

Ingrediënten voor 2 personen

2 stuks augurken, zure,
ongesuikerde 4 stuks eieren,
hardgekookte 1 tl. gemberpoeder
1 tl. paprikapoeder Peper 1 stuk
sla 1 el. tomaten, gepureerde 0.2
l. yoghurt, magere, uitgelekte
Zout

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Montignac
Gang: Voorgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Eiersalade a la Montignac

Vorbereiding

Snijd de augurken heel klein. Pel de eieren en hak ze in stukjes. Verdun de yoghurt iets met water, zodat er goed in geroerd kan worden.

Bereidingswijze

Vermeng de yoghurt met de augurken, stukjes ei, gepureerde tomaten, paprikapoeder, gemberpoeder, peper en zout. Leg op een bord uw sla naar keuze en schep hier de eiersalade op.

Serveertips

U kunt dit voorgerecht tevens als lunchgerecht gebruiken.
Montignac-tip: in fase 2 kunt u hier (geroosterd) volkorenbrood bij eten.
Montignac-tip: als u van de gekookte eieren alleen het eiwit gebruikt, kunt u deze eiersalade eten als koolhydraatmaaltijd en dus op een volkorenboterham. De yoghurt hoeft dan niet te zijn uitgelekt.