



Groene asperges met parmaham

2 PERSONEN - bijgerecht

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 200 g groene asperges
- 🥕 50 g Prosciutto di Parma
- 🥕 20 g geraspte Parmezaanse kaas
- 🥕 1 el olijfolie
- 🥕 zout en peper naar smaak
- 🥕 citroensap naar smaak, optioneel
- 🥕 balsamico saus, optioneel

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 200°C.
2. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier.
3. Maak de asperges schoon met een beetje water en snijd de harde uiteinden weg.
4. Snijd vervolgens de plakjes parmaham doormidden.
5. Bestrooi de plakjes parmaham met een beetje geraspte parmezaanse kaas. Wikkel dan een plakje parmaham met Parmezaanse kaas strak om één asperge.
6. Herhaal dit totdat alle asperges zijn voorzien van een plakje ham.
7. Plaats de asperges dan op de bakplaat en bestrooi met de resterende geraspte Parmezaanse kaas en besprenkel met de olijfolie.
8. Breng de asperges ten slotte op smaak met een beetje zout en peper.
9. Bak de asperges 8-10 minuten in de voorverwarmde oven.
10. De asperges zijn gaar als ze bij het oppakken licht buigen.
11. Verdeel asperges na het bakken in 2 porties en serveer eventueel met een balsamico saus.

TIP: De dikte van de asperges heeft invloed op de baktijd. Zorg ervoor dat je na 10 minuten bakken een van de asperges even proeft. Als deze nog niet gaar is, raad ik aan om alle asperges nog eens 3-5 minuten te bakken in de voorverwarmde oven. Je kunt de groene asperges met parmaham samen met een stuk vlees of vis serveren als bijgerecht tijdens het diner.

BRON: lowcarbchef.nl

