



## Pangebakken asperges met sinaasappel salsa

! Weinig koolhydraten

**KOOLHYDRAATBEWUST** Een bijzonder frisse combinatie: witte asperges, een salsa van sinaasappel en dille-yoghurt. Erbij de lekkerste linzen die bestaan: Beluga linzen. Hiervoor komt het hele land uit zijn bed!

30 min | 500 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

Beluga linzen	<i>g</i>	35	70	105	140
Witte asperges	<i>g</i>	150	300	400	600
Sinaasappel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Cherry tomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Verse dille	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	75	150	225	300

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	<i>tl</i>	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 ruim water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de Beluga linzen in een zeef onder de kraan en kook 15 minuten. Giet daarna het water af en zet opzij.
2. Schil intussen de witte asperges en snijd de harde onderkant eraf. Snijd de asperges in drieën of vieren. Breng een pan met water aan de kook en kook de asperges in 3-4 minuten beetgaar.
3. Snijd de schil van de sinaasappel. Snijd de partjes sinaasappel eruit en snijd in kleine blokjes. Halveer de tomaatjes, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees kleiner. Meng de sinaasappel en de tomaatjes door elkaar met een scheutje olijfolie extra vierge. Breng verder op smaak met de uitgeknepen limoen, peper en zout.
4. Pel en snipper de ui en knoflook. Hak de dille fijn en meng de helft door de yoghurt. Breng de yoghurt verder op smaak met peper en zout.
5. Verwarm olie in een bakpan en bak eerst de knoflook en ui 1 minuut op een hoog vuur. Roerbak de voorgerkookte asperges een paar minuten mee. Schep de linzen en de overgebleven dille erdoor. Lepel de yoghurt op de borden en verdeel de asperges, linzen en sinaasappel salsa erover.

*Tip: Je kunt de asperges ook grillen in een grillpan voor een extra roostersmaak.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

