

eiersalade met bieslook en yoghurt

Eiersalade met bieslook en yoghurt: fris en gezond recept

Eiersalade is een klassieker op brood of als bijgerecht bij de borrel. Met een frisse twist van yoghurt en bieslook maak je dit recept niet alleen lichter, maar ook gezonder. Waar traditionele eiersalades vaak worden gemaakt met veel mayonaise, gebruiken we hier yoghurt als basis. Dit geeft een romige maar frisse smaak die perfect combineert met de zachte eieren en het pittige aroma van bieslook.

Ingrediënten voor eiersalade met bieslook en yoghurt

Voor ongeveer 4 personen:

- 6 eieren
- 4 eetlepels volle yoghurt (of Griekse yoghurt)
- 1 theelepel mosterd (bij voorkeur grove mosterd)
- 1 bosje verse bieslook
- ½ theelepel kerriepoeder (optioneel)
- [Zout](#) en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Eieren koken

Kook de eieren 8 tot 10 minuten hard. Spoel ze daarna af onder koud water en pel ze.

2. Eieren fijnmaken

Snijd of prak de eieren in kleine stukjes. Hoe fijner je ze maakt, hoe smeuïger de salade wordt.

3. Basis maken

Doe de yoghurt in een kom en roer de mosterd erdoor. Voeg eventueel een snufje kerriepoeder toe voor extra smaak.

4. **Bieslook toevoegen**

Knip of snijd de bieslook fijn en roer door de yoghurtbasis.

5. **Mengen**

Voeg de eieren toe en meng alles goed door elkaar. Breng de eiersalade op smaak met zout en [peper](#).

6. **Serveren**

Zet de eiersalade minimaal 30 minuten in de koelkast zodat de smaken goed kunnen intrekken. Serveer op brood, toast of als vulling in een wrap.

Tips voor variatie

- Gebruik kwark in plaats van yoghurt voor een extra stevige salade.
- Voeg een fijn gesneden augurk of appel toe voor een frisse bite.
- Serveer de eiersalade als onderdeel van een brunch of picknick.

Waarom kiezen voor yoghurt in eiersalade?

Door yoghurt te gebruiken in plaats van mayonaise, bevat de salade minder vet en meer eiwitten. Dit maakt het recept niet alleen lichter, maar ook voedzamer. Het frisse karakter van yoghurt past bovendien uitstekend bij de kruidige smaak van bieslook.

Eiersalade met bieslook en yoghurt: fris en gezond recept

Eiersalade is een klassieker op brood of als bijgerecht bij de borrel. Met een frisse twist van yoghurt en bieslook maak je dit recept niet alleen lichter, maar ook gezonder. Waar traditionele eiersalades vaak worden gemaakt met veel mayonaise, gebruiken we hier yoghurt als basis. Dit geeft een romige maar frisse smaak die perfect combineert met de zachte eieren en het pittige aroma van bieslook.

Ingrediënten voor eiersalade met bieslook en yoghurt

Voor ongeveer 4 personen:

- 6 eieren

- 4 eetlepels volle yoghurt (of Griekse yoghurt)
- 1 theelepel mosterd (bij voorkeur grove mosterd)
- 1 bosje verse bieslook
- ½ theelepel kerriepoeder (optioneel)
- [Zout](#) en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Eieren koken

Kook de eieren 8 tot 10 minuten hard. Spoel ze daarna af onder koud water en pel ze.

2. Eieren fijnmaken

Snijd of prak de eieren in kleine stukjes. Hoe fijner je ze maakt, hoe smeùiger de salade wordt.

3. Basis maken

Doe de yoghurt in een kom en roer de mosterd erdoor. Voeg eventueel een snufje kerriepoeder toe voor extra smaak.

4. Bieslook toevoegen

Knip of snijd de bieslook fijn en roer door de yoghurtbasis.

5. Meng

Voeg de eieren toe en meng alles goed door elkaar. Breng de eiersalade op smaak met zout en [peper](#).

6. Serveren

Zet de eiersalade minimaal 30 minuten in de koelkast zodat de smaken goed kunnen intrekken. Serveer op brood, toast of als vulling in een wrap.

Tips voor variatie

- Gebruik kwark in plaats van yoghurt voor een extra stevige salade.
- Voeg een fijn gesneden augurk of appel toe voor een frisse bite.
- Serveer de eiersalade als onderdeel van een brunch of picknick.

Waarom kiezen voor yoghurt in eiersalade?

Door yoghurt te gebruiken in plaats van mayonaise, bevat de salade minder vet en meer eiwitten. Dit maakt het recept niet alleen lichter, maar ook voedzamer. Het frisse karakter van yoghurt past bovendien uitstekend bij de kruidige smaak van bieslook.