

2B Vlees

Getoast brood met gegrilde asperges, ei, ham en avocado-yoghurtdip

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook het ei tussen hard en zacht in. Verwijder de harde onderkant van de asperges en wrijf ze in met de olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en gril de asperges circa 4 minuten tot ze goed gaar zijn, maar nog wel een bite hebben. Keer regelmatig om en bestrooi daarna met wat peper en zout. Toast ondertussen de sneetjes brood goudbruin. Maak de avocado-yoghurtdip door de avocado fijn te prakken en te mengen met de yoghurt, mosterd en wat peper en zout. Serveer met het getoast brood, ei, de plakjes ham en de asperges. Garneer met wat tuinkers.

Ingrediënten

- [ ] 1 ei
- [ ] 2 el Griekse yoghurt 5% vet
- [ ] 2 plakjes schouderham
- [ ] 1-2 sneetjes koolhydraatarm of volkoren brood
- [ ] 150 g groene asperge(tips)
- [ ] ½ avocado
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl mosterd
- [ ] Tuinkers
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**506 kcal**
Koolhydraten	**20 g**
Vet	**36 g**
Eiwit	**21 g**