

# HARTIG GEVULDE EITJES: KUIKENTJES



## Benodigheden:

Dit heb je nodig:

- kookvuur
- steelpan
- messen
- snijplanken
- kommen
- mixer
- lepels
- borden

## Ingrediënten voor 10 kinderen

- 3 sneetjes gekookte ham
- 1 rijpe avocado
- 1/2 tomaat
- 1/2 plantje bieslook
- 5 ontpitte olijven
- 1 eetl. citroensap
- 10 eieren
- 1 eetl. mayonaise
- 3 eetl. olijfolie

Aan de slag

## Vorbereitung:

- Kook de eieren hard gedurende 10 min.
- Snij de ham in fijne reepjes.

- Snipper het bieslook fijn.
- Snij de olijven in 20 schijfjes.
- Ontpit de halve tomaat en snij in 10 driehoekjes.
- Schil de avocado, verwijder de pit en snij het vruchtvlies in blokjes

Bereiding:

- Pel de hardgekookte eieren, snij in de lengte in 2 en verwijder voorzichtig het eigeel. Snij een fijn sneetje van de onderkant zodat de halve eieren goed blijven staan.
- Mix het eigeel met de ham, het vruchtvlies van de avocado, het citroensap, het bieslook en de olijfolie.
- Vul 10 halve eieren rijkelijk met het avocadomengsel. Doe dit met een koffielepel (u kan ook een spuitzak gebruiken). Sluit de eieren met de 10 resterende en niet gevulde eierhelften.
- Vorm aan de bovenkant van de eieren de ogen van het kuikentje met 2 olijvenschijfjes (kleef ze vast met wat mayonaise). Duw een driehoekje tomaat in de eivulling voor het bekje.

Afwerking:

Leg de gevulde eieren op een bedje van sla met wat blokjes tomaat.

Tips:

- Het vruchtvlies van de avocado verkleurt snel. Eet de eieren daarom snel na de bereiding op.
- U kan de ham vervangen door grijze garnalen.

**Wie doet wat ?**

Volwassene:

- De eieren koken, snijden en het eigeel eruit halen.
- Eventueel helpen bij het snijden van de ingrediënten.

Kinderen:

- De ingrediënten snijden.
- De eieren pellen.
- De ingrediënten mixen.
- De eieren vullen en versieren.
- De borden garneren.

**Voedingswaarde per persoon (op basis van ingrediëntenlijst)**

Energie	172	kcal
Eiwitten	9,4	g
Vetten	14,5	g
Koolhydraten	1,1	g

**Kostprijs**

Geschatte kostprijs per kind:€ 0,82