



Kookinfo

Ruud's Kookboek

Eieren koken

Inhoudsopgave.

Eieren koken.	3
Eieren koken in de airfryer.....	3
Eieren koken in de magnetron.	3
Eieren koken in de waterkoker.....	4

Eieren koken.

Hoe lust jij je ei? Een perfect gekookt ei is een goede bron van proteïne en voedingsstoffen voor elk moment van de dag, of het nu als ontbijt, lunch of avondeten is. Het lijkt misschien eenvoudig om een ei te koken, maar er zijn een paar factoren die je helpen het perfecte ei te koken.

Een *hardgekookt* ei is ideaal voor salades, sandwiches of gewoon om zo te eten als een heerlijke, snelle snack. Om een hardgekookt ei te bereiden, volg je onderstaande stappen:

- Doe het ei in een kleine pan en vul deze met voldoende koud water, zodat het ei volledig onder water staat.
- Breng het water aan de kook en zet daarna het vuur laag, zodat het water zachtjes blijft koken.
- Laat het ei nu 9-12 min. koken, afhankelijk van hoe stevig je het eigeel wilt hebben.
- Haal het ei uit de pan en leg het direct in een bak met koud water om het kookproces te stoppen en het ei af te laten koelen.

3

Voor een *zachtgekookt* ei met een nog vloeibaar eigeel is de kooktijd van cruciaal belang. Volg onderstaande stappen voor een heerlijk zacht eitje:

- Net als bij een hardgekookt ei, plaats je het ei in een pan met voldoende koud water.
- Breng het water aan de kook en zet het vuur dan wat lager zodat het water zachtjes blijft koken.
- Voor een zachtgekookt ei moet je het ei nu 3-5 minuten laten koken. De precieze tijd is afhankelijk van de grootte van het ei en hoe vloeibaar je het eigeel wilt hebben.
- Haal het ei uit de pan en leg het in koud water om het kookproces te stoppen. Nu is je zachte eitje klaar om te serveren, bijvoorbeeld bij een heerlijk ontbijt met toast.

Eieren koken in de airfryer.

Het koken van een ei in de airfryer is een handige methode als je geen pan of fornuis beschikbaar hebt of als je de voorkeur geeft aan een andere manier van koken. Hier zijn de stappen om een ei te koken in de airfryer:

- Leg de eieren in de airfryer mand. Je kunt zoveel eieren koken als je wilt, zolang ze maar in een enkele laag liggen en niet te dicht op elkaar liggen.
- Stel de temperatuur van de airfryer in op 120°C.
- Kook de eieren gedurende 10-12 min. Dit zorgt voor zachte eieren met een vloeibare dooier. Wil je hardgekookte eieren? Laat de eieren dan nog 5-10 min. langer koken.
- Zet de airfryer uit en laat de eieren afkoelen voordat je ze uit de mand haalt.
- Pel de eieren en serveer ze zoals gewenst.

Belangrijk om te weten: de luchtstroom in de airfryer zorgt ervoor dat de eieren bewegen en soms tegen elkaar botsen, waardoor er kleine scheurtjes kunnen ontstaan in de schaal. Dit is normaal en heeft geen invloed op de smaak van het ei. Wees voorzichtig bij het pellen van de eieren om te voorkomen dat er stukjes schaal achterblijven op het ei.

Eieren koken in de magnetron.

Het koken van een ei in de magnetron is een snelle en eenvoudige manier om een ei te bereiden als je geen toegang hebt tot een fornuis of als je gewoon snel een ei wilt

maken. Hieronder staan de stappen die je kunt volgen om een ei te koken in de magnetron:

- Breek een ei in een magnetronbestendige kom of beker. Gebruik een vork of een kleine garde om het eiwit en de dooier te mengen en door elkaar te kloppen.
- Bedek de kom of beker met een magnetronbestendig deksel of met een magnetronbestendige folie. Dit helpt om te voorkomen dat het ei explodeert en zorgt ervoor dat de stoom in de kom blijft.
- Plaats de kom of beker in de magnetron en kook het ei gedurende ongeveer 45 sec. tot 1 min. op de hoogste stand (afhankelijk van de sterkte van je magnetron). Controleer het ei om de 15 sec. om te voorkomen dat het te gaar wordt of dat het overkookt.
- Haal de kom of beker uit de magnetron en controleer of het ei gaar is door er met een vork in te prikken of door het ei te schudden. Als het eiwit gestold is en de dooier een beetje zacht is, is het ei perfect.
- Haal het ei voorzichtig uit de kom of beker en serveer het meteen.

4

Let erop dat het ei kan exploderen als het te lang wordt gekookt of als het niet wordt afgedekt. Het is daarom belangrijk om het ei regelmatig te controleren en het niet te lang te koken. Daarnaast moet je voorzichtig zijn bij het uitnemen van de kom of beker, omdat deze erg heet kan zijn. Gebruik bij voorkeur ovenwanten om het eruit te halen.

Eieren koken in de waterkoker.

Het koken van een ei in een waterkoker wordt over het algemeen afgeraden, omdat het gevaarlijk kan zijn. Waterkokers zijn namelijk niet ontworpen om eieren in te koken en het water kan overkoken en de waterkoker beschadigen of brand veroorzaken. Daarnaast kan het breken van het ei ervoor zorgen dat het eiwit en de dooier in het water terechtkomen, waardoor het water kan worden verontreinigd.

Als je toch een ei wilt koken in een waterkoker, kun je het beste een kleine hoeveelheid water in de waterkoker doen en het ei voorzichtig in het water plaatsen voordat je het apparaat aanzet. Zorg ervoor dat het ei volledig onder water staat en dat er voldoende ruimte is voor de stoom om te ontsnappen. Laat het ei ongeveer 7-8 min. koken, afhankelijk van hoe hard je het ei wilt hebben.

Bron: BrendaKookt.nl



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24