



250 gram
groenten per
portie *

Aspergesoep met zalm

ei-mimosa en knapperige toast

Aspergesteken vindt jaarlijks plaats van april tot en met juni. Het verschil tussen de witte en groene asperges is natuurlijk de kleur. De witte asperge is wit omdat deze soort in het donker (in de grond) groeit en de groene soort in het licht (boven de grond). Vandaag maken we er een heerlijke soep van.

40 min | 651 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
Aardappels, kruimig	g	125	250	400	500
Sjalot	st	1	2	3	4
Witte asperges	g	200	400	600	800
Ei	st	1	2	3	4
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1	2
Zalmsnippers	g	100	100	200	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	350	700	1000	1400
Olijfolie	el	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. Bereid de bouillon. Schil de aardappels en snijd klein. Pel de sjalot en snijd klein. Was de asperges, schil ze rondom met een dunschiller en verwijder de harde onderkant. Kook de asperges samen met de aardappels en sjalot afgedekt circa 15 minuten in de bouillon. Schep de asperges uit de pan en leg opzij. Pureer de aardappels met de bouillon tot een stevige soep (je kunt ook een paar asperges mee pureeren als je dat lekker vindt).
2. Kook de eieren 8 minuten. Laat ze daarna schrikken onder de koude kraan. Pel de eieren en verkruimel ze met een vork of eiersnijder. Hak de peterselie klein en hussel door het kleingesneden ei. Breng op smaak met zout en peper.
3. Snijd het brood in plakken. Verhit royaal olie in een bakpan en bak het brood knapperig. Breng op smaak met zout en peper.
4. Snijd de zalm eventueel kleiner. Snijd de voorgedroogde asperges in stukken. Doe de asperges samen met de zalm terug in de pan en verwarm nog 1-2 minuten. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de aspergesoep met de toast en het ei-mimosa.

Tip: Kook de zalm niet te lang mee, dat valt hij helemaal uit elkaar. Tip van chef Freya: Bewaar de aspergeschillen en -kontjes, en maak er apart een bouillon van. Deze is ook heerlijk met een beetje room.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

