

Avocado shake en egg-in-avocado-hole



SONJA VAN DE RHOER

Avocado's zijn lekker en gezond, rijk aan onverzadigde vetzuren (verlagen het cholesterolgehalte in het bloed), rijk aan vitamines (vooral K) en mineralen. Voldoende reden om deze vette vrucht regelmatig op het menu te zetten. Kies bij voorkeur voor de Hass avocado met de bobbelige schil. Een rijpe avocado heeft een paarse gloed, zwart duidt op overrijp. Onze kinderen waren vroeger gek op egg-in-a-hole in een boterham. Gaatje maken in de boterham door wat broodkruim eruit de halen. Boterham in een koekenpan met een klontje boter leggen en een ei breken in het holletje. Bakken als een spiegelei. Onderstaand een variatie in een avocadohelft.

Voor de shake:

Halveer de avocado, wip de pit eruit en lepel het vruchtvlees uit de schil. Doe het vruchtvlees samen met de goed gewassen en nog beter uitgelekte spinazie of raapsteeltjes, de grof geknipte peterselie of koriander, het citroensap, de honing, zout, (chili)peper en het water in een mengbeker en pureer de massa.

Schenk uit in een hoog glas en garneer met een schijfje citroen en/of takje peterselie of koriander.

Bij warm weer lekker met ijsblokjes.

Voor de egg-in-avocado-hole:

Halveer de avocado's, verwijder de pitten. Schep zoveel vruchtvlees uit de vrucht tot er een dikke rand blijft staan. Bewaar het uitgestoken vruchtvlees.

Leg de avocadohelften in een passend kommetje zodat ze goed vlak blijven staan op het bakblik.

Klop de eieren los en schenk het mengsel in de avocadohelften.

Bak de avocado's 15-20 minuten in een voorverwarmde oven van 175°C tot het ei gestold is. Bestrooi met zout en paprikapoeder.

Prak het achtergehouden avocadovruchtvlees fijn en breng dit op smaak met citroensap, zout, peper en fijngeknipte peterselie of koriander.

Lekker met geroosterd brood.

Ingrediënten voor ruim 5 dl shake:
1 avocado

125 gram spinazie of raapsteeltjes

4 takjes platte peterselie of koriander

sap van 1 citroen

1 flinke eetlepel vloeibare honing

zout

(chili)peper

3 dl water

Voor het egg in the hole:

2 avocado's

4 kakelverse eieren

zout of liever Fleur de Sel

mespunt (gerookt) paprikapoeder

1 eetlepel citroensap

3 takjes platte peterselie of

koriander

peper