

# Gevuld eitje met avocadomousse

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

---

Tijdens deze Nationale Week Zonder Vlees en de World Salt Awareness Week start de Nierstichting morgen met de campagne 'Neemt u uw gezondheid met een korreltje zout?' Bijna iedereen in Nederland eet te veel zout, maar de meeste mensen denken nog dat dat niet zo is. Dagelijkse producten zoals broodjes, kaas, kant-en-klare soep en vleesvervangers bevatten veel zout. Alles bij elkaar krijgen we bijna allemaal te veel zout binnen. Zo raken ongemerkt onze nieren beschadigd. Op zoek naar tips om de zoutinname te verminderen? Zie [nierstichting.nl/zoutmeter](http://nierstichting.nl/zoutmeter). Op de site van de Nierstichting zijn drie gratis receptenboekjes aan te vragen. Bovendien serveren restaurants in Nederland in de week van 23 tot en met 29 maart een speciaal tasting-menu met aandacht voor verse ingrediënten, pure smaakmakers en minder zout. Ik ging vast proefeten bij Basiliek in Harderwijk, waar chef-kok Rik Jansma en souschef Yornie van Dijk een heerlijk vegetarisch menu koken met minder zout. Een taartje van aardpeer, op smaak gemaakt met geroosterde linten prei, een pompoenpakketje met crème van geitenkaas, pompoen- en vadouvancrème zijn voorbeelden van gerechten die kun-

nen worden geserveerd. Het zout heb ik geen moment gemist. Kijk voor alle deelnemende restaurants op de site [restaurantdriedaagse.nl](http://restaurantdriedaagse.nl) en laat u verrassen.

Bij de paasbrunch zal dit gerechtje het ook uitstekend doen.

Kook de eieren in circa 8 minuten hard. Laat ze met koud water schrikken en afkoelen. Pel de eieren en halveer ze in de lengte. Haal de eierdooiers er voorzichtig uit. Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit. Pers de citroen uit. Pureer de dooiers in keukenmachine of met staafmixer met avocado, mayonaise, Griekse yoghurt en citroensap tot een mousse. Breng op smaak met peper. Schep de vulling in een spuitzak en vul de eieren. Garneer met basilicum. Tip Knip wat van de basilicum grof en pureer dit vervolgens mee in de avocadomousse.

Ingrediënten voor vier personen:

4 eieren

1 avocado

1 eetlepel mayonaise

2 eetlepels Griekse yoghurt

halve citroen

peper

verse basilicum om te garneren

---