1A+1B Fish

Egg Benedict met zalm, asperges en hollandaisesaus

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Wrijf de groene asperges in met de olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en gril de asperges tot ze goed gaar zijn, maar nog wel een bite hebben. Breng voor het gepocheerde ei ook alvast een middelgrote pan met water aan de kook. Zet het water, zodra deze kookt, op laag vuur. Maak met behulp van een lepel een draaikolk in het kokende (niet bubbelende) water. Breek het ei in een kommetje en laat het dan rechtstreeks in de draaikolk glijden. Roer voor de hollandaisesaus de mayonaise, mosterd en het citroensap goed door elkaar. Breng op smaak met peper. Verdeel de gerookte zalm over de toast, beleg met enkele asperges en het gepocheerd ei. Serveer met de rest van de asperges en de hollandaisesaus.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle toast classic
- [ ] 1 klein ei
- [ ] 20 g gerookte zalm
- [ ] 100 g groene asperge(tip)s
- [ ] 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**376 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**26 g**
Eiwit	**26 g**