



Mix van asperges

met kervel-yoghurtdressing

Slechts 2 maanden - van eind april tot eind juni - zijn witte asperges beschikbaar. Tot de oogst wordt het "witte goud" bedekt met aarde om te voorkomen dat er zonlicht bij komt. Daarom blijven ze zo mooi wit. De groene asperges groeien voornamelijk bovengronds en krijgen op deze manier veel zonlicht. Deze variant heeft in tegenstelling tot z'n witte broer, een zachte schil. Groene asperges hoeft je dan ook niet te schillen, lekker makkelijk!

30 min | 609 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Krieltjes	g	250	500	750	1000
Ei	st	1	3	5	6
Witte asperges	g	125	250	350	500
Groene asperges	g	125	250	350	500
Verse kervel	st	0.5	0.5	1	1
Yoghurt	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Wijnazijn	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de aardappels, snijd iets kleiner en kook in 15 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Kook de eieren 8 minuten met de aardappels mee. Laat ze daarna schrikken onder de koude kraan. Pel de eieren en snijd in plakjes.
3. Schil de witte asperges van kop naar voet en snijd 1 cm van de onderkant. Was de groene asperges en snijd het harde uiteinde er af (groene asperges hoeft je niet te schillen). Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de asperge schillen en onderkantjes. Laat 5 minuten afgedekt doorkoken en haal daarna met een schuimspaan de schillen uit het water. Leg dan de asperges in de pan en kook ze beetgaar op een zacht vuur in 4-6 minuten. Laat ze goed uitlekken.
4. Mix voor de dressing de yoghurt met fijngesneden kervel, olijfolie extra vierge, wijnazijn, mosterd, een scheut water, zout en peper.
5. Serveer de aardappels met de asperges, eieren en de kervel-yoghurtdressing.

Tip: Je kunt de eieren ook iets korter koken voor een zachtgekookt eitje bij de asperges.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

