

Salade van avocado, roerei met zoet-pittige topping



Ingrediënten:

Voor de zoet pittige topping:

1 eetl TABASCO® saus
3 eetl pompoenpitten
3 eetl zonnebloempitten
3 eetl pijnboompitten
3 eetl sesamzaadjes
(of chia zaad als alternatief)
1 eetl honing
¼ theelepel paprikapoeder
snufje zeezout

Voor het roerei :

4 handjes verse waterkers
20 Cherrytomaten
4 lente-uitjes
Een handje vol verse koriander
2 rijpe avocado's
1 citroen
4 eetlepels olijfolie
8 vrije uitloop eieren, losgeklopt
40 g boter

Bereidingswijze voor 4 personen

Voorbereiding: 20 min, Bereiding: 10 min

- Begin met de zoet pittige topping: Zet een grote koekenpan op matig vuur en voeg de pompoenpitten, zonnebloempitten en pijnboompitten toe. Rooster gedurende 5 minuten, af en toe zachtjes roeren totdat de zaden bruin worden.
- Voeg het sesamzaad (of chiazaad) toe en blijf nog 2 minuten roosteren. Roer voortdurend.
- Voeg de honing en Tabasco® saus toe. Roer nog 2 minuten door.
- Voeg het zeezout en de paprikapoeder toe. Roer door totdat je de bodem van de koekenpan ziet en het vocht uit de honing en Tabasco® saus is verdampt.
- Leg de zaden op bakpapier om ze gelijkmatig verdeeld te laten afkoelen.
- Halveer, ontpit en snijd de avocado in kleine reepjes, snijd de Cherrytomaten in vieren, snijd de lente-uitjes fijn en hak de koriander. Plaats deze in een kom en meng met de olijfolie, wat zout en peper en het sap van een halve citroen.
- Verdeel de waterkers, de avocadopartjes en tomatensalade over 4 diepe borden
- Klop de eieren in een aparte mengkom, kruiden met zout en peper of groene Tabasco®.
- Zet een anti-aanbak koekenpan of bakpan op een matig vuur met de boter. Zodra de boter begint te smelten, voeg de geklopte eieren toe. Roer voorzichtig.
- Zodra de eieren naar wens gegaard zijn, verdeel over de 4 porties
- Opdienen met een druppeltje olijfolie en citroen, daarna de zoet pittige zaden eroverheen strooien.

Tip: Voeg feta kaas toe als extra topping. De zaden topping kan over iedere andere salade gestrooid voor extra hartigheid en bite