



Aspergesalade met geitenkaas, venkel, adukibonen en limoen-munt dressing

Deze bijzonder goede aspergesalade moet op iedere lente en zomerse tafel minimaal één keertje komen te staan. De combinatie van knapperige asperges, venkel en geitenkaas is bijzonder lekker en fris. Een blijvertje!

20 min | 595 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
Groene asperges	<i>g</i>	100	200	300	400
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Radijs	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Woudbol	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Adukibonen	<i>g</i>	150	300	400	600
Verse citroenmunt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Geitenkaas	<i>g</i>	50	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Mayonaise	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Heb je Witte asperges ontvangen? Schil intussen de asperges met een dunschiller van vlak onder het kopje naar beneden en snijd de houtachtige onderkant eraf. Kook de asperges afgedekt 6 minuten. Zet het vuur uit en laat verder garen in het kookvocht.
2. Snijd de harde onderkant van de asperges en snijd dikke exemplaren in de lengte doormidden. Was de venkel en snijd in reepjes. Was de radijsjes, verwijder het loof en snijd in kwarten. Verwarm olie in een bakpan en bak de asperges en de venkel 3-4 minuten op een hoog vuur. Voeg een scheutje water toe, temper het vuur en laat een paar minuten sudderen.
3. Snijd intussen het brood in kleine blokjes of verkruiemel het grof. Pel en snipper de knoflook. Meng deze door het brood en maak op smaak met zout en peper. Verwarm ruim olie in een bakpan en bak de knoflookcroutons rustig krokant.
4. Spoel de adukibonen onder de kraan en laat uitlekken. Snijd de munt in reepjes. Meng de adukibonen en de helft van de munt door de groenten, haal de pan van het vuur en laat afkoelen tot lauwwarm. Maak op smaak met peper en zout.
5. Roer limoenrasp en -sap door de mayonaise samen met de overgebleven munt en verdeel over de salade. Verbrokkel de geitenkaas en strooi samen met de knoflookcroutons over de salade.

Tip: Je kunt ook de asperges kort koken, dan zijn ze wat zachter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

