



Hoe kook je een ei?

Ja, de vraag hierboven klinkt loeisimpel en dat is het eigenlijk ook wel, maar het is belangrijk om je aan een paar basisprincipes te houden. Dus, voor eens en altijd, zó kook je een ei:

Breng een pan met water aan de kook.

Voeg, zodra het water kookt (!), de eieren toe.

Zet de timer op het aantal minuten voor jouw gewenste ei-variatie (hieronder zie je hoelang je een eitje moet koken).

Haal de eieren uit het water en leg ze meteen in een kom met koud water om het kookproces te stoppen. Dit maakt het pellen ook makkelijker.

Zachtgekookt ei: 3 à 4 minuten

Wil je een ei met een lopende dooier? Dan ga je voor een zachtgekookt eitje. De dooier blijft mooi vloeibaar, terwijl het eiwit stevig genoeg is om het geheel bij elkaar te houden. Dit is ideaal voor op toast of in een soep.

Tip: Als je eieren net uit de koelkast komen, kan het nodig zijn om ze een minuut langer te koken. Eieren op kamertemperatuur koken sneller.

Medium gekookt ei: 5 à 6 minuten

Een medium gekookt ei heeft een stevige eiwitstructuur, maar de dooier is nog zacht - niet vloeibaar, nog wel lekker smeug. Voor een medium gekookt ei, houd je een kooktijd van 5 tot 6 minuten aan (afhankelijk van de grootte van je eitjes).

Tip: Als je een perfect medium gekookt ei wil, is het belangrijk om de tijd goed te volgen, want zelfs een minuutje extra kan de dooier (te) hard maken.

Hardgekookt ei: 8 à 9 minuten

Als je van een harde dooier houdt, is een hardgekookt ei perfect. Dit type ei is ideaal voor in salades, eiersalade of als snack. De dooier is volledig gestold, maar het ei blijft nog steeds lekker en stevig.

Om deze textuur te bereiken, moet je het ei nog iets langer in het water laten liggen. Hoe langer, hoe harder het ei. Voor een hardgekookt ei volg je dezelfde stappen als eerst, maar laat

je ze 8 à 9 minuten in het water koken.

Tip: Als je extra hardgekookte eieren wil, kun je ze langer koken, maar het risico bestaat dat de dooier dan een beetje grijs wordt. Doet niet af aan de smaak, maar het ziet er wel minder appetijtelijk uit.