



Paastijd, eitijd!

ZIN IN EI?

Met ei kan je eindeloos variëren en creatief zijn. Denk aan eitjes 's morgens in een heerlijke omelet, 's middags aan een eisalade op toast, en 's avonds aan een lekkere quiche. Of tijdens het weekend een zachtgekookt eitje bij het ontbijt? Een eitje kan er altijd in en dat is niet verwonderlijk: eieren zijn gezond, goedkoop en gemakkelijk te bereiden.

ONMISBAAR IN EEN GEZONDE VOEDING

Eieren vormen een hoogwaardige bron van voedingsstoffen. Ze zijn voornamelijk opgebouwd uit eiwitten of proteïnen. Die zijn onmisbaar in een evenwichtige, gezonde voeding. Ze zijn noodzakelijk voor de opbouw van onze weefsels en de instandhouding ervan.

Bovendien bevat een ei gemiddeld 1,7g verzadigde vetten en 4,2g onverzadigde vetten. Meer dan de helft dus van het vet in een ei is enkelvoudig of meervoudig onverzadigd. Deze vetten helpen het risico op hart- en vaatziekten verkleinen.

Dat eieren het cholesterolgehalte verhogen, is al geruime tijd achterhaald. De zogenaamde verhoging van cholesterol is toe te schrijven aan verhoging van de goede cholesterol: de zogenaamde HDL-cholesterol. Een heleboel factoren bepalen of het slecht cholesterol-gehalte stijgt. De vetzuursamenstelling van de voeding is daar een van. Er zijn zelfs eieren op de markt met een verbeterde vetzuursamenstelling.

Bovendien bevatten eieren veel vitamines, zijn ze een bron van ijzer en caloriearm.



PAASBROOD MET EI

PAASBROOD MET EI

TYPE

Ontbijt

THEMA

Brunch

KOKEN MET KINDEREN

PASEN

AANTAL PERSONEN 4

(VOOR)BEREIDINGSTIJD(25) 20

Originele broodjes zijn leuk én lekker. Dit paasbrood scoort ongetwijfeld bij de kleinsten aan tafel.

INGREDIËNTEN

220 g bloem

1 tl bakpoeder

20 g boter

5 eieren

90 ml lauwe melk

30 g suiker

zwarte rozijnen

zout

RECEPT

Maak het brooddeeg. Kneed een soepel deeg met de bloem, het bakpoeder, de boter, een 1/2 geklutst ei, melk, snuf zout en suiker. Prik in de 4 eieren een gaatje met behulp van een naald of kopspeld.

Haantjesbrood

Verdeel het deeg in 4 porties en rol er bolletjes van. Rol elk bolletje uit zodat je aan de ene kant een smalle en aan de ander kant een brede kant hebt. In het midden over de lengte maak je een horizontale inkeping waar een ei in de lengte in past. Leg het ei in de inkeping en trek nu voorzichtig de linker en de rechterkant van het deeg naar boven. Vorm van het smalle stuk deeg een kopje door het puntje van het deeg naar buiten te leggen zodat er een snaveltje ontstaat. Rek de brede kant voorzichtig naar boven uit voor de staart. Knip nu in de rand van het deeg op de plek van het 'kammetje' een aantal keer met de schaar in, alsook aan de achterkant in de staart. Rek daarna het ingeknipte deeg tussen duim en wijsvinger voor het kammetje naar boven en voor de staart naar de zijkant. Maak een gaatje op de plek van het oogje en leg daar een rozijntje in.

Vlechtbrood

Verdeel het deeg in 4 porties en rol er bolletjes van. Rol elk bolletje uit tot een dunne lap op een met bloem bestoven aanrecht. Rol de lap op en druk een iets plat. Snijd de rol in de lengte in 3 repen, maak de slierten bovenaan vast en vlecht tot het einde. Maak van de vlecht een rondje en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Druk het uiteinde licht aan. Leg het ei in het midden van de krans. Herhaal dit zodat al het deeg op is.

In de oven

Verwarm de oven voor op 170°C.

Bestrijk de broodjes met het resterende losgeklopt ei en bak 20 minuten in de oven.

GEVULDE EITJES MET ROEREI



TYPE

Ontbijt

THEMA

Brunch

ONTBIJT

AANTAL PERSONEN 4

BEREIDINGSTIJD 25

Op zoek naar een origineel ontbijt of aperitiefhapje? Dit recept voor gevulde eitjes in 3 verschillende smaken is precies wat je zoekt. Makkelijk, snel, en k-ei-lekker!

INGREDIËNTEN

Roerei met garnaltjes:

4 eieren

120 g gepelde Noordzeegarnalen

bakboter

truffelolie

geutje room

blokje parmezaanse kaas

4 lepeltjes zure room

bieslook

zure room

peper en zout

Roerei met ham en kerstomaatjes:

4 eieren

30 ml melk

peper en zout

bakboter

2 plakjes gekookte Meesterlyck-ham

125 g kerstomaatjes

50 g cottagecheese
tuinkers

Roerei met spinazie en geitenkaas:

4 eieren
30 ml melk
100 g spinazie
peper en zout
nootmuskaat
bakboter
100 g zachte geitenkaas
geroosterde noten/pitten

RECEPT

Roerei met garnaaltjes:

Klop de eitjes los met een geutje truffelolie en wat room. Kruid met peper en zout en meng de Noordzeegarnalen onder het geheel. Smelt een klontje boter in de pan, giet er het mengsel in en blijf roeren.

Let op: het roerei niet droog uitbakken, zorg dat het nog nat blijft. Vul eierdopjes met het roerei en schik kleine nootjes van zure room op het ei. Werk af met enkele grove schilfers Parmezaanse kaas en 2 takjes bieslook.

Roerei met ham en kerstomaatjes:

Klop de eitjes los met de melk en kruid peper en zout. Snijd de kerstomaatjes in 4 en snijd de ham in fijne stukjes. Meng dit onder het eimengsel. Smelt een klontje boter in de pan, giet er het mengsel in en blijf roeren.

Let op: het roerei niet droog uitbakken, zorg dat het nog nat blijft. Roer er tot slot de cottagecheese door. Vul de eierdopjes met het roerei en werk af met enkele takjes tuinkers.

Roerei met spinazie en geitenkaas:

Was en droog de spinazie. Snijd de spinazieblaadjes in kleine stukken. Klop de eitjes los met de melk en kruid met peper en zout. Meng de spinazie onder het eimengsel. Verkruimel de geitenkaas en voeg toe. Smelt een klontje boter in de pan, giet er het mengsel in en blijf roeren. Let op: het roerei niet droog uitbakken, zorg dat het nog nat blijft. Vul de eierdopjes met het roerei en werk af met enkele geroosterde noten/pitten.

DUTCH BABY MET APPEL, PEER EN ROOD FRUIT

TYPE
Ontbijt

THEMA
Brunch

KOKEN MET KINDEREN

AANTAL PERSONEN 4
(VOOR)BEREIDINGSTIJD(15) 25

Dutch baby is een pannenkoek die in de oven gebakken wordt. Het resultaat is een heerlijk luchtige pannenkoek die nog lekkerder smaakt met fruit van bij ons.

INGREDIËNTEN

1 Jonagold appel
1 Conference peer

Pannenkoeken

4 eieren
160 ml melk
80 g bloem
1 tl vanille- extract
zout
1 tl kaneelpoeder
2 el gesmolten boter

Afwerking

80 g gemengd rood fruit
enkele blaadjes munt
honing
hagelslag
poedersuiker
boter

RECEPT

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd de appel en de peer in partjes en snijd de partjes in dunne plakjes.

Bak de plakjes in een ovenbestendige pan in boter beetbaar. Mix de eieren met de melk, bloem, vanille-extract, snuf zout, kaneel en 2 el gesmolten boter glad. Giet het beslag over de appel- en peerplakjes en zet 25 minuten in de oven.

Werk de Dutch baby af met het rood fruit, munt, honing, poedersuiker en hagelslag.

