

# ASPERGERECEPTEN

*special*

Angelien

gezondheidscoach & motivator





## SOEP *Aspergesoep*

Dit recept is voor 4-5 porties. Let op: bij deze soep doe je de eieren en zalm er pas bij op het moment dat je de soep gaat eten. Dus als je de soep invriest, doe dit dan zonder de zalm en ei.

### Ingrediënten:

600 Gram asperges, of 500 gram zonder schil  
2 -3 groentebouillonblokjes zonder gist  
2 Liter water, 1 ui, zwarte peper en 1 teen knoflook

### Recept:

Schil de asperges en snijd de uiteinden eraf. Snijd de asperges in stukjes van 2-3 cm. Was de schillen, doe deze in 2 liter water en kook dit. (Heb je schoongemaakte asperges? Dan kan dit niet.) Haal de schillen uit het water en houd het vocht apart. Snij vervolgens de ui en knoflook en bak deze in een pan in 1 eetlepel roomboter/kokosolie. Voeg dan het water en de bouillonblokjes toe en kook dit een kwartier. Pureer de bouillon en de ui en voeg de stukjes asperges toe (als je wel schillen gekookt hebt, gooi die dan weg na een kwartier zachtjes koken, en doe dit vocht bij de gebakken ui en pureer.) Laat de stukjes asperges ongeveer 15 minuten koken. Kook 1 ei hard, pel deze en snijd in stukjes. Snijd optioneel 40 gram zalm in stukjes. Haal de helft van de asperges uit de soep en pureer de rest met het water. Doe na het pureren de stukjes asperges weer terug in de pan. Proef en voeg peper en zout toe indien nodig. Schep de soep in een kom en doe de stukjes ei en zalm erbij.



## DINER *Asperges wok*

In dit recept zitten scampi's/gamba's/grote garnalen. Je kunt ze gepeld kopen of zelf pellen, en verse of ingevroren.

### **Ingrediënten:**

300 Gram asperges  
10 scampi's/gamba's/grote garnalen  
1 Citroen en 1 sinaasappel  
1 Teen knoflook  
1 wortel van 100-150 gram  
¼ Rode ui (ligt aan de grootte van de ui)  
Roomboter  
Zout en peper

### **Bereiding:**

Marineer de scampi's met het sap van de citroen, een fijngehakt knoflookteentje en een snufje zout en peper. Laat dit 30 minuten intrekken. Schil en snijd de asperges en kook ze gaar. Doe een halve eetlepel boter in de wok en bak hier de uitgelekte scampi's in (bewaar citroensap). Snijd ondertussen de wortel en de ui. Haal de scampi's uit de pan en wok de rest; de asperges, stukjes wortel, ui en knoflook. Doe hier de helft van het citroensap bij en knijp een sinaasappel uit boven de pan. Doe er wat zout en peper bij. Doe vervolgens de scampi's erbij en roer het om. Schep het dan op een bord!

## DINER *Asperges en vis*

### **Ingrediënten:**

150 Gram vis naar keuze

400 Gram asperges

½ Limoen

Olijfolie

1 Ei

1 Eetlepel yoghurt

Peper, zout en paprikapoeder

### **Bereiding:**

Dep de vis droog. Knijp een halve limoen uit boven een bakje en doe daar een halve eetlepel olijfolie bij. Meng dit door elkaar en wrijf de vis hiermee in. Bak deze zachtjes in een pan, of in de (stoom)oven. Kook daarnaast 400 gram asperges. Kook ook een ei en prak deze met een vork, samen met een eetlepel yoghurt, een halve theelepel peper en paprikapoeder. Schep dit als sausje bij de asperges.

**Wil je niet afvallen? Of eet de rest van het gezin mee?  
Eet er dan aardappeltjes bij.**



## DINER *Quiche met asperges*

Het recept is voor 3 quiche porties.

### **Ingrediënten:**

- 2 Courgettes, of 1 grote
- 100 ml Hüttenkäse 2 -3 flinke eetlepels
- 3 Eieren
- 1 Ui
- 200 gram Asperges
- 1 bakje 250 Gram champignons
- 2 Tomaten
- 1 el Tijm (vers ) en oregano, peper en zout

### **Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in met olijfolie. Schaaf plakken van 1 of 2 courgettes en beleg hier de ovenschaal mee in de bodem. Snijd de ui in ringen, de champignons en tomaten in plakjes en de asperges in stukjes. Kook deze beetgaar. Bak de ui aan, voeg dan de champignons toe en bak ze mee. Voeg de tomaat, oregano en tijm toe en bak nog een paar minuten. Schep de groenten in de quiche. Leg de stukjes asperges daarop. Klop de hüttenkäse met de eieren en giet over de groenten.

Bak de quiche 30 minuten in de oven tot deze gaar en een beetje goudbruin is. Breng op smaak met een snuf peper en zout.