



Spinazievogelnestjes met een eitje

Ingrediënten:

Voor 2 personen

400 gr verse spinazie

Zeezout

2 scharreleieren

200 gr Griekse yoghurt

2 teentjes knoflook

Gerookte paprikapoeder of cayennepeper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg de helft van de spinazie in een grote koekenpan. Voeg een mespuntje zout toe en laat onder goed roeren de spinazie slinken. Het moet net niet meer felgroen en crunchy zijn... niet te lang doorgaan! Schep de spinazie in een zeef en laat t uitlekken. Herhaal dit met de andere helft van de spinazie. Verdeel de spinazie over 2 ovenschaaltjes of kommen. Maak een kuiltje in het midden en breek in ieder kuiltje een ei. Zorg dat je de eidooiers heel laat en het eiwit niet overloopt.

Zet de schaaltes ongeveer 10 minuutjes in de oven tot het ei is gestold.

Maak ondertussen knoflookyoghurt die je erbij serveert. Meng de yoghurt met de knoflook en een snufje zout. Goed doorroeren. Mocht dit teveel van het goede zijn op de nuchtere maag, laat dan de knoflookyoghurt weg.

Haal de nestjes uit de oven en serveer ze met een flinke eetlepel yoghurt erbij of erover. Als je het lekker vindt, kan je nog wat gerookte paprikapoeder of cayennepeper erover strooien.

