



# ONTBIJTBURRITO'S MET ZALM EN AVOCADO



4 STUKS



30 MIN



ONTBIJT

## INGREDIËNTEN

- 4 volkorentortilla's
- 300 gram zalm
- 4 eieren
- 2 tomaten, in kleine stukjes
- 2 avocado's, in kleine stukjes
- 1/2 krop ijsbergsla
- 1 eetlepel arachideolie
- Peper (en zout)



## STAP 1

Kies een hoge kookpot om de eieren te pochieren. Vul de pot voor driekwart met water en breng aan de kook. Voeg een royale scheut azijn toe.

## STAP 2

Breek elk ei in een aparte koffiekop, hou de dooier altijd heel. Draai met een lepel in de pot en giet het ei in het midden. Na 1 tot 2 minuten is het ei voldoende gaar. Verhoog eventueel de temperatuur van het kookvuur een beetje.

## STAP 3

Vis het gepocheerde ei voorzichtig op met een schuimspaan, zodat het water weglekt.

## STAP 4

Verhit olie in een pan en bak de wraps kort langs beide kanten. Vul de wraps met de avocado, tomaat, ijsbergsla, gerookte zalm en het gepocheerde ei.

### VOEDINGSWAARDE 1 BURRITO

Energie	540 kcal
Vetten	30 gram
Koolhydraten	33 gram
Koolhydratenporties	2,75
Eiwitten	31 gram