

GEVULDE AVOCADO UIT DE OVEN

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

1 avocado

2 eieren

peper en zout

1 plak gekookte ham

1 eetlepel geraspte emmentaler

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 220°C.

Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Schep er wat van het vruchtvlees uit zodat er voldoende ruimte is voor het ei.

Vorm kleine kommetjes uit aluminiumfolie. Doe er de avocadohelften in zodat de randen van de kommetjes iets hoger zijn. Zet ze in een ovenschaal en zorg dat ze goed stabiel blijven.

Breek een ei in elke avocadohelft. Kruid met peper en zout. Snijd de ham in kleine blokjes en strooi over het ei. Bestrooi met de kaas.

Zet 15 minuten in de oven en serveer warm.

Tip: kruid voor een wat pittigere versie met cayennepeper.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

SMAKELIJK!