



LENTESALADE

Lentesalade met asperges en doperwtendressing

2 personen

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 250 g witte asperges, geschild en onderkanten verwijderd
- 🍷 boter
- 🍷 sap van 1 citroen
- 🍷 zout
- 🍷 zwarte peper
- 🍷 250 g groene asperges, stukje van de onderkant verwijderd
- 🍷 bakolijfolie
- 🍷 ½ teentje knoflook, uitgeperst
- 🍷 100 gr verse doperwten
- 🍷 rasp van ¼ citroen + extra
- 🍷 olijfolie extra vergine
- 🍷 40 g veldsla
- 🍷 40 g wortel julienne
- 🍷 handje verse dille, fijngehakt
- 🍷 handje verse bieslook, fijngehakt
- 🍷 blok Parmezaanse kaas



ZO MAAK JE HET:

1. Kook de witte asperges 8 - 10 minuten in een pan met water, paar klontjes boter, 1 eetlepel citroensap, snuf zout en zwarte peper.
2. Zet daarna het vuur uit en laat de asperges nog 5 - 8 minuten nagaren in het warme vocht met de deksel op de pan.
3. Snijd de groene asperges in grove stukken.
4. Roerbak ze 5 - 8 minuten in een hapjespan met 2 eetlepels bakolijfolie, uitgeperste knoflook en zout tot ze beetgaar zijn.
5. De doperwten bak je de laatste 4 minuten mee.
6. Roer daarna de citroenrasp erdoor.
7. Klop een dressing van 3 eetlepels olijfolie extra vergine, 1 eetlepel citroensap, peper en zout.
8. Maak de bordjes (of een grote schaal) op met een handje veldsla en wat wortel julienne.
9. Verdeel hier de groene asperges met doperwten over.
10. Halveer de witte asperges in de lengte en verdeel over de bordjes.
11. Garneer met de dressing, fijngehakte dille en bieslook (mag best royaal) en wat geschaafde Parmezaanse kaas.
12. Serveer direct samen met wat crostini of toast.

Recept: franciscakookt.nl