



1A+1B

Vegetarisch

Geroosterd brood met gepocheerd ei en avocadospread



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Breng een pan met water aan de kook. Zet het water, zodra deze kookt, op laag vuur. Maak met behulp van een lepel een draaikolk in het kokende (niet bubbelende) water. Breek het ei en laat rechtstreeks in de draaikolk glijden. Haal het gepocheerde ei er na circa 3-4 minuten met een schuimspaan uit en laat even uitlekken op een vel keukenpapier. Rooster ondertussen de sneetjes brood goudbruin in een contactgrill. Prak de avocado, meng met het citroensap en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de avocadospread, blaadjes rucola en het gepocheerde ei over de twee sneetjes. Serveer met de cherrytomaatjes en breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 1 ei
- ☐ ½ avocado
- ☐ 100 g cherrytomaatjes
- ☐ Paar blaadjes rucola
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	367 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	20 g
Vezels	26 g
Eiwit	23 g