

# Sandwich eiersalade

Bron: Allerhande 2 2013



🍱 lunch

👤 4 personen

🕒 15 min 15 min

## Ingrediënten

4 eieren

2 el yoghurtmayonaise

2 tl grove mosterd

peper en zout

verse bieslook

8 sneetjes bruin brood

plakjes tomaat

## Bereiden

**STAP 1** Doe 4 eieren in een pan en hou die onder de koude kraan. Stop als de eieren onder water staan.

**STAP 2** Zet de pan op het vuur. Als het water kookt, draai je het vuur wat lager.

**STAP 3** Laat de eieren 6 minuten koken.

**STAP 4** Neem daarna de pan van het vuur en zet 'm onder de koude kraan om de eieren af te laten koelen. Pel daarna de eieren en snij ze in kleine stukjes.

## Voedingswaarden

*(per eenpersoonsportie)*

Energie: 280 kcal

Eiwit: 14 g

Vet: 9 g

Koolhydraten: 33 g

**STAP 5** Doe 2 eetlepels yoghurtmayonaise en 2 theelepels grove mosterd in een kom en roer door elkaar. Strooi er een beetje peper en zout bij. Hussel de stukjes ei erdoor. Nu heb je eiersalade.

**STAP 6** Smeer de eiersalade op 4 sneetjes bruin brood. Knip wat verse bieslook fijn totdat je ongeveer 1 theelepel hebt en strooi het over de sneetjes brood. Doe er wat plakjes tomaat bij en verdeel die ook over de sneetjes brood.

**STAP 7** Leg er dan nog 4 sneetjes bruin brood op en snij alles doormidden.

#### **TIP**

Eieren koken is niet heel moeilijk. Als het water kookt, kun je het vuur beter iets lager zetten. Anders gaan de eieren in de pan stuiten en kunnen ze barsten.