

Poké-mayonaisedip met avocado en ei

totale tijd **25 min.** 20 min. voorbereidingstijd 5 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.957 kJ / 706 kcal

Vetten: **35 g** Eiwitten: **20,6 g**
Koolhydraten: **72 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

2	hardgekookte eieren
100 g	avocado
2	lente-uitjes
3	zongedroogde tomaatjes in olie
4 el	<u>Kikkoman Saus Gebaseerd Op Sojasaus En Sesamolie Voor Poke- Stijl Vissalade</u>
50 g	mayonaise
1 tl	balsamicoazijn
1 tl	gehakte peterselie
1 snufje	chilipoeder versgemalen peper
1	baguette
4	groene asperges
1 tl	zout
1	wortel
0,5	komkommer
2	stengels bleekselderij

VOORBEREIDING

Stap 1

2 hardgekookte eieren - **100 g** avocado - **2** lente-uitjes - **3** zongedroogde tomaatjes in olie
Pel de eieren. Snijd de eieren, de avocado, lente-ui en tomaten heel fijn en meng door elkaar.

Stap 2

4 el Kikkoman Saus Gebaseerd Op Sojasaus En Sesamolie Voor Poke-Stijl Vissalade - **50 g** mayonaise - **1 el** balsamicoazijn - **1 tl** gehakte peterselie - **1 snufje** chilipoeder - versgemalen peper
Meng de gesneden ingrediënten met de Kikkoman Poke Saus, mayonaise, azijn, peterselie, chilipoeder en peper.

Stap 3

1 kleine baguette - **4** groene asperges - **1 tl** zout - **1** wortel - **0,5** komkommer - **2** stengels bleekselderij
Snijd de baguette in plakjes en rooster ze in een pan. Blancheer de asperges circa 3 minuten in water met wat zout. Snijd de wortel, komkommer, bleekselderij en asperges in reepjes. Serveer de plakjes brood en groenten met de dip.