

Zachte avocadopuree met sinaasappel

Het is verstandig om al goed rijpe avocado's te kopen. De ervaring leert namelijk dat ze anders niet altijd echt rijp worden en harde avocado's zijn nu eenmaal niet zo lekker.

1 kleine rijpe avocado
4 eetlepels sinaasappelsap
2 eetlepels zure room of sojaroom
Snufje zout
Snufje peper

2-3 kleine porties

Halveer de avocado en haal de pit eruit. Schep het vruchtvlees uit de schil.

Pureer het vruchtvlees met het sinaasappelsap (met een staafmixer of foodprocessor) tot een gladde crème. Spatel de room erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe.

Vul twee of drie kleine glaasjes of schaaltes met de puree.

Tip: in plaats van zure room of sojaroom kun je ongepasteuriseerde of sojayoghurt of mayonaise gebruiken.



Roerei met ham en bieslook

Hoe iemand z'n roerei wil, is puur persoonlijk. In dit recept is gekozen voor een beetje smeùge zachte structuur. Ham en bieslook zijn opties, maar die kunnen ook vervangen worden door gerookte zalm en dille.

3 sprietjes bieslook
½ sneetje volkorenbrood
1 dun plakje ham
2 eieren
2 eetlepels boter
Snufje zout
Snufje peper

2 kleine porties

Snijd de bieslook fijn

Maal het brood met de ham en de bieslook (met een staafmixer of foodprocessor) tot kruimels.

Klop de eieren los en giet ze in een steelpannetje. Voeg de boter en het broodkruimelmengsel toe. Laat de eieren op een laag vuur al roerende stollen.

Voeg een snufje zout en een snufje peper toe.

Verdeel dit over twee kleine bordjes.

