



Gebakken asperges

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  350 g groene asperges
-  50 g boter
-  2 el olijfolie
-  ½ tl zout
-  ¼ tl gemalen zwarte peper
-  2 teentjes knoflook, geperst

ZO MAAK JE HET:

1. Maak de asperges schoon en snijd bij elke stengel een klein stukje van de onderkant eraf.
2. Verwarm in een koekenpan boven een middelhoog vuur de boter.
3. Voeg de olijfolie toe en bak dit kort mee.
4. Voeg dan de geperste knoflook, zout en peper toe en bak dit 1 minuut in de boter en olie.
5. Voeg vervolgens de asperges toe en bak deze 10 minuten, draai de asperges wel af en toe om, om ervoor te zorgen dat ze allemaal even gaar zijn.

TIP: De gebakken asperges kun je serveren als bijgerecht met een stuk biefstuk, kipfilet of vis. Ook zijn de groene asperges lekker om te eten met een salade.

BRON: lowcarbchef.nl

