



Duo van asperges

met kervel-yoghurtdressing

Slechts 3 maanden - van begin 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 | 599 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
Eieren	st	1	3	5	6
Witte asperges	g	125	250	350	500
Groene asperges	g	125	250	350	500
Volle roeryoghurt	ml	40	75	100	150
Verse kervel	st	0.5	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Azijn	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 asperges - met de asperge schillen en onderkantjes - afgedekt 5 minuten. Zet het vuur uit en laat nog even na garen. Haal daarna de asperges met een schuimspaan uit de pan.
4. Mix voor de dressing de yoghurt met fijngesneden kervel, olijfolie extra vierge, azijn, mosterd, een scheut water, zout en peper.
5. Serveer de aardappels met de asperges, eieren en de kervel-yoghurtdressing.

Tip: Van het kookvocht van de asperges kun je een lekkere soep maken. 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

