



Altijd
tijd voor een

EI

6 BUITENGEWONE RECEPTEN



Culinaire kanjer die meer kan dan je dacht

Wat is je lievelingsontbijt? Laat de vraag vallen op social media en je kan er blindelings op vertrouwen dat eiergerechten hoge toppen zullen scheren. Spek en eieren, spiegeleitjes of een simpel gekookt eitje: geen enkel ontbijt is compleet zonder ei.

Maar... als je dacht dat het verhaaltje daarmee uit was, dan wacht je nog een flinke verrassing.

In dit receptenboekje vind je buitengewone eiergerechten voor elk moment van de dag. Van een snel tussendoortje tot een luxueus diner. Een ei maakt elke maaltijd bijzonder.

Het is niet toevallig dat je 'kwaliteit' niet zonder 'ei' kan schrijven. Een ei mag dan wel klein zijn, het biedt heel wat essentiële voedingsstoffen, voor relatief weinig calorieën. Daarom passen eieren in een gezonde voeding en zijn ze prima als afwisseling voor vis en vlees.

Kortom, eitjes zijn je favoriete culinaire krachtpatsers: voedzaam, veelzijdig en een lekkernij op elk vlak.

Op de volgende pagina's ontdek je alle gezondheidstoeven van ei samen met de allerlekkerste recepten.

Laat het smaken!



Altijd tijd voor een ei?

Dit is waarom

1. VOEDZAME KRACHTPATSER

Eieren zijn rijk aan eiwitten van de allerbeste kwaliteit, en die zijn goed voor je spieren en botten. Daarbovenop biedt ei een straffe combinatie van essentiële voedingsstoffen. Een ei brengt niet alleen eiwitten aan, maar ook ijzer, zink, selenium, fosfor en de vitaminen A, D, B2 en B12. En dat allemaal voor amper 90 kcal.

2. SCHITTERT IN ELKE ROL

Als je alle gerechten met ei in de hoofdrol bekijkt, zou je bijna vergeten dat ei ook in een bijrol weergaloos is. Een ei maakt puree smeuïg, geeft binding aan paneermeel, brengt cake op smaak en geeft een luxieuze toets aan een doordeweeks slaatje. In alle mogelijke recepten speelt ei een glansrol.

3. SNEL, VEELZIJDIG EN GOEDKOOP

Welk ander ingrediënt is zo snel klaar, bevat zoveel voedingsstoffen, kost weinig en is altijd lekker? Met een eitje in de koelkast heb je goud in huis.



Hoeveel eitjes per week?

De officiële aanbeveling luidt drie eieren per week. Recent wetenschappelijk onderzoek vindt geen duidelijk verband tussen elke dag een ei eten en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten bij gezonde mensen. Cholesterol- en hartvriendelijk eten, betekent vooral evenwichtig en gevarieerd eten. Consulteer bij twijfel altijd een arts of diëtist, maar doorgaans is eitjes van het menu schrappen niet nodig.

Belangrijke ingrediënten voor een gezond voedingspatroon zijn groenten, fruit, volkoren producten, magere of halfvolle melkproducten, vis, peulvruchten, noten en olie. Eieren, als afwisseling voor vlees of vis, horen ook bij een gezonde en gevarieerde voeding. Het is het totale eet- en leefstijlpakket dat je gezondheid bepaalt.

Cocotte-eitje



Rijstpap met gouden lepeltjes? Nee hoor. Deze cocotte-eitjes zijn de hemel op aarde. Een eenvoudig ovengerecht met broccoli, champignons, salie en tijm. Een verrassend voorgerecht of een bijzonder ontbijt waar je voor eeuwig van zou willen blijven lepelen.

INGREDIËNTEN:

- 4 eieren
- 4 el room
- 1 el boter
- 1 el olijfolie
- 100 g kleine broccoliroosjes
- 80 g kastanjechampignons
- 4 takjes tijm
- 2 blaadjes salie gesnipperd
- 1 sjalot, gesnipperd
- peper en zout

BEREIDING:

- Wrijf 4 ovenschoteltjes (ramekins) in met boter. Lepel er 1 el room in.
- Bak in een pannetje, met wat olie, de sjalot met de gesnipperde salie, tijm en daarna de gesneden champignons. Kruid met peper en zout
- Blancheer de broccoliroosjes kort in gezouten water.
- Verdeel de champignons en broccoli over de ovenschoteltjes en breek in elk schoteltje een ei.

- Zet de schoteltjes in een grotere ovenschotel. Vul deze schotel met warm water tot aan de helft van de kleine ovenschoteltjes (au bain Marie). Zet de schotel, heel voorzichtig, in een voorverwarmede oven van 180°C, gedurende 10 à 15 minuten, of tot het ei gestold is.

**Gevulde aardappel
in de schil met ei,
kaas en spekjes**



Ja patat zeg, je favoriete duo, spek en ei, is zojuist een overheerlijk trio geworden met aardappel. Wat geraspte kaas erbij en een onoverwinnelijke maaltijd lacht je toe. Met een lunch als deze achter de kiezen kan je alles aan.

INGREDIËNTEN:

- 4 aardappelen, medium grootte
- 1 el boter
- 4 eieren
- 2 sneetjes ontbijtspek
- 4 el geraspte oude kaas
- 2 el gehakte peterselie
- peper en zout

BEREIDING:

- Kook de aardappelen in de schil gaar in gezouten water. Hol ze een beetje uit.
- Snijd het ontbijtspek in stukjes en bak de stukjes in een pan krokant, vetstof hoeft niet.
- Breek elk ei voorzichtig boven een uitgeholde aardappel, strooi er de gebakken spekreepjes, de geraspte oude kaas en de peterselie over. Bak de aardappelen nog 20 à 25 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

Bladerdeeg met spiegeleitje



Spiegeleitjes op een zacht bedje van bladerdeeg: wat wil je nog meer? Met dit gerecht op tafel kan het niet fout lopen. Al zou het ontbijt wel eens heel erg kunnen uitlopen, tot aan de lunch bijvoorbeeld. Deze bladerdeeghapjes heersen over iedere luie zondagochtend.

INGREDIËNTEN:

- 8 velletjes bladerdeeg
- 4 eieren
- 2 el gehakte bieslook
- peper en zout

BEREIDING:

- Snijd de velletjes tot een vierkant van ongeveer 12 cm. Zet op 4 van de velletjes bladerdeeg een glas met een diameter van ongeveer 8 cm. Snijd het deeg uit.
- Leg het velletje bladerdeeg met het uitgesneden rondje op de overige vierkantjes. Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat. Leg een stukje bakpapier in de opening en vul met bakbonen. Bak de bladerdeegjes 10 minuten in de voorverwarmde oven van 200°C.
- Haal ze uit de oven, verwijder bakknijpers en bovenste bakpapier. Breek een ei in het rondje en strooi er de kaas over, kruid met peper en zout.

- Bak de bladerdeegjes nog 12 à 15 minuten verder, tot het ei gebakken is. Werk af met de gesnipperde bieslook en serveer meteen.

Ei-muffins



Fingerfood voor brunchlovers, dat is precies wat dit is. De frisse toets van de kerstomaatjes met de spinazie en geraspte kaas maken van deze kleurrijke ei-muffins de ideale starter voor een uitgebreide brunch met vrienden.

INGREDIËNTEN:

- 4 eieren
- scheutje room of melk
- handjevol spinazie
- 4 kerstomaatjes
- handjevol geraspte kaas
- 1 kl bakpoeder
- 1 el maïzena
- peper en zout
- boter of olie, om in te vetten

BEREIDING:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Vet de muffinvorm in met boter of olie.
Je kan de muffins eventueel ook in cupcake papiertjes maken.
- Verdeel wat geraspte kaas over de bodem van de vorm. Hak de spinazie fijn en snijd de tomaatjes in vieren.
Verdeel de spinazie en de tomaatjes over de vorm.
- Klop de eieren luchtig met een scheutje room, de maïzena en het bakpoeder.

Breng dit op smaak met peper en zout. Verdeel het ei mengsel over de muffinvorm, vul ieder vormpje voor ongeveer 3/4 met ei. Bak de muffins in ongeveer 20 minuutjes af in de oven. Lekker op een brunch.

**Ontbijtwafel met spiegeleitje,
rauwe ham en geitenkaas**



Verrassend uit de hoek komen, is dat nog mogelijk nu er 24 op 24 kookprogramma's te zien zijn? Tuurlijk wel, en deze ontbijtwafel is daar het beste voorbeeld van. Moeilijk? Helemaal niet. Het geheim zit hem in de uitgelezen smaakcombinatie van rauwe ham, geitenkaas en een spiegeleitje.

INGREDIËNTEN:

Voor de wafels:

- 12,5 g verse gist
- 2 dl lauw water
- 3 eieren
- 1 pakje vanillesuiker
- 250 g bloem
- 2 dl lauwe melk
- 100 g gesmolten boter

Voor het beleg:

- 4 eieren
- 4 sneetjes rauwe ham
- 1 bolletje zachte geitenkaas
- handvol waterkers, gespoeld
- peper en zout

BEREIDING:

- Los de gist op in het lauw water. Splits de eieren. Klop de eiwitten stijf met de vanillesuiker. Meng de bloem met de lauwe melk, doe er de gesmolten boter en daarna de eierdooiers bij.

Roer glad en voeg er het gistpapje aan toe. Roer weer glad en spatel de eiwitten luchtig door het beslag. Laat afgedekt 20 minuten rijzen op een warme plaats.

- Bak de wafels in een wafelijzer met grote ruiten mooi goudbruin.
- Bak 4 spiegeleitjes, kruid ze met peper en zout. Brokkel de geitenkaas in vlokjes.
- Leg op een wafel een spiegelei, een sneetje ham en wat geitenkaas, werk af met waterkers.

**Benedict-eitje
met gekookte ham**



Als er één gerecht is dat alles in huis heeft om een echte trend te worden dan is dat het benedict-eitje wel. Deze klassieker uit New York staat klaar om ook de lage landen te veroveren. Helemaal terecht, want dit gerecht is zo ongeloofelijk lekker dat het verbazingwekkend is dat het nog zo lang geduurd heeft.

INGREDIËNTEN:

- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 150 g jonge spinazie
- 4 sneetjes gekookte ham
- 4 grote eieren
- 3 el witte wijnazijn
- 4 pistolets
- 2 dl hollandaisesaus (kant-en klaar of vers)
- boter
- peper en zout

BEREIDING:

- Snipper de knoflook fijn. Fruit aan in de olijfolie en voeg de spinazie toe, roerbak tot de spinazie geslonken is. Kruid met peper en zout. Houd warm.
- Breng water met de azijn in een pannetje aan de kook. Breek elk ei afzonderlijk in een kommetje. Roer het water tot een draaikolk en laat het ei in het midden van het water glijden.

Pocheer elk ei 3,5 minuten. Schep ze uit het water met een schuimspaan en leg ze in een kom met koud water, snijd de randen bij.

- Halveer de broodjes en rooster ze. Leg op één helft wat boter met een sneetje gekookte ham. Verdeel er de spinazie over en leg er een gepocheerd ei op. Werk af met de saus en wat bieslook.



**Bezoek de website voor
nog meer recepten, tips en tricks.**