

Avocado Low Carb



Ontbijt

Low Carb

4 personen

Land: Wereldkeuken

Bereiding: 10 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 2 rijpe avocado's
- 100 g gerookte zalmsnippers
- 4 kleine eieren
- 1 el vers bieslook

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verwijder de pitten van de avocado, hol de vruchten een beetje uit en leg op de bolle kant in een ovenschaal.
2. Verdeel de zalmsnippers over de avocadohelften en breek een eitje boven op de zalm. Zet de ovenschaal in het midden van de oven en bak in circa 10 minuten tot het eitje begint te stollen.

3. Verdeel de avocado's over 4 borden, snijd het bieslook fijn en strooi over het ei.

Tenslotte

Avocado is een vrucht die veel in koolhydraadarme recepten wordt voorgeschreven. Met een vetgehalte van soms wel 30 procent is het vruchtvlees dan ook zeer vet. In de avocado vind je een grote pit; deze kun je eten. Het vruchtvlees heeft een licht nootachtige smaak. Veel mensen denken dat de avocado een dikmaker is: het is tenslotte een vette vrucht. Het klopt dat de avocado redelijk wat kilocalorieën bevat: zo'n 170 tot 180 per halve (100 gram), maar de vetten in de avocado zijn vooral gezond. Het betreft oliezuur, een enkelvoudig onverzadigd vet dat gunstig is voor het cholesterol. Daarbij krijg je dankzij de avocado ook veel vezels binnen, wel zo'n 10 gram per vrucht. Naast gezonde vetten en vezels zit de avocado ook vol met vitaminen en mineralen. Het is een goede bron van kalium en magnesium en vitamine A, B1, B2, B6, C, E en foliumzuur (B11). Vooral het mineralengehalte is erg hoog: bijna drie keer zoveel als in de meeste andere vruchten. Van de overgehouden avocado in bovenstaand recept kun je nog **Avocadospread** maken. Prak het overgebleven vruchtvlees in een schaal (of snijd de 2 avocado's doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit de schil) Voeg het sap van een ½ citroen, ½ tl djinten(komijnzaad) en wat peper en zeezout toe en meng goed. Smeer de avocadospread op een volkoren boterham, een cracker, of gebruik het als dip. Nu een voorgerechtje. **Avocadotaartje met gepocheerde kip en blauwe bessen**. Verwarm 500 ml kippenbouillon tegen de kook aan en gaar hierin de 400 gram kipdijfilets 25 minuten. Neem de kip uit de pan en laat iets afkoelen. Besprenkel 1 avocado (geschild, in blokjes) met de helft van het sap van 1 citroen. Trek de kipfilet met 2 vorken uit elkaar tot draderige stukjes (pulled chicken). Meng de rest van het citroensap, de 6 sprietjes gehakte bieslook, 50 gr walnoten, 125 ml zure room, zout en peper erdoor. Zet een kookring op een bord. Schep een laagje avocadoblokjes erin en druk zachtjes aan met de achterkant van een lepel. Schep daarop de kipsalade en druk deze ook iets aan. Verdeel 10 gr blauwe bessen erover, verwijder de kookring en garneer met sprietjes bieslook. Maak zo nog 3 taartjes. Lekker met toast. Het volgende recept is ook geschikt voor een Ketodieet. Voor **Avocado gevuld met zalm** verwarm je de oven voor op 200 graden. Leg 2 kleine verse zalmfilet met huid op een bakplaat bekleed met bakpapier. Besprenkel met gesmolten ghee of olijfolie, breng op smaak met zout en peper en 1 eetlepel vers citroensap. Zet in de oven en bak 20-25 minuten. Haal uit de oven en laat ze 5-10 minuten afkoelen. Gooi de huid weg en prak met een vork de zalmfilets fijn. Meng er 1 fijngehakte ui, 75 gr zure room (of crème fraîche of mayonaise) en 1 of 2 el vers gesneden dille door. Breng 1 el citroensap op smaak met zout en peper. Schep het vruchtvlees uit 2 avocado's eruit en laat ½ cm van het vruchtvlees achter achter. Snijd het uitgeschepte vruchtvlees in kleine stukjes en doe dit in de kom met zalm en meng goed. Vul elke avocadohelft met het zalm- en avocadomengsel, garneer met schijfjes citroen. Tot slot **Avocadosalsa**. Haal uit 4 avocado's het vruchtvlees en snijdt dat in blokjes. Doe de blokjes in een kom samen met 1 fijn gesneden rode ui, 2 in blokjes gesneden tomaat, het sap van 1 citroen, fijngehakte koriander en 1 fijngehakte verse rode peper (indien gewenst). Roer voorzichtig, zodat de brokjes avocado heel blijven.