



LENTESALADE

Lentesalade met witte asperges, krieltjes en aardbeien

2 personen

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 500 g krieltjes
- 🍅 250 g verse witte asperges
- 🍅 ½ el milde olijfolie
- 🍅 20 g pompoenpitten
- 🍅 ½ citroen
- 🍅 10 g verse selderij
- 🍅 75 g Chavroux frais nature 45+
- 🍅 25 ml halfvolle yoghurt
- 🍅 1 el water
- 🍅 125 g verse aardbeien
- 🍅 45 g veldsla

MATERIAAL: dunschiller, koekenpan

ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de ongeschilde krieltjes en kook ze in ruim water in 11 min. gaar.
2. Giet af en laat afkoelen.
3. Schil ondertussen de asperges rondom met de dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden en verwijder de houtachtige onderkant.
4. Halveer de asperges.
5. Verhit de olie in een koekenpan en bak de asperges rondom 5 min. op hoog vuur.
6. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en rooster de pompoenpitten 5 min. op middelhoog vuur.
7. Laat afkoelen op een bord.
8. Boen ondertussen de citroen, rasp de schil en pers de helft van de vrucht uit.
9. Snijd de selderij fijn en meng met het citroenrasp en -sap, de geitenkaas, de yoghurt en het water tot een dressing.
10. Snijd de aardbeien in kwarten.
11. Meng de krieltjes met de dressing en breng op smaak met peper en eventueel zout.
12. Verdeel samen met de veldsla en aardbeien over een schaal.
13. Verdeel de asperges erover en bestrooi met de pompoenpitten.



Recept: [Albert Heijn ah.nl](https://www.albertheijn.nl)