



Keigezond

Slanke eiergerechten, boordevol vitamines en omega 3

Elke maand stelt Vitaya's culi-redacteur en foodie Sonja Peeters pure en gezonde gerechten samen, boordevol vitamines én smaak! Deze maand: vijf originele, smakelijke én slanke eiergerechten, perfect voor Pasen!

door Sonja Peeters



*Als ontbijt, lunch of snack. Warm of koud.
Deze hartige eiermuffins smaken altijd.*

Eiermuffins met gerookte zalm en geitenkaas

BEREIDINGSTIJD: 40 MIN.

VOOR 6 STUKS: 4 OMEGA-3-EIEREN • 2 PLAKJES GEROOKTE ZALM, IN STUKJES • 80 G GEITENKAAS • 1 CHILIPAPER, GESNIPPERD • 1 LOOKTEENTJE, GEPERST • 1 SJA-LLOT, GESNIPPERD • 1 RODE PAPRIKA, IN BLOKJES • KOKOSOLIE • WATERKERS • PEPER EN ZOUT

Zo gemaakt: Verwarm de oven voor op 180° C. Verwarm 1 el kokosolie in een pan en bak het pepertje, de look, sjalot en paprika even aan. Zet opzij. Klop de eieren los en kruid met peper en zout. Vet zes muffinvormpjes in met kokosolie. Verdeel de groenten en de zalm over de vormpjes en verdeel er dan het eimengsel over. Verbreek er tot slot de geitenkaas over. Zet de vormpjes 20 minuten in de oven. Garneer met wat waterkers en serveer met een fris slaatje.

Omega-3-eieren zijn afkomstig van kippen die gevoed worden met onder andere vismeel en zeealgen, waardoor hun eieren meer omega-3-vetzuren bevatten. Die vetzuren komen van nature vooral voor in vette vis en walnoten en helpen je beschermen tegen hart- en vaatziekten.



*Zoet en tegelijk kruidig in de mond,
een aparte, maar geslaagde smaaksensatie!*



Zoete omelet met gekaramelliseerde peren

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

VOOR 4 PERSONEN: 4 EIEREN • 1,5 EL BLOEM • SNUFJE KANEEL • 1,5 EL STEVIA-POEDER • 1 EL KOKOSOLIE • 2 PEREN, IN SCHIJFJES • 3 EL AGAVESIROOP • SAP VAN ½ LIMOEN • TAKJES TIJM • 1 EL TIJM-BLAADJES

Zo gemaakt: Klop de eieren los met de bloem, kaneel en stevia. Verhit de olie in een kleine pan en bak 4 omeletjes. Houd warm. Verwarm de agavesiroop met het limoensap in een steelpannetje. Voeg de schijfjes peer en de takjes tijm toe en laat vijf minuten bakken. Verdeel de peer over de omeletjes, vouw dicht, bestrooi met de tijmblaadjes en serveer met extra agavesiroop.

Door geen suiker maar **stevia** te gebruiken, kun je genieten van een slank, maar heerlijk zoet dessertje. Je kunt de peertjes ook vervangen door appel, rood fruit, banaan...

Bulgur met krokante aubergineschijfjes en gepocheerd ei

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

VOOR 4 PERSONEN: 200 G BULGUR • 6 DL WATER • 1 KIPPENBOUILLONBLOKJE • 6 EIEREN • 2 AUBERGINES, IN PLAKJES • 4 EL BLOEM • 4 EL PANEERMEEL • 2 EL GEHAKTE PLATTE PETERSELIE • 4 EL GEHAKTE KORIANDER • 50 G AMANDELSCHILFERS, GEROOSTERD • 2 EL ARACHIDEOLIE • AZIJN • CITROENSCHIJFJES • ZOUT EN PEPER

Zo gemaakt: Kook de bulgur gaar in het water. Verkruimel er het bouillonblokje bij. Klop ondertussen 2 eieren los in een bord. Meng in een ander bord bloem en paneermeel, voeg de peterselie toe en kruid met peper en zout. Haal de aubergineplakjes eerst door het ei, daarna door het bloemengsel. Verhit de olie in een pan en bak de plakjes mooi krokant. Houd warm. Giet de bulgur af en roer met een vork de korrels los. Schep er de koriander onder en kruid eventueel nog bij met zout en peper. Breng water aan de kook. Zet het vuur iets lager, zodat de temperatuur net onder de 100° C is, en doe er een scheut azijn bij. Breek elk ei in een kommetje. Roer met een lepel in het water zodat er een draaikolk ontstaat. Laat het ei in het midden van de draaikolk glijden. Laat ongeveer 2 minuten pocheren. Haal het ei uit het water en dep droog. Herhaal dit voor elk eitje. Verdeel de bulgur over de borden en bestrooi met de amandelschilfers, schik er de aubergineplakjes bij en leg er tot slot een gepocheerd ei op. Serveer met citroenschijfjes.

Gepocheerde eieren zijn lekker én gezond, je gebruikt immers geen boter of olie. Samen met de vezelrijke bulgur en aubergine krijg je een lekker licht en caloriearm gerecht.

*Een hartige combinatie rijk aan smaken en structuur.
Lekker met gegrilde vis of lamskoteletjes.*



Die geur, die smaak!
Laat je verrassen door deze Aziatische eiersoep.



Miso-soep met ei

BEREIDINGSTIJD: 30 MIN.

VOOR 4 PERSONEN: 1 L KIPPENBOUILLON • 1 STENDEL CITROENGRAS, GEKNEUSD • 10 ZWARTE PEPEKORRELS • 2 STERANIJS • 6 KRUIDNAGEL • 1 KANEELSTOKJE • 2 CM GEMBER, GERASPT • 2 EL MISO • SOJASAU • 1 EL + 1 TL MAÏSZETMEEL • 3 EIEREN • ½ PAKSOI, IN REEPJES • 50 G ENOKI (LANGE PADDENSTOELTJES, TE KOOP IN DE SUPERMARKT) • 4 LENTE-UITJES, GESNIPPERD

Zo gemaakt: Verwarm de bouillon op een matig vuur. Doe er alle specerijen en de miso bij en laat 20 minuten pruttelen. Giet de soep door een zeef en breng op smaak met zout of wat sojasaus. Voeg de paksoi toe en

laat nog eens 5 minuten koken. Doe enkele eetlepels soep in een kommetje en roer er 1 el maïszetmeel onder. Giet bij de soep en laat nog 2 minuten doorkoken. Zet het vuur uit. Klop de eieren samen met de theelepels maïszetmeel los. Giet de eieren langzaam bij de soep terwijl je in de soep blijft roeren. Verdeel de soep over kommetjes en garneer met de enoki en de lente-uitjes. Serveer met knapperig brood.

Laat bij het bereiden van deze smakelijke en gezonde miso-soep je inspiratie de vrije loop. Je kunt naar hartenlust experimenteren met allerlei **seizoensgebonden groenten**, afhankelijk van je eigen voorkeur.

Slanke eiersalade met krab

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

VOOR 4 PERSONEN: 6 HARDGEKOOKTE EIEREN • 4 LENTE-UITJES, GESNIPPERD • 1 BLIKJE KRABVLEES, UITGELEKT • 100 G GRIEKSE YOGHURT • 1 EL MOSTERD • 1 SNUFJE KERRIEPOEDER • 1 SNUFJE PAPRIKAPROEDER • 2 EL GESNIPPERDE BIESLOOK + EXTRA OM TE GARNEREN • 8 CRACKERS • 4 GEKOOKTE KWARTELEITJES (TE KOOP IN DE SUPERMARKT) • PEPER EN ZOUT

Zo gemaakt: Plet de eieren met een vork. Voeg lente-ui en krabvlees toe en meng er de yoghurt onder. Breng op smaak met de mosterd, kerriepoeder, paprikapoeder, peper en zout. Voeg er op het laatst de bieslook bij. Besmeer de crackers royaal met de eiersalade. Pel de kwarteleitjes en snijd in schijfjes. Verdeel ze over de crackers en werk af met bieslook.

Sonja's eitjes-advies

1. Eieren zijn een goede bron van eiwitten, die energie leveren en onverzadigde vetten. Ze zijn rijk aan vitamine A, B2, B12 en D en mineralen als ijzer en zink. Eieren zijn bovendien caloriearm en geven je lang een verzadigd gevoel. Uit onderzoek blijkt ook dat de consumptie van eieren al bij al weinig invloed heeft op het cholesterolgehalte in het bloed. Wie geen cholesterolproblemen heeft, mag met een gerust hart vier tot zes eieren per week eten.

2. In de winkel heb je de keuze tussen scharreleieren, vrije uitloopeieren en biologische eieren. Alle drie hebben ze dezelfde voedingswaarde en min of meer dezelfde smaak. Het diervriendelijkste ei is uiteraard het biologische ei. De kippen leiden een prima leven met voldoende binnen- en buitenruimte.

3. Nog even dit: leg eieren niet te dicht bij knoflook, gerookte vis of andere sterk ruikende etenswaren. Omdat de eierschaal poreus is, nemen eieren snel geuren en smaken van andere producten over.

Simpel, snel én slank.
Heerlijk als ontbijt of als lunch!

