



Hoofdgerechten

Maaltijdsalade met zalm en gepocheerd ei

Voor 4 personen.

Ingrediënten

voor de salade

100 gram zalm (gerookte, in reepjes)
1 eetlepel sesamzaad
1 scheutje azijn
300 gram ijsbergsla (tuinkruiden)
1 avocado (in schijfjes)
1 komkommer (in blokjes)
4 eieren
20 gram pijnboompitten (geroosterd)

voor de dressing

1 eetlepel mosterd
1/2 citroen (geperst)
2 eetlepels witte wijnazijn
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels peterselie (gehakt)
zout

Bereidingswijze

Toast de sesamzaadjes goudbruin in een hete pan zonder vetstof. Meng alle ingrediënten voor de dressing en roer er een halve el geroosterde sesamzaadjes onder. Kruid met zout.

Verhit water in een hoge pan (tot net tegen het kookpunt aan). Voeg een scheut azijn toe. Breek elk ei in een apart kommetje. Roer met een lepel even in het water zodat er een draaikolk ontstaat. Giet het eerste ei in het midden van de draaikolk. Na 3 à 4 minuten is het ei gaar. Schep het ei voorzichtig met een schuimspaan uit het water.

Meng de sla met de avocado, de komkommer en de zalm. Verdeel de sla over borden, druppel er de dressing over en leg op elk bord een gepocheerd ei. Werk af met de sesamzaadjes en pijnboompitten.

