

## Eitje met krokant bloemkoolpaneer (4 personen)



Lekker lunchgerecht

**Bereidingstijd:** 30 minuten

### Ingrediënten

4 st eitjes zacht gekookt (4 minuten)  
3 st eiwit (om te paneren)  
2 eetl. amandel of quinoa bloem  
1 ui fijn gesnipperd  
125 gr bloemkool fijn geraspt  
1 theelepel curry madras poeder  
1 eetl. olijfolie  
4 st volkoren crackers van fjord  
Zakje ijsberg sla

4 st volkorenwraps  
100 gr reeds gekookte quinoa  
12 st cherry tomaatjes  
½ appel in fijne reepjes gesneden  
½ paprika in reepjes  
2 eetlepel huttenkase  
1 eetl. olijfolie  
Peper/bakpapier

### Bereiding

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Kook de eieren 4 minuten, giet ze af en laat ze "schrikken" onder de koude kraan. Eieren laten afkoelen en pellen.
- Giet 1 eetl. olijfolie in de bakpan en bak de ui tot deze zacht is. Voeg nu de bloemkool en curry madras poeder toe. Bak deze kort mee.
- Haal van het vuur af en voeg de verkruimelde crackers toe en meng deze erdoor.
- Klop het eiwit van 3 eieren met een vork los. Voeg een beetje curry madras poeder en snufje zout toe. Smeer het met behulp van een kwast over de vier wraps. Leg de wraps in een kommetje of bord en bak de wraps in de oven 10 minuten knapperig en goudbruin.
- Zet een bord klaar met amandelbloem en een bord met het groente-cracker-mengsel.
- Rol de gepelde eitjes door de bloem, daarna door het eiwit en rol de eitjes vervolgens door het "groente paneer". Druk de paneer goed aan zodat de eitjes helemaal bedekt zijn.
- Zet de gepaneerde eitjes op bakpapier op een bakplaat. Bak de eitjes 8 min. op 180 graden.
- Meng ondertussen in een kom de huttenkase met een beetje olijfolie. Voeg de ijsbergsla toe en meng het geheel "luchtig" door elkaar.
- Vul het wrap "schaaltje" met de salade, de groenten en de quinoa.
- Snij de eitjes in de lengte doormidden.

Eet smakelijk en mooie paasdagen gewenst.

### Variatietip

Andere soorten sla- en cresssoorten mogen natuurlijk naar hartenlust gebruikt worden.