

# Eiersalade



## Hapje

vegetarisch

**4 personen**

**Land:** Holland

**Bereiding:** 15 minuten

**Seizoen:** hele jaar door



## Ingrediënten

- 4 hardgekookte eieren (ca 7 minuten)
- 2 el magere kwark of Griekse yoghurt
- 1 el mayonaise
- 1 tl mosterd
- Snufje kerriepoeder
- Scheutje worcestersaus
- Handje verse bieslook

## Bereidingswijze

1. Kook de eitjes hard en laat afkoelen. Prak de eitjes met een vork tot het kleine stukjes zijn.

2. Voeg 1 el mayonaise toe met 2 el kwark, 1 tl mosterd, een snufje (niet te veel!) kerriepoeder, een scheutje worcestersaus en een handje vers gesneden bieslook. Meng goed door elkaar en klaar is kees! Uiteraard kan je naar smaak mayo toevoegen.

## Tenslotte

Ja, dit is de gezonde(re) versie van eiersalade. In plaats van alleen maar mayonaise gebruiken wij ook magere kwark. Net zo lekker, en heerlijk romig. Voor op een stokbroodje, een toastje of gewoon op een ouderwetse boterham als lunch! Zelf eiersalade maken kan iedereen. Je hebt er maar weinig voor nodig en het is echt makkelijk. Je hebt deze eiersalades echt zo gemaakt en kan deze prima een paar dagen bewaren in de koelkast. Voor een **Eiersalade met avocado** ontpit je 1 middelgrote avocado en haal de schil eraf. Roer de in kleine blokjes gesneden avocado met 2 eetlepels halfvolle mayonaise of Griekse yoghurt, 1 1/2 theelepel vers citroensap, 4 gepelde en fijngehakte hardgekookte eieren, 1 fijn gehakte stengel bleekselderij, 1/4 fijngehakte witte ui, 1 eetlepel fijngehakte bieslook, peterselie of dille, zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak, door elkaar. Het volgende recept serveer ik graag tussen geroosterd volkoren brood met een plakje ham en wat frisse sla. Voor deze **Sandwich met ham en eiersalade** roer je 6 hardgekookte gepelde en fijngehakte eieren, 1 fijngehakte stengel bleekselderij, 1/4 fijngehakte witte ui, 1/3 kopje mayonaise en 1 tl mosterd in een kom door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de eiersalade gelijkmatig over 4 sneetjes geroosterd volkorenbrood. Daar boven op 4 plakjes ham, 4 blaadjes sla en dan weer 4 geroosterde sneetjes volkorenbrood. Snijdt doormidden. Voor een **Thaise Eiersalade** roer je in een kom 1/3 kopje magere yoghurt, 1 el limoensap, 1 tl Thaise vissaus, 1 el Thaise groene currypasta, 2 tl kerrie poeder, 1/2 tl zout, 2 in blokjes gesneden stengels bleekselderij, 1 fijngesneden lenteui, een handje fijngesneden koriander, 2 tl serehpoeder, 2 fijngehakte teentjes knoflook en 8 fijngehakte hardgekookte eieren, door elkaar. Serveer in pita broodjes met een blaadje sla of met stengels bleekselderij om te dippen. Voor de veganisten een **Veganistische Eiersalade**. Doe 400 gr in blokjes gesneden tofu in een kom. Voeg 2 in kleine blokjes gesneden augurken, 2 in blokjes gesneden stengels bleekselderij en 1 in dunne ringetjes gesneden lenteui. Doe nu 100 ml ongezoete kokos yoghurt, 1 el Dyon mosterd, 1/4 tl kurkuma, 1/8 tl kelpoeder (Een natuurlijk superfood extract gemaakt van kelp, een zeewier dat een unieke combinatie van voedingsstoffen bevat, waaronder glutaminezuur en jodium. Kelp poeder kan gebruikt worden om de smaak van al je favoriete smoothies, shakes en sappen mee te verrijken en het is ook heerlijk door rauwe soepen en salades, o.a verkrijgbaar bij [www.superfood.nl](http://www.superfood.nl) en [www.spiruella.nl](http://www.spiruella.nl)), 1/2 tl zout bij het tofumengsel en roer goed. Leg op 4 sneetjes geroosterd en glutenvrij brood een blaadje sla en daar bovenop de "eiersalade" en serveer. Tot slot een **Wrap met ham en eiersalade**. Halveer 3 snackpaprika's, verwijder de zaadlijsten en snijdt in flinterdunne reepjes. Spreid 8 volkoren medium volkorentortilla's op het werkvlak uit en leg op elke tortilla een plakje ham. Verdeel over de ham 80 gr gemengde bladsla en schep hier een van de boven omschreven eiersalade's over de sla. Verdeel er nu de paprikareepjes over. Rol de tortilla's stevig op en verpak elke wrap afzonderlijk strak in plasticfolie.