

Kwartelei



Ontbijt

ei

Land: Holland

Bereiding 5 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 4 kwarteleitjes

Bereidingswijze

1. Prik met een eierprikker of speld een klein gaatje in de onderkant van het ei (aan de bolle kant en niet de puntige kant). Dit voorkomt de kans op barsten van het ei.
2. Breng water aan de kook, doe de eitjes in de pan en kook precies 2 minuten en 30 seconden. Doe ze dan onmiddellijk in een bak koud water. Hierdoor is het ei beter te pellen. Je krijgt een mooi zacht gekookt eitje (zie foto)
3. Wil je een hard gekookt ei zet dan de ei(eren) op in een pan met koud water en zet de kookwekker op vijf minuten vanaf het moment als het water kookt. Laat de eieren 'schrikken' in koud water. Hierdoor is het ei beter te pellen. Ook helpt het om het ei tussen de handen te draaien totdat de schaal verpulverd.

4. Een kwartelei kan makkelijk gebakken worden in een poffertjes pan. Op deze manier kan je makkelijk kleine omeletjes maken. Om de eierschaal te breken helpt het om er een schilmesje in te steken en een stukje te snijden zodat de schil makkelijk breekt.

Tenslotte

De eieren van de Japanse kwartel worden het meest gegeten. De gespikkelde eieren zijn ook in sommige supermarkten te vinden. De eitjes van 11 gram zijn niet alleen lekker maar ook erg gezond. Een kwartelei bevat 6 x meer vitamine B1, 12 x meer vitamine B2, vitamine A, D en E en 7 x meer ijzer en 5 x meer Fosfor dan een normaal kippenei. Kwarteleieren worden aangeraden bij hoge bloeddruk, hooikoorts, lever- en nieraandoeningen, suikerziekte en bloedarmoede. Mensen met een kippenei-allergie kunnen vaak wel kwarteleieren eten. Nu **Kwarteleitjes uit Portugal** (Ovos de codorniz) als hapje of amuse voor **6** personen. Kook 12 kwarteleitjes in ca 4 min. hard, laat ze schrikken onder koud stromend water. Rol de kwarteleitjes zachtjes heen en weer zodat het schilletje barst. Nu kun je de kwarteleitjes makkelijk pellen en blijven ze mooi heel. Meng ze in een kom met 1 kleine ui in hele dunne halve plakjes gesneden, 2 el fijngesneden koriander en zout naar smaak. Schenk 1 dl (Portugese) olijfolie erover en laat minimaal 2 uur marineren. Voor het vegetarisch voorafje boordevol vitaminen en eiwitten **Kwartelei met Groene Asperges** breng je 1 el azijn met 2 el citroensap aan de kook in een pannetje. Smelt tegelijkertijd 180 gr roomboter in een ander pannetje of in de magnetron. Maak in een andere pan waar een kom in kan hangen, water heet. Doe 4 eidooiers van kippen en een beetje zout in een mengbeker. Zet de staafmixer aan en beweeg deze op en neer terwijl je het warme azijn-citroen mengsel er langzaam in een dun straaltje bij giet. Schenk er vervolgens beetje bij beetje de gesmolten boter bij terwijl je de staafmixer nog steeds op dezelfde manier gebruikt. Hou de Hollandaise saus vervolgens warm in een kom boven de pan met heet water (zorg dat het niet kookt!), maar als je die hebt is het beter om de saus in een thermosfles te bewaren Zet een nieuwe pan met water op voor de asperges. Snijd de uiteinden van 200 gr aspergepunten. Kook de asperges met wat zout in 2-3 minuten beetgaar. Laat ze vervolgens uitlekken. Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan (of poffertjespan) en bak de kwarteleitjes als spiegeleitjes tot het eiwit helemaal gestold is maar de dooier nog iets zacht is. Verdeel de asperges over 4 bordjes. Leg op elk een spiegeleitje en schep er naast over de asperges wat Hollandaise saus. Tot slot **Kwarteleitjes sambal goreng** (Sambal Goreng telur puyuh). Kook 10 kwarteleitjes hard, pel ze en frituur ze totdat ze aan de buitenkant goed droog zijn, haal ze uit de pan en houd ze apart. Snijd 5 sjalotten, 4 rode lomboks, 2 rode rawits, 3 teentjes knoflook, 3 kemirinoten, 1 tomaat fijn en maal dit tot een pasta (bumbu). Snijd 2 teentjes knoflook in plakjes, 2 sjalotten in ringen en 2 rode pepers in schuine ringen. Schil en rasp 2 cm laos, snijd de nerven uit 2 daun salam blaadjes, 2 djerut perut blaadjes en snijd ze dan zo fijn mogelijk. Verhit 3 el olie en fruit hier de pasta in. Voeg de knoflook, sjalotten, daun salam, daun djerut perut, laos en lombokringen toe en bak tot het gaat geuren. Doe de kwarteleitjes er bij en roer goed door. Voeg 2 dl santen (kokosmelk), 5 petehbonen, 2 tl zout en 2 tl suiker toe en kook het geheel totdat de saus is ingedikt.