

## Zomerse komkommer met ei salade

Het is zomer, de ideale tijd om een lichte salade te eten. Dus wat is er smakelijker tijdens komkommertijd dan een komkommer met ei salade? Lekker als lunch of voor bij de barbecue. Bovendien zijn komkommers en eieren erg gezond. Komkommer zit vol vitamine C en water (90%! ). Een ei is rijk aan vitamine A, B2, foliumzuur, B12, D en E en de mineralen ijzer en zink.



Bovendien heeft de hedendaagse wetenschap ons geleerd dat het eten van eieren geen invloed heeft op het cholesterol in je bloed. Kortom, gezonde basis ingrediënten voor een licht en lekker zomergerecht.

### Ingrediënten voor twee personen

3 middelgrote eieren (maat M)  
½ komkommer  
1 sjalotje  
1 eetlepel mayonaise op yoghurt-basis  
2 eetlepels Griekse yoghurt  
1 eetlepel bieslook of peterselie  
snufje kerriepoeder  
zout en peper

### Zo maak je het

(± 15min bereidingstijd)

Kook de eieren hard in 10 minuten. Laat de eieren na het koken afkoelen onder de koude kraan. Pel de eieren en snijd ze in stukjes of gebruik een eiersnijder.

Snij de halve komkommer in stukken. Snij het sjalotje in kleine stukjes en knip de bieslook/peterselie fijn met een schaar. Meng het sjalotje, de mayonaise, kerriepoeder, yoghurt, bieslook/peterselie en eieren door elkaar. Strooi er naar smaak nog wat peper en zout over. Verspreid het mengsel over de komkommerstukken.