



Traybake met groene asperges, krieltjes en broccoli

2 PERSONEN

🕒 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 2 el Verstegen traybake groenten kruidenmix
- 🍴 600 g aardappel krieltjes, in schil
- 🍴 300 g broccoli
- 🍴 4 el olijfolie
- 🍴 350 g groene asperges
- 🍴 snuf peper en zout
- 🍴 75 g Parmezaanse kaas
- 🍴 3 eieren, gekookt
- 🍴 2 handjes rucola

voor de yoghurt dip

- 🍴 200 ml yoghurt of probeer
- 🍴 ½ citroen
- 🍴 1 teentje knoflook
- 🍴 2 tl bieslook, vers

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Halveer de grotere krieltjes en schep ze in een kom met de helft van de olijfolie en de helft van de Verstegen Traybake kruidenmix en eventueel een snufje peper en zout.
3. Verdeel de krieltjes over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 15 minuten voor in de oven.
4. Snijd ondertussen de laatste 2 cm (het harde stuk) van de groene asperges af en halveer ze.
5. Snijd de broccoli in kleine roosjes, maak ze niet te klein anders verbranden ze snel in de oven.
6. Schep de broccoli en asperges in een kom met de rest van de olijfolie en de rest van de Verstegen Traybake kruidenmix, zodat alles licht bedekt is.
7. Haal de bakplaat na die 15 minuten uit de oven en verdeel de broccoli en asperges tussen de krieltjes.
8. Schuif de plaat terug en laat alles nog ongeveer 20 minuten bakken, tot de groenten gaar zijn en de krieltjes licht goudbruin.
9. Prik even in een krieltje om te checken of ze zacht zijn.
10. Meng ondertussen in een kommetje de yoghurt met het sap van de halve citroen, een fijn geperst teentje knoflook en fijngesneden bieslook.
11. Kook ook de eitjes hard in ca 7 minuten (of ga voor een zachtgekookt eitje)
12. Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de rucola er over.
13. Schaaf de Parmezaanse kaas over de groenten, zodat hij iets smelt door de warmte.
14. Leg de gehalveerde gekookte eitjes op de lente traybake.
15. Serveer met de yoghurt dip erbij.

TIP: In een afgesloten bak in de koelkast blijft de traybake een dag of 2 goed. Warm restjes het liefst op in de koekenpan met een scheutje olie, dan worden de krieltjes nog een keer lekker knapperig. In de magnetron worden ze al snel wat zompig. De rucola en gekookte eitjes voeg je pas na het opwarmen weer toe.

BRON: leukerecepten.nl

