 1 teen knoflook
- 100g babyspinazie
- 2 eieren ³
- 1 avocado

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan

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 813kcal, vet 62.5g, koolhydraten 43.6g, eiwit 23.6g



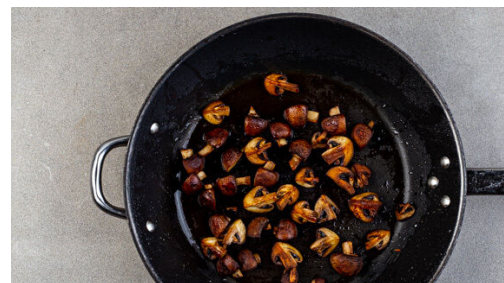
1. Zonnebloempitten bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Leg de **zonnebloempitten** op een bakplaat met bakpapier en rooster ze 3-6min in de nog voorverwarmende oven. Neem de **zonnebloempitten** uit de oven en zet opzij. Bewaar de bakplaat met het bakpapier.



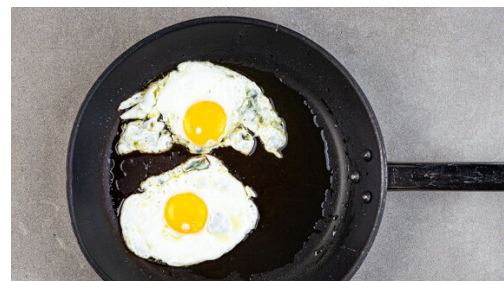
4. Baguette bakken

Snijd de **baguette** open en leg 5-7min voor het einde van de baktijd van de **tomaten** op de bakplaat en bak mee, tot het goudbruin en krokant is. Pel en hak de **knoflook** zeer fijn, of gebruik een knoflookpers. Voeg de **spinazie**, de **knoflook** en 1tl boter toe aan de **champignons** en bak kort mee, tot de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met zout en peper.



2. Champignons bakken

Snijd de **champignons** doormidden. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el boter. Voeg de **champignons** met een flinke snuf zout toe aan de pan. Leg een deksel op de pan en bak ze 3-4min, tot de **champignons** zachter zijn maar nog wel beet hebben. Houd warm op laag vuur.



5. Eieren bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Breek de **eieren** in de pan en bak ze in 3-4min tot **spiegeleieren**. Breng op smaak met zout en peper. **Tip:** leg een deksel op de pan voor een **harde dooier**.



3. Tomaten bakken

Snijd de **tomaat** in vieren en leg op de bakplaat. Hussel om met de **sriracha**, 1el olijfolie en 1tl honing. Bak de **tomaten** 10-12min in de oven, tot ze zacht zijn maar nog niet uit elkaar vallen.



6. Avocado snijden

Snijd de **avocado** doormidden en verwijder de pit. Schep het **vruchtvlees** uit de schil met een lepel en snijd het in dunne plakjes. Beleg de **baguette** met de **spinazie**, de **champignons**, de **spiegeleieren**, de **tomaten**, de **avocado** en de **zonnebloempitten**.