

# GEVULDE EIEN - KUIKENTJES VOOR 4 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

- 4 middelgrote eieren
- 1 tl mayonaise
- 1 el crème fraîche
- 1 tl dijonmosterd
- Citroensap
- kerriepoeder
- 2 druppels tabasco
- Zwarte olijven
- peper en zout
- sla



## BEREIDING

- Kook de eieren in een pan.
- Laat de eieren even afkoelen en verwijder dan voorzichtig de eierschalen.
- Snijd met een scherp mes op ongeveer tweederde de kop eraf.
- Verwijder de eidooiers met een kleine lepel en doe deze in een kom. Voeg in de kom een theelepel (goede) mayonaise, een eetlepel crème fraîche en een theelepel mosterd toe. Doe er ook wat druppels citroensap en twee druppels Tabasco bij.
- Prak met een vork alles door elkaar, zodat het mengsel stevig wordt.
- Breng het mengsel op smaak met kerriepoeder, peper en zout.
- Garneer een bord met sla en zet het onderste deel van de eieren erop. Vul deze met het eimengsel en zet dan de 'hoedjes' erop.
- Van stukjes wortel maak je de bekjes en van de olijven maak je de oogjes.

## VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON/EITJE

- Energie 100 kcal
- Eiwit 7 g
- Vet 8 g
- Verzadigd 0 g