

Asperge *recepten*

12
GRATIS
HEERLIJKE
RECEPTEN



Heerlijke asperge recepten

Het aspergeseizoen is in volle gang. Deze typische lentegroente wordt vaak aangeduid als het 'witte goud': het is gezond, licht en heerlijk van smaak. En je kunt er eindeloos mee variëren.

Wat kun je er allemaal mee maken? Doe inspiratie op met dit gratis kookboekje! Probeer bijvoorbeeld de aspergequiche met graskaas, de asperge-zalmpakketjes met kruidenboter of de traditionele klassieker: asperges met beenham en een eitje. Ben je op zoek naar een nagerecht, dan is de aspergesmoothie misschien iets voor jou.

We wensen je veel plezier met koken en voor straks: smakelijk eten!

De redactie van www.GezondheidsNet.nl

Samengesteld in samenwerking met het Nederlands Asperge Centrum
© PlusOnline/GezondheidsNet © Basisontwerp Marinka Huijssoon

Inhoud

Terrine van asperge en beenham	04
Hollandse aspergeballetjes met chutney	05
Zalmtartaar met gemarineerde asperges	08
Aspergesoep en croute	09
Aspergequiche met graskaas	12
Asperges met beenham en een eitje	13
Aspergerisotto met muntpesto	16
Asperges en varkenshaasmedallions	17
Asperge-zalmpakketjes met kruidenboter	20
Gestoomde asperges & zalmkruidenboter	21
Asperges 'Saltimbocca'	24
Aspergesmoothie	25



Ingrediënten:

- 700 gr witte asperges
- 150 gr dun gesneden beenham
- 200 gr dik gesneden beenham
- 2 hardgekookte eieren
- 2 el gehakte peterselie
- 4 blaadjes witte gelatine
- 1/2 droge witte wijn
- 3 el aspergelikeur
- peper
- zout
- evt stukje folie

Terrine van asperge en beenham

Moment: voorgerecht

Bereidingstijd: 20 minuten

Porties: 6 personen

Bekleed een kleine cake-, of terrinevorm (inh. 1 ltr) met plastic folie en daarna met de dunne beenhamplakken. Schil de asperges, snijd de uiteinden eraf en breng ze aan de kook met water, een snufje zout en desgewenst een stukje foelie. Draai na 10 minuten de warmtebron uit en laat de asperges nog 15 minuten in het kookwater staan met het deksel op de pan. Schep de asperges met een schuimspaan uit het kookwater en laat ze op een schone theedoek goed uitlekken.

Kook het kookvocht vervolgens in tot 1 dl. Week intussen de gelatineblaadjes in ruim koud water. Snijd 2/3 van de asperges zonodig bij, zodat de asperges net in de vorm passen. Doe de rest van de asperges en de evt. afgesneden stukjes met de dik gesneden beenham, Mascarpone, wijn en likeur in een keukenmachine en maal alles zo glad mogelijk. Neem het ingekookte kookvocht van het vuur en los er de geweekte, uitgeknepen gelatineblaadjes in op. Meng het met de aspergepuree. Breng het geheel op smaak met peper en zout.

Prak de gekookte eieren heel fijn en meng ze met de peterselie door de puree. Schep 1/3 van de puree in de vorm en verdeel er de helft van de asperges over. Doe daarop weer 1/3 puree en de rest van de asperges en tenslotte de rest van de puree. Strijk de bovenkant glad en dek dit af met de rest van de (overhangende) dungseden beenham. Zet de vorm ca. 6 uur in de koelkast, stort hem en verwijder het folie. Snijd de terrine in 6 dikke of 12 dunne plakken en serveer 1 dikke of 2 dunne plakken per persoon.

Hollandse aspergeballetjes met chutney

Moment: voorgerecht/borrelhapje

Bereidingstijd: 45 minuten

Porties: 6 personen

Ingrediënten:

- 150 gram roux
- 100 gram gekookte witte asperges in kleine blokjes
- bloem
- paneermeel
- peterselie
- eiwit

Ingrediënten chutney:

- 2 dl rode wijn
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel appelstroop
- 150 gram suiker
- 8 verse vijgen
- 1 eetlepel gemberstroop

Tip: heerlijk bij een koude Pinot Blanc.





Zalmtartaar met gemarineerde asperges

Moment: voorgerecht

Bereidingstijd: 20 minuten + 1 uur wachttijd

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 250 gram witte asperges
- 1 tl grove mosterd
- 2-3 el citroensap
- 3 el olijfolie
- 300 gram zalm
- 2 el crème fraîche
- 1,5 dille
- kookring 5 cm

1 Snijd met een asperge- of dunschiller vanaf het uiteinde naar de kop dunne linten van de rauwe asperges.

2 Klop een dressing van de mosterd, 1 el citroensap en de olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Meng de dressing door de aspergelinten en marineer 1 uur in de koelkast.

3 Snijd de zalmfilet in piepkleine blokjes (2-3 mm). Meng de zalmfilet met de crème fraîche. Breng op smaak met 1-2 el citroen, 1 el dille en zout en peper. Bewaar de zalmtartaar in de koelkast.

4 Leg de kookring op een bord. Schep er 1/4 zalmtartaar in. Verwijder de kookring en maak zo nog drie borden. Verdeel de gemarineerde asperges over de zalmtartaar. Bestrooi met de rest van de dille.

Tip: neem voor deze rauwe bereiding van zalm de meeste verse zalm die verkrijgbaar is. Liever geen rauwe zalm? Met gerookte zalmfilet is dit ook een heerlijk voorgerecht.

Aspergesoep en croûte

Moment: voorgerecht

Bereidingstijd: 25 minuten + 20 minuten oventijd

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 250 gram witte asperges
- 25 gram roomboter
- 25 gram bloem
- 2 groentebouillontabletten
- 125 ml crème fraîche
- 1 ei
- 4 plakjes roomboterbladerdeeg
- 1 tl gedroogde dragon
- 4 ovenvaste soepkommen

1 Kook de aspergestukjes in een bodem water met zout in 12-15 min. beetgaar; ze garen nog na in de soep.

2 Verwarm intussen de oven voor tot 200 °C. Smelt in een (soep)pan met dikke bodem de boter. Voeg de bloem toe en bak 1 minuut mee, zonder te kleuren.

3 Voeg het aspergekookvocht scheutje voor scheutje en al kloppende met een garde toe. Klop tot een gladde, gebonden soep. Los de bouillontabletten in de soep op. Kook de soep 10 min. op laag vuur.

4 Voeg de gekookte aspergestukjes en de crème fraîche aan de soep toe. Breng op smaak met zout en peper. Schep de soep in 4 soepkommen.

5 Bestrijk de rand van de soepkommen dun met ei. Leg er een deegplakje op en snijd overtollig deeg eventueel weg. Bestrijk ook het deksel met ei. Strooi er de dragon over en bak de soep 20 min. in de voorverwarmde oven tot het deksel gaar en krokant is.





Aspergequiche met graskaas

Moment: lunch- of hoofdgerecht

Bereidingstijd: 20 minuten + 35 minuten oventijd

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 750 gram witte asperges
- 6 plakjes bladerdeeg
- 4 eieren
- 200 ml crème fraîche
- 100 gram graskaas
- 2 el kervel of peterselie
- taartvorm 24 cm

1 Verwarm de oven voor tot 200 °C. Snijd de asperges in stukken van 5 à 6 cm. Kook ze in een bodem water met zout in 15 min. beetgaar.

2 Bekleed intussen de vorm met het deeg. Klop de eieren los. Meng er de crème fraîche, de kaas, de kervel of peterselie en zout en peper naar smaak door.

3 Laat de asperges goed uitlekken. Verdeel ze over de deegbodem. Schenk het ei-roommengsel over de asperges.

4 Bak de aspergequiche in 35-40 min. goudbruin en gaar. Lekker met een frisse groene salade met kerstomaatjes.

Tip: Graskaas is kaas van de melk van koeien die na de winter weer voor het eerst buiten vers gras eten. De kaas heeft een zachte romige smaak en is vrijwel overal verkrijgbaar Leg de kaas 30 min. in de diepvries. De kaas is dan steviger en raspt makkelijker.

Asperges met beenham en een eitje

Moment: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 30 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 1 kg aardappels
- 2 kg witte asperges
- 4 eieren
- 200 gram beenham
- 2 el platte peterselie
- 50 gram roomboter

1 Kook de aardappeltjes in de schil in ruim water met zout in 15-20 min. gaar. Kook de asperges in een bodem water met zout in 15-20 min. gaar.

2 Kook de eieren in 4 min. zacht. Laat ze onder stromend water schrikken en pel ze voorzichtig. Leg de zachte eieren op een bord.

3 Verdeel de asperges en de beenham over 4 borden. Leg er een zacht eitje op. Strooi er de peterselie en zout en peper naar smaak over. Schep de aardappeltjes om met de boter en zout naar smaak en serveer bij de asperges.

Tip: Een zacht ei is een makkelijke variant op een gepocheerd ei. Toch liever een gepocheerd ei: breng een pan water met een scheutje azijn aan de kook. Breek de eieren één voor één in een kopje en laat het ei voorzichtig vlak boven het kokende water in de pan glijden. Pocheer de eieren 3-4 minuten, tot het eiwit helderwit is en de dooier zacht.





Aspergerisotto met muntpesto

Moment: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 45 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 300 gram witte asperges
- 300 gram groene asperges
- 1 bosje munt (blaadjes)
- 1 teen knoflook
- 1 el pijnboompitten
- 50 ml olijfolie
- 50 gram parmezaanse kaas
- 1 sjalot
- 300 gram risotto
- 150 ml droge witte wijn
- 1 l aspergekookvocht
- 125 ml crème fraîche
- staafmixer

1 Snijd van beide asperges een plakje van de onderzijde en snijd ze in stukjes van 3 cm. Kook de asperges in een bodem water met zout in 15 min. beetgaar. Maak intussen de muntpesto: pureer met de staafmixer de munt met de knoflook, de pijnboompitten en de olijfolie. Meng 2-3 el kaas en zout en peper naar smaak door de pesto.

2 Verhit in een hapjespan de olijfolie. Fruit de sjalot. Schep de risotto erdoor en bak tot de korrels glanzend en glazig zijn. Schenk er de wijn bij. Laat de rijst op laag vuur de wijn opnemen. Voeg de bouillon in 3 porties toe en kook de risotto in 15-20 min. zachtjes gaar. Roer regelmatig.

3 Neem de pan van het vuur. Schep er de aspergestukjes, de crème fraîche en de rest van de kaas door. Breng op smaak met zout en peper.

4 Schep de risotto in 4 diepe borden. Schep er een lepel muntpesto op en rasp er nog een beetje extra parmezaanse kaas over.

Asperges en varkenhaasmedallions

Moment: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 40 minuten

Porties: 3 personen

Ingrediënten:

- 1 bundeltje groene asperges
- sap van 2 sinaasappels
- 70 gram boter
- 1 dooier
- snufje cayennepeper
- scheutje citroensap
- 500 gram varkenshaas
- zout en peper
- ontbijtspek
- bieslook
- 1 zoete aardappel

1 Snijd de uiteinden van de asperges af en schil met een dunschiller het onderste van de stengel. Stoom de asperges ongeveer 10 min. tot ze zacht zijn.

2 Kook het sinaasappelsap in een kleine pan tot de helft in, haal het van het vuur en laat het afkoelen. Laat de boter smelten in een ander pannetje en laat deze lauw worden.

3 Snijd van de varkenshaas medaillons, strooi er zout en peper over en bak ze om en om bruin. Houd ze daarna warm in folie.

4 Breng in een kom het sinaasappelsap samen met een dooier en een lepel water en klop met een klopper op een zacht vuur tot de saus begint te binden. Haal het pannetje van het vuur en voeg de boter (druppelsgewijs om schiften te voorkomen) al kloppend toe. Blijf kloppen tot het mengsel mooi dik is. Werk af met cayennepeper, zout, citroensap. Verwarm (frituur)olie tot 160 graden.

5 Schil de zoete aardappel en snijd er met een dunschiller lange slierten van. Frituur de slierten knapperig. Laat even uitlekken op keukenpapier leg enkele asperges op het bord. Leg er enkele varkenshaasmedaillons bovenop en schenk de saus erover. Strooi de speksnippers erover en wat fijngehakte bieslook en maak het bord af met de krokante aardappel.





Asperge-zalmpakketje met kruidenboter

Moment: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 10 minuten + 15 minuten oven/barbecue

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 1 teen knoflook
- 2 el peterselie
- 75 gram ongezoeten roomboter
- 2 kg witte asperges geschild
- 4 stukken zalm
- 200 ml droge witte wijn
- 4 grote stukken aluminiumfolie

1 Verwarm de oven voor tot 200 °C of steek de barbecue aan. Prak de knoflook en de peterselie door de zachte boter. Voeg zout en peper naar smaak toe.

2 Leg op elk vel aluminiumfolie 500 g asperges. Leg er de zalmfilet op. Verdeel de kruidenboter over de zalmfilet.

3 Vouw de folie omhoog en schenk de wijn in de aspergepakketjes. Bestrooi met zout en peper naar smaak. Vouw de pakketjes losjes maar goed dicht.

4 Stoom de asperges met de zalm in de voorverwarnde oven of op de barbecue in 15 min. gaar. Lekker met stokbrood of een gepofte aardappel.

Tip: Maak de pakketjes de avond of ochtend van tevoren en bewaar ze in de koelkast.

Gestoomde asperges & zalmkruidenboter

Moment: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 20 minuten + 20 minuten oven, 2 uur wachten

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 50 gram gerookte zalmsnippers
- 2 tl kappertjes
- 1 el bieslook of peterselie
- 150 g ongezouten roomboter
- 2 kg witte asperges
- 1 citroen in partjes

1 Maak de zalmboter minstens 2 uur van tevoren: prak in een diep bord de zalm, de kappertjes en de kruiden door de zachte boter. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de boter op een stuk vershoudfolie. Rol op tot een snoepje en laat in de koelkast in 2 uur stevig worden.

2 Verwarm de stoomoven voor. Stoom de asperges, afhankelijk van de dikte, in de stoomoven in ca. 20 min. gaar.

3 Verdeel de asperges over 4 borden. Snijd van de zalmboter 8 plakjes. Leg de zalmboter op de asperges. Serveer met de partjes citroen en de rest van de boter. Lekker met in de schil gestoomde krieltjes.





Asperge 'saltimbocca'

Moment: bijgerecht

Bereidingstijd: 25 minuten + 5 minuten barbecue/grillpan

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 800 gram witte of groene asperges
- 150 gram parmaham
- 3-4 takjes salie
- olijfolie
- zeezout
- barbecue

1 Schil de witte asperges. Schil alleen de witte asperges. Snijd van beide asperges een plakje van de onderkant. Kook de asperges in een bodem water met zout 12 min.

2 Neem de asperges uit de pan en laat ze goed uitlekken. Leg op elke asperge een (klein) salieblaadje. Wikkel er 1-2 plakjes ham om

3 Rooster de asperges op de hete barbecue in 5-6 min. bruin en gaar. Leg ze op een schaal, sprenkel er extra vierge olijfolie over en bestrooi met fleur de sel.

Tip: Leg de asperges op de barbecue eventueel in een hamburgerklem om ze makkelijker te draaien. Slecht weer? Roosteren in de grillpan is ook heerlijk!

Aspergesmoothie

Moment: nagerecht of tussendoortje

Bereidingstijd: 20 minuten + invriezen

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 200 gram witte asperges
- 1 banaan
- 300 ml volle yoghurt
- 1 tl vanillesuiker
- 6 aardbeien
- blender of keukenmachine

1 Snijd de asperges in stukjes van 3 cm. Kook de aspergestukjes in een bodem water met een scheepje suiker in 10-12 min. gaar. Giet de asperges in een zeef en laat goed uitlekken en afkoelen.

2 Doe de afgekoelde asperges met de plakjes banaan in een diepvriesdoos en vries in.

3 Doe de bevroren asperges en de banaan in de blender of keukenmachine. Schenk er de yoghurt bij en pureer tot een dikke, gladde smoothie.

4 Schenk de smoothie in 2 hoge glazen. Rijg de aardbeien aan een (tapas)spiesje en leg op de glazen. Steek een dik rietje in elke smoothie.

Tip: Neem in plaats van yoghurt en vanillesuiker halfvolle vanilleyoghurt.



gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



Ben je op zoek naar **betrouwbare informatie** over voeding, afvallen, bewegen, maar ook over talloze medische onderwerpen?

Op **www.gezondheidsnet.nl** vind je volop tips en adviezen om het maximale uit je gezondheid te halen!

Nog meer kookinspiratie opdoen? Ga voor meer boekjes, zoals pastagerechten, aspergerecepten, vegetarisch of suikervrij naar **www.gezondheidsnet.nl**.

Maandelijks verschijnt er een nieuw gratis receptenboekje.

www.gezondheidsnet.nl



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

