



HET WITTE GOUD

Asperge salade met ei en knoflookyoghurt

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 200 g verse witte asperges
- 🍴 ½ teen knoflook
- 🍴 200 ml yoghurt Turkse stijl
- 🍴 25 g ongezouten roomboter
- 🍴 ½ tl gerookt paprikapoeder
- 🍴 ½ tl chilivlokken
- 🍴 2 scharreleieren
- 🍴 3 witte pita's, afbak
- 🍴 125 g snoeptomaatjes
- 🍴 25 g babyspinazie
- 🍴 2 el semi-zongedroogde tomaten

MATERIAAL: aspergepan, oven, bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Maak de asperges schoon en snijd in stukjes van 4-5 cm.
2. Kook 4 minuten in ruim kokend water beetgaar, laat uitlekken en afkoelen.
3. Pers de knoflook en schep samen met de yoghurt in een kom.
4. Breng eventueel op smaak met zout en zet opzij.
5. Smelt ondertussen in een steelpan de boter op laag vuur tot hij iets verkleurt maar niet verbrandt.
6. Haal van het vuur en roer het gerookte paprikapoeder en de chilivlokken erdoor.
7. Kook de eieren in 4-5 minuten halfzacht.
8. Verwarm de knoflookyoghurt in een pan op laag vuur ca. 5 minuten onder af en toe roeren.
9. Verdeel de warme knoflookyoghurt over de borden.
10. Bereid de pita's volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd in punten.
11. Snijd de snoeptomaatjes doormidden en meng met de babyspinazie, asperges en de zongedroogde tomaatjes.
12. Verdeel de spinazie, de tomaatjes en de zongedroogde tomaatjes over de warme yoghurt.
13. Snijd de eieren doormidden en leg ze erop.
14. Besprenkel met een beetje gesmolten paprika-chiliboter en serveer met het pitabrood.

TIP: Om dit recept nog gezonder te maken kan je de yoghurt vervangen door yoghurt Griekse stijl 0%, de boter door 2 el milde olijfolie, de witte pita's door volkoren pita's en de semi-zongedroogde tomaten door extra snoeptomaatjes.

BRON: ah.nl

