



*Ruud 's Kookboek*

*Aspergerecepten / v5.1*

## Inhoudsopgave.

Asperge-cashew-wok. ....	3
Asperge-eierschotel. ....	4
Asperge-truffelsalade met beenham en ei. ....	5
Aspergecarpaccio. ....	6
Aspergecocktail I. ....	7
Aspergelasagna. ....	8
Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette. ....	9
Aspergepesto. ....	10
Aspergepunten. ....	11
Aspergeragout met zalm. ....	12
Asperges met dragonsaus en lam. ....	13
Asperges met gegrilde gamba's. ....	14
Asperges met knoflook en tuinkruiden. ....	15
Asperges met langoest en wilde rijst. ....	16
Asperges met Noordzeekrab en kwartelei. ....	17
Asperges met pasta en garnalen. ....	19
Asperges omwikkeld met ham. ....	20
Asperges op zijn Pools I. ....	21
Asperges sautéés et ris de veau - gesauteerde asperges met zwezerik. ....	23
Aspergesalade. ....	24
Aspergesalade lauwwarm (airfryer). ....	25
Aspergesalade met ansjovis en citroenjeneverdressing. ....	26
Aspergesalade met zalm. ....	27
Aspergeschotel met Parmezaanse kaas. ....	28
Bladerdeeggrondjes met asperges in roomsaus en Hollandse garnalen. ....	29
Cocktail van asperges en rogvleugel. ....	30
Crème brûlée van asperges. ....	31
Croissants met wilde zalm en asperges. ....	32
Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette. ....	33
Geroosterde asperges met zalm en noten. ....	34
Gerolde kipfilet met asperges in hollandaisesaus. ....	35
Groene asperges met ei. ....	36
Kabeljauwvinken met gekarameliseerde asperges. ....	37
Kipaspergecocktail. ....	38
Lentepasta. ....	39
Merluza koxkera con espárragos - Baskische heek met asperges en venusschelpen. ....	40
Mihoen met kip en asperges. ....	41
Oosterse salade met gegrilde aspergepunten. ....	42
Ovenschotel met tagliatelle en asperges. ....	43
Pasta carbonara met beenham en asperges. ....	44
Patrijs met geroosterde aardappel, geblancheerde aspergetips & tomaat. ....	45
Penne met groene asperges. ....	46
Pizza bianca met groene asperges. ....	47
Roerbak asperges met pinda's. ....	48
Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette. ....	49
Scampipakketjes met asperges. ....	50
Tijgerbrood met eisalade en groene asperges. ....	51
Vegetarische roerbakschotel. ....	52
Voorjaarsgroenten. ....	53
Voorjaarsalade met bulgur. ....	54
Gebruikte afkortingen. ....	55

## Asperge-cashew-wok.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Nederlands  
Asperge Centrum,  
Carta-Dick

### Ingrediënten

500 g asperges, groene  
2 tn knoflook,  
uitgeperst  
100 g noten, cashew-,  
ongezouten  
1½ tl olie, maïs-  
2 uitjes, bos-,  
fijngehakte

### Voor de saus:

1¾ dl bouillon, groente-  
of water  
1 el gemberwortel,  
versgeraspte  
1 el meel, maïs- of  
maïzena  
1 el saus, soja-

### Bereiding.

Meng in een kommetje de sojasaus met het maïsmeel of maïzena goed door elkaar.

Voeg de rest van de sausingrediënten toe en zet de saus apart.

Verwijder de onderste (houtige) gedeeltes van de asperges en snijd de stengels in schuine stukken van 5 cm.

Verhit de olie in een wok en roerbak de asperges, de bosuitjes en de knoflook 4-5 min. Voeg dan de saus toe en breng het geheel al roerend aan de kook.

Zet het vuur uit, meng de cashewnoten door het gerecht en laat het 1 min. staan om de noten warm te laten worden.

3

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Asperge-eierschotel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 kg asperges, groene  
100 g bacon of ontbijtspek, in kleine blokjes  
4 el bieslook, fijn-gesneden  
30 g bloem  
40 g boter  
½ l bouillon, groente- (van tablet)  
1-2 el citroensap  
6 eieren  
1 el olie  
- peper  
2½ dl room, slag-  
1 tl suiker  
- zout

### Bereiding.

Maak de asperges schoon en snijd ze in stukken.  
Breng de bouillon aan de kook, voeg de asperges met de suiker en 15 g boter toe en laat 5 min. koken.  
Laat de asperges uitlekken en vang de bouillon op.  
Smelt de boter, voeg de bloem toe en laat die al roerend 3 min. garen.  
Roer er de slagroom en de aspergebouillon door en laat de saus 10 min. zachtjes inkoken.  
Bak de bacon in de olie in 7 min. krokant en laat op keukenpapier uitlekken.  
Kook de eieren in 7 min. hard, pel ze en snijd ze in vieren.  
Breng de saus met zout, peper en citroensap op smaak.  
Verwarm de asperges en het ei in de saus en strooi er de bacon en de bieslook over.

### Tip:

Lekker met aardappelpuree.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Asperge-truffelsalade met beenham en ei.



**Menugang:** Brunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

450 g asperges, groene  
2 el bieslook  
4 eieren  
100 g ham, been-,  
gerookte  
3 el mayonaise, truffel-  
1 snf peper

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 216  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 4 g  
**w/v suikers:** 2 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** 113 g  
**Zout:** 0,9 g

### Bereiding.

Kook de asperges in 8-10 min. beetgaar.  
Kook de eieren in 7 min. hard.  
Giet de asperges af en spoel ze onder stromend water koud.  
Laat goed uitlekken.  
Snijd de bovenkanten van de eieren en lepel het ei uit de schil (houd de schil heel).  
Snijd de eieren in stukjes.  
Meng de asperges met de truffelmayonaise.  
Schep er de ham, het ei en de bieslook door en breng op smaak met peper.  
Serveer in de schoongemaakte eierschalen.



## Aspergecarpaccio.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: GezondheidsNet.nl

### Ingrediënten

6 asperges, witte  
1 tl azijn, witte wijn-  
1 brood, stok-, bruin  
50 g ham  
1 el olie, noten-  
4 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
40 g pijnboompitten  
30 g rucola  
1 sjalotje, fijngehakt  
2 el wijn, droge witte  
- zout

### Bereiding.

Groene asperges hoeven niet te worden geschild.  
Kook de aspergestukken in ruim koken water met zout in 10 min. gaar.  
Kook de aardappeltjes gaar.  
Prak met een vork 2 gekookte eieren fijn.  
Snijd de andere twee eieren in partjes.  
Doe de mayonaise en de crème fraîche in een kom.  
Voeg het geprakte ei en de kappertjes toe aan de mayonaise.  
Meng de inhoud van de kom voorzichtig.  
Breng de inhoud van de kom op smaak met zout en peper.  
Schep de mayonaise voorzichtig door de aspergepunten, krielaardappeltjes, gerookte zalm, tomaten, partjes ei en zilveruitjes.  
Leg een aantal gewassen en gedroogde blaadjes sla op het midden van de borden.  
Schep de salade op de sla.  
Bestrooi de salade met bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 725  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 61 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aspergecocktail I.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 bl asperges  
- citroensap  
2 el gembernat  
1 tl kerrie  
200 g kippenvlees, gaar  
1 el peterselie,  
fijngehakte  
2 el sherry  
2 sinaasappelen  
1/8 l yoghurt, Bulgaarse

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat de asperges goed uitlekken.  
Snijd de asperges in stukjes.  
Verdeel de sinaasappelen in partjes.  
Snijd de sinaasappelpartjes enkele keren door.  
Snijd het kippenvlees in blokjes.  
Meng de yoghurt, sherry, enkele druppels  
citraensap en gembernat goed door elkaar.  
Schep de asperges, sinaasappelen en  
kippenvlees door elkaar.  
Verdeel het aspergemengsel over 4 glazen  
coupes.  
Giet de saus over het aspergemengsel.  
Garneer de cocktail met peterselie.

## Aspergelasagna.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*

Snel / Slang

Bron: Carta-Ilona

### Ingrediënten

500 g asperges, groene

125 g kaas,

Parmezaanse, geraspte

2 zk Knorr Saus voor

Asperges

125 g lasagnebladen

75 ml wijn, witte

1 snf zout

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht-oven 165°C).

Kook de asperges 7 min. in kokend water met een snuffje zout.

Maak de Knorr Saus voor Asperges volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Roer de wijn en 75 g van de geraspte kaas erdoor.

Schep een dun laagje saus over de bodem van een lasagneschaal.

Beleg de schaal met de ½ van de lasagnebladen.

Verdeel de asperges over de lasagnebladen.

Schep 2/3 van de saus over de asperges en dek het af met de overgebleven lasagnebladen.

Verdeel de rest van de saus over de lasagne en bestrooi die met de rest van de kaas.

Bak de lasagne in ca. 25-30 min. goudbruin en gaar.

Haal de lasagne uit de oven en laat het gerecht een paar min. staan.

Snijd de lasagne met een heel scherp mes in 4 stukken.



## Aspergeloempiaatjes met geroosterde courgette.



Menugang: Hapje, snack  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: Astrid Veltman,  
Carta, Nederlands  
Asperge Centrum

### Ingrediënten

1 bdl asperges, groene  
1-3 spr bieslook  
1 biet, rode  
½ citroen, sap van  
3 courgettes  
½ bk daikonkers  
1 bs dille  
250 g doperwtjes  
1 el garam masala  
2 cm gember  
2 tn knoflook  
12 loempiavellen  
2 el mosterd  
1 dl olie, olijf-  
½ peper, chili-  
- peper, versgemalen  
1 bs peterselie  
4 el suiker  
1 ui, lente-  
- zout

### Bereiding.

Snijd de courgettes in lange plakjes en rooster die.  
Giet er olijfolie over en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.  
Kook de doperwtjes en de asperges enkele min. en laat ze vervolgens in koud water schrikken.  
Snijd de asperges in stukken.  
Bak de knoflookteentjes, de chili en de lente-ui in wat olijfolie in een wok.  
Voeg onmiddellijk de asperges, de doperwtjes en de garam masala toe.  
Bak het geheel al roerend 1 min. en neem de pan van het vuur.  
Smeer de loempiavellen in met olie; verdeel er het groentemengsel over en vouw ze tot een driehoek.  
Bak ze in 10 min. in een hete oven (200°C) knapperig.  
Maak in een blender een saus van de dille, de peterselie, de mosterd, de gember en 4 el water en voeg een scheut olijfolie en wat peper en zout toe.  
Maak een garnituur van de in reepjes gesneden daikonkers, de rode biet en het bieslook, op smaak gebracht met wat olijfolie en citroensap.  
Leg de courgette op een bord, leg er 2 loempiaatjes en vervolgens het garnituur op en giet er de groene saus over.

Bereidingstijd: 30-40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aspergepesto.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: WatMaakJeMeNu.eu

### Ingrediënten

500 g asperges, groene  
20 g basilicum  
150 g kaas, Remeker,  
grof geraspt  
2 tn knoflook, geperst  
150 ml olie, walnoten-  
100 g walnoten,  
fijngenhakt  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kook de asperges 5 min. in weinig gezouten water.  
Giet ze af en spoel ze direct met koud water na, zodat ze mooi groen blijven.  
Pureer ze met de notenolie, de knoflook en de basilicum.  
Schep de gehakte noten met de kaas erdoor.  
Het resultaat is een heerlijke zachte, groene pesto-spread.

### Tips:

- Lekker met rijst, pasta, op brood of als dip bij de borrel.
- In steriele potjes is de pesto 2 weken houdbaar in de koelkast.
- Invriezen kan ook bijvoorbeeld in een ijsblokjesvorm.

## Aspergepunten.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Carta-Anton

### Ingrediënten

200 g aspergepunten, groene  
200 g aspergepunten, witte  
1 fl bier, Grolsch Zomerbok  
1 el bieslook, fijngehakte  
4 eieren, hardgekookte  
150 g ham, magere, gekookte  
2 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
4 el slagroom  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Gebruik de punten van de groene en witte asperges en verwijder de schil. Verhit de zonnebloemolie in een wok en doe hierin de groene- en witte aspergepunten. Schep steeds goed om en zorg ervoor, dat de groenten beetbaar blijven. Verlaag na ongeveer 5-7 min. de hittebron en doe het bier erbij. Verwarm zo kort mogelijk en laat het vocht wat inkoken. Roer vervolgens de slagroom en de fijngehakte bieslook erdoor. Voeg peper uit de molen en zout naar smaak toe. Strooi de in reepjes fijn gesneden ham over de groene- en witte aspergepunten en garneer met plakjes hardgekookt ei.

### Tip:

Serveer hierbij warme toast of ciabattabrood.



Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
Grill-/oventijd: - min.	Vet: - g
Wachttijd: - min.	w/v onverzadigd: - g
Calcium: - mg	w/v verzadigd: - g
Energie kJ: -	Vezels: - g
Energie kcal: -	Groente: - g
Eiwit: - g	Zout: - g
Koolhydraten: - g	
w/v suikers: - g	

## Aspergeragout met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Gezondheidsnet.nl,  
Weight Watchers

### Ingrediënten

300 g asperges  
1 kol bloem  
1 kol dille  
2 el doperwtten  
1 kol kappertjes  
1 kol margarine  
50 ml melk, magere  
1 kol olie, plantaardige  
- peper, versgemalen  
200 g rijst, gekookte  
4 kol room (max. 8% vet)  
- sap, citroen-  
1 snf suiker, witte  
100 g zalm  
- zout

### Bereiding.

Kook de asperges met de suiker gedurende 10 min.  
Laat de bloem lichtjes bruinen in de margarine. Blus het af met de melk en een beetje aspergevocht en laat het al roerend inkoken. Breng op smaak met versgemalen peper, zout en wat citroensap.  
Voeg de kappertjes en erwten toe en laat die 2 min. meekoken.  
Doe de asperges in de pan en warm ze op. Verfijn de saus met de room.  
Snijd de zalmfilet in hapklare stukken en bak ze in 1 kol olie.  
Breng op smaak met versgemalen peper en zout.  
Doe de zalm bij de aspergeragout en kruid het naar smaak.  
Roer 1 kol dille door het gerecht en serveer het met 200 g gekookte rijst.

Voorb. tijd: 25 min.  
Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Asperges met dragonsaus en lam.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Asperge Anders

### Ingrediënten

2 kg asperges, witte en/of groene  
1 el dragon, fijngehakt  
8-12 lamskoteletjes  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
150 ml room, slag-  
1 sjalot, fijngesnipperd  
100 ml wijn, witte,  
droge  
- zout

### Bereiding.

Schil alleen de witte asperges.  
Snijdt van beide asperges een plakje van de onderkant.  
Stoom de asperges, afhankelijk van de dikte, in de stoomoven in ca. 20 min. of kook ze in ca. 15 min. gaar.  
Kook in een steelpan het sjalotje met de wijn tot de helft in.  
Voeg de slagroom toe en kook nog 3-4 min. tot de gewenste sausdikte in.  
Voeg de dragon en zout en peper naar smaak toe.  
Verhit een grillpan.  
Bestrijk de lamskoteletjes met olijfolie en bestrooi ze met zout en peper.  
Rooster de koteletjes in de grillpan in 1-2 min. per kant bruin en van binnen rosé en mals.  
Leg de asperges met de lamskoteletjes op 4 borden.  
Schep er de dragonsaus over.

### Tip:

Lekker met gebakken aardappelpartjes in de schil.

Bereidingstijd: 40-50 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Asperges met gegrilde gamba's.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Knorr

### Ingrediënten

20 asperges, witte  
10 spr bieslook,  
kleingesneden  
- brood, ciabatta-  
1 stgl citroengras  
16 gamba's, ongepeld  
5 pl ham, Serrano-  
2 tn knoflook  
1 zk Knorr Saus voor  
Asperges  
2 limoenen  
4 el olie  
½ tl suiker  
½ tl zout

### Bereiding.

Maak een marinade van de olie, uitgeperste knoflook en bieslook.  
Scheep de gamba's door de marinade.  
Laat de gamba's minimaal 15 min. marinieren.  
Snijd iedere limoen in 8 partjes.  
Snijd de Serrano-ham in fijne reepjes.  
Snijd het citroengras in grove stukken  
Schil de asperges van vlak onder de kop naar beneden.  
Snijd de houtachtige uiteinden (ca. 3 cm.) van de asperges.  
Breng in een wijde pan (of asperge-pan) ruim water met ½ tl zout en ½ tl suiker aan de kook.  
Kook hierin de asperges 10 min.  
Draai het vuur uit.  
Leg de deksel op de pan.  
Laat de asperges (afhankelijk van de dikte) 15-20 min. in het hete water nagaren.  
Verwarm de grillpan tot gloeiend heet.  
Rijg de gamba's en de limoenpartjes om en om aan 4 satéprikkers.  
Grill de gamba's in enkele minuten gaar met mooie grillstrepen.  
Maak de saus klaar volgens de gebruiksaanwijzing.  
Voeg de stukken citroengras toe in stap 2.  
Verwijder het citroengras als de saus klaar is  
Roer de ham door de saus.  
Verdeel de asperges over 4 borden.  
Leg op elk bord een gambaspies.  
Lepel de saus over de spiesjes.  
Serveer er een paar sneetjes ciabattabrood bij.

Bereidingstijd: 50 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Asperges met knoflook en tuinkruiden.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel – Slank**  
**Bron:** Mawi

### Ingrediënten

2 kg asperges, witte  
10 el Blue Band  
(vloeibaar met roombotersmaak)  
75 g kaas, Parmezaanse, (grof) geraspt  
6 tn knoflook, in dunne plakjes  
2 zk Knorr Saus voor Asperges  
3 el kruiden, tuin-, verse, gehakt (bijv. peterselie, kervel, bieslook)  
2 el olie, olijf-

### Vorbereiding.

Schil de asperges en snijd het onderste houtige stukje eraf.  
Kook ze tot ze gaar zijn (ca. 15 min., afhankelijk van de dikte).  
Haal ze uit het water en laat ze uitlekken.  
Verhit de olie op een middelhoog vuur en bak de plakjes knoflook knapperig en goudbruin.  
Haal ze uit de pan met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier.  
Maak de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Roer de tuinkruiden door de saus.  
Verdeel de asperges over de borden.  
Serveer ze met een schep saus.  
Bestrooi ze met de plakjes knoflook en de kaas.

### Tip:

Lekker met in de schil gekookte nieuwe aardappeltjes.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Asperges met langoest en wilde rijst.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Zeedierrecepten**

---

### Ingrediënten

**500 g asperges**  
**1 langoest, gekookt**  
**1 pk rijst, wilde**  
**(evt. saus, kreeften-)**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Kook de wilde rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Kook de schoongemaakte asperges gaar.

Snijd de langoest in de lengte door en neem het vlees uit de staart.

Snijd het langoestvlees in stukken.

Vul de langoeststaart met de rijst en stukken asperge.

Schik hier het langoestvlees op en serveer het met de rest van de asperges en evt. wat kreeftensaus.

## Asperges met Noordzeekrab en kwartelei.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 5  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Njam!, Thierry  
Theys

### Ingrediënten

#### Voor de krabsalade:

1 krab, noordzee-  
1 limoen, sap van  
- mayonaise  
- peper, versgemalen  
- zout

#### Voor jus van krab:

1 klnt boter  
1 stl citroengras  
- citroensap  
1 tn knoflook, geplet  
1 tk koriander  
1 laurierblad  
- peper, zwarte  
2 stl peterselie  
1 tk tijm  
20 g tomatenpuree  
1 ui, fijngesnipperd  
20 cl wijn, witte  
1 wortel, fijngesneden

### Bereiding.

#### Krab:

Breng water aan de kook.  
Kook daarin de krab gedurende 3-5 min.  
Hoe groter de poten hoe zwaarder de krab, hoe langer hij moet koken.  
Laat de krab afkoelen.  
Hak het pantser in stukken en verwijder het vlees.  
Breng het krabvlees naar eigen voorkeur op smaak met mayonaise, een beetje limoensap, versgemalen peper en zout.  
Leg een keukenring in een kommetje en vul daarin de krabsalade.

#### Jus van krab:

Verhit wat olijfolie in een pan en kleur daarin de koppen en de schalen van de krab aan samen met de fijngesnipperde ui, wortel en knoflook.  
Bevochtig het geheel met de witte wijn en laat het tot de helft inkoken.  
Zet het onder water, doe er tomatenpuree en de kruiden bij en laat het 1½ u. koken.  
Giet het door een fijne zeef.  
Werk het af met vers citrussap en een klontje boter.

#### Asperges:

Schraap de asperges.  
Kook 2 asperges beetgaar.  
Snijd van de resterende asperge dunne slierten met een dunschiller.  
Rol ze op en leg ze in ijswater.  
Laat ze uitlekken en breng ze op smaak met peper en zout, olijfolie en wat limoensap.  
Snijd de gekookte asperges middendoor en in stukken.

#### Kwartelei:

Breng water tot op een temperatuur van 64°.  
Leg daarin voorzichtig de kwarteleitjes en laat ze 12. min op deze temperatuur garen.  
Pel de eitjes.  
Scheid voorzichtig de dooier van het eiwit.  
Kruid de dooier.

#### Serveren:

Leg de dooier op de krabsalade.  
Werk het af met het eiwit, de aspergerolletjes, aspergestukjes, wat krokante toastjes, frisse zomerse kruiden en eetbare bloemblaadjes.

**Ingrediënten (vervolg):****Voor de asperges:**

- 3 asperges
- limoensap
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

**Voor de eitjes:**

- krokante toastjes (van zuurdesembrood)
- 5 kwarteleieren

**Voor de afwerking:**

- blaadjes van een eetbare bloem (anjers, viooltjes, Oost-Indische kers, rozen, saliebloemen of tagetes)
- zomerkruiden, verse (jonge posteleinn, dille of mosterdsia)

---

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---



## Asperges met pasta en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Mawi

### Ingrediënten

250 g asperges, witte  
1 el bieslook, fijngeknipte  
1 bouillonblokje, vis-  
200 g garnalen, gekookte, gepelde  
1 el kervel, fijngehakte  
300 g pasta (bijv. schelpjes)  
250 ml slagroom (of 2dl kookroom)  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Voorbereiding.

Snijd een stuk van de onderkant van de geschilde asperges.  
Snijd de asperges in stukjes van 3 cm.

### Bereidingswijze.

Kook de aspergestukjes ongeveer 8 min. in licht gezouten water net gaar.  
Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar.  
Giet de pasta af.  
Laat ook de asperges uitlekken.  
Verwarm de slagroom in een steelpan.  
Los het bouillonblokje erin op.  
Voeg de garnalen, aspergestukjes en kervel toe en laat de room niet koken.  
Verdeel de pasta over de borden en giet de warme room erover.  
Strooi de bieslook over dit gerecht.

### Tips:

Roer in plaats van gekookte gepelde garnalen stukjes zalm door de room.  
Vervang de witte asperges door groene asperges of door kleine broccoli-roosjes.

## Asperges omwikkeld met ham.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vers-inspiratie.nl

### Ingrediënten

2 asperges, witte  
2 pl ham, achter-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Omwikkel de asperges ieder met een plakje achterham.

## Asperges op Japanse wijze.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

1½ kg asperges, witte  
1 tl boter  
3 cm gember, verse  
1 tl kerriepoeder  
2 tn knoflook  
3 el kokos, geraspte  
200 g kokosmelk, romige  
1 limoen  
1 el olie, olijf-  
6 el panko  
2 tl pasta, wasabi-  
80 g zeekraal

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Boen de limoen schoon onder stromend water en rasp het groen van de schil.  
Pers de vrucht uit.  
Schil de asperges en verwijder de taaiere uiteinden.  
Kook de asperges 4 min. in weinig water met de boter.  
Laat de asperges 15 min. staan in het kookvocht om na te garen.  
Meng de panko, de kokosrasp en de wasabipasta in een keukenmachine of hakmolentje goed door elkaar.  
Strooi het mengsel uit op een bakplaat en bak de crumble in 5 min. krokant in de oven.  
Snijd de knoflook en gember fijn en bak ze 2 min. in de olie op een middelhoog vuur. Voeg de kerriepoeder toe en bak die 30 sec. mee.  
Voeg 100 ml aspergekookvocht en de kokosmelk toe en laat het geheel 5 min. zachtjes koken.  
Breng de saus op smaak met het limoensap.  
Verdeel de asperges over 4 borden en garneer ze met de zeekraal.  
Schep er de saus bij en bestrooi ze met de crumble en limoenrasp.

Bereidingstijd: 45 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 304  
Eiwit: 12 g  
Koolhydraten: 24 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Asperges op zijn Pools I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: Mistrix-  
Recepten.nl

### Ingrediënten

1 kg asperges  
- bieslook  
100 g boter  
1 ei  
- kervel  
- paneermeel  
- peper, versgemalen  
- peterselie  
1 tl suiker  
- zout

### Bereiding.

Schil de asperges zorgvuldig\* en snijd ze allemaal op dezelfde lengte af.  
Breng een pan water met zout en een lepeltje suiker aan de kook.  
Kook de asperges beetgaar.  
Kook ondertussen het ei in 10 min. hard.  
Was wat kervel, peterselie en bieslook en hak alles fijn.  
Beboter een ovenvaste schaal.  
Laat de asperges uitlekken en leg ze op de schaal.  
Hak het ei fijn.  
Smelt de boter in een pan en laat ze lichtbruin worden.  
Doe er dan het paneermeel in, de kruiden en het gehakte ei.  
Voeg er wat zout en versgemalen peper bij.  
Meng alles goed op het vuur en schenk het mengsel over de asperges.

*\*Groene asperges hoeven niet geschild te worden.*

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Asperges sautées et ris de veau - gesauteerde asperges met zwezerik.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta, Limbourgondiers

### Ingrediënten

44 asperges  
1 kg lamsoren  
1 kg shii-take  
2½ kg zwezerik

### Voor de saus:

1 l kalfsfond  
- kervel  
4 sjalotten  
4 tk tijm  
½ l wijn, rode

### Bereiding.

Spoel de zwezerik in koud water.  
Zet de zwezerik hierna op in kokend water met zout en laat op een laag vuur 20 min. pocheren. Laat vervolgens de zwezerik in koud water afkoelen.

Pel de zwezerik en snijd in plakken.

Laat de zwezerik verder afkoelen.

Schil de asperges en snijd ze diagonaal in plakken van 3 mm.

Bewaar de asperges in de koeling.

Zet de lamsoren op ijswater.

Verwijder de stelen van de shiitakes (bewaren) en snijd de hoedjes in plakken

Bewaar de shiitakes koel.

### **Saus:**

Snipper de sjalotten.

Breng de sjalotten samen met de tijm, shiitakestelen en rode wijn aan de kook en laat tot de helft inkoken.

Voeg de kalfsfond toe en laat inkoken tot tot 1 l.

Zeef de saus en breng op smaak.

Laat de asperges in boter beetgaar sauteren (=snel verhitten).

Zout de plakken zwezerik, haal ze door de bloem en laat ze in hete boter krokant sauteren.

Laat de lamsoren in boter zacht stoven.

Sauteer de shiitakes in boter.

Verhit de saus.

Leg midden op de borden een lepel asperges.

Leg hierop wat lamsoren.

Verdeel de rest erover.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



## Aspergesalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Asperges & Meer

### Ingrediënten

800 g asperges, witte  
2 el azijn, wijn-, witte  
½ citroen  
2 kl honing  
2 kl olie, olijf-  
- peper, vierseizoenen-  
30 g pinda's, gehakte  
1 bs radijzen  
1 sinaasappel  
1 krp sla, grote  
- zout

### Bereiding.

Schil de asperges, verwijder de houtachtige uiteinden en snijd de asperges in stukken.  
Pers de ½ citroen uit.  
Kook de asperges ca. 4 min. met 1 kl citroensap in licht gezouten water beetgaar.  
Giet af en laat afkoelen.  
Was de kropsla, schud droog en snijd in stukken.  
Was de radijsjes en snijd in schijfjes.  
Pers voor de dressing de sinaasappel uit; meng het sinaasappelsap met olijfolie, honing en balsamicoazijn.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Meng de asperges met de kropsla en radijs.  
Besprenkel met dressing, garneer met pinda's en serveer.

24

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Aspergesalade lauwwarm (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

250 g aardappelen, kriel-  
200 g asperges, groene  
200 g asperges, witte  
2 eieren, gekookte  
200 g hamblokjes  
1 mandarijn  
1 el olie, olijf-  
- peper  
10 radijsjes  
250 g sla, gemengde  
100 g tomaatjes, kleine  
2 strnk witlof  
- zout

(evt. wat viooltjes om bij de sla te leggen)

### Bereiding.

Schil de witte asperges.  
Snijd daarna de witte en de groene asperges in kleine stukjes.  
Zet een vuurvaste schaal in de Airfryer en maak die goed heet (200°C/5 min.).  
Doe 1 el olijfolie in de schaal en leg er de asperges, de ham en de aardappelen bij.  
Bak dit, een paar keer omscheppend, 10 min. op 200°C.  
Breng dit op smaak met zout en peper uit de molen en laat een beetje afkoelen (5 min.).  
Snijd tussendoor de eieren in mooie partjes, de tomaatjes half door en de radijsjes in plakjes.  
Leg de sla in een groot diep bord of schaal en meng de tomaatjes, de partjes mandarijn en de radijsjes door de aspergesalade.  
Presenteer de schaal feestelijk met de witlof en wat kleine viooltjes.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aspergesalade met ansjovis en citroenjeneverdressing.



Menugang: Lunch-,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: VisRecepten.nl

### Ingrediënten

6 ansjovisfilets  
500 g asperges, witte  
1 dl citroenjenever  
2 el citroenjenever  
2 el citroenmelisse-  
blaadjes, malse, fijn-  
gehakte  
100 g ham, Serrano-,  
flinterdun gesneden  
100 g kaas, schapen-,  
belegen, geraspte  
1 komkommer, kleine  
125 g Mortadelle, dik  
gesneden  
1 mp mosterd  
ca. 1 dl olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 sjalotje, gesnipperd  
- suiker  
10 tomaatjes, kers-  
2 uitjes, lente-,  
gesnipperde  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven tot 100°C.  
Bekleed de bakplaat met vetvrij bakpapier en  
strooi de schapenkaas er in 4 cirkels met een  
doorsnede van 20 cm op.  
Laat de kaasbordjes 10-15 min. midden in de  
oven bakken.  
Schuif ze daarna heel voorzichtig op het  
aanrecht om af te koelen en op te stijven.  
Schil de asperges, snijd de uiteindes weg en  
kook ze met zout en een snufje suiker.  
Laat ze vervolgens goed uitlekken en snijd ze in  
schuine stukjes van 3 cm.  
Breng 1 dl citroenjenever aan de kook met de  
sjalot en de fijngehakte ansjovis.  
Laat het tot ¼ inkoken en zeef het.  
Meng de gezeefde citroenjenever met de 2  
eetlepels citroenjenever en de olijfolie.  
Voeg versgemalen peper en zout naar smaak  
toe.  
Schil de komkommer, halveer die overlans en  
verwijder het vocht en de pitjes.  
Snijd het vruchtvlees in lucifertjes.  
Was en halveer de kerstomaatjes.  
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze fijn.  
Snijd de Mortadella in lucifertjes.  
Rol de plakjes Serranoham stevig op en halveer  
ze.  
Meng de aspergestukjes met de lente-uitjes,  
kerstomaatjes, komkommer, Mortadella,  
Serranoham en citroenmelisse.  
Leg de kaasbordjes op 4 platte borden, verdeel  
de salade erover en schep de dressing er op.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aspergesalade met zalm.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

250 g aardappeltjes, kriel-  
800 g asperges, groene, in schuine stukjes van 2 cm  
2 el bieslook, gehakt  
100 ml crème fraîche  
4 eieren, gekookt  
50 g kappertjes  
200 ml mayonaise  
- peper  
1 krp sla  
2 tomaten, in partjes  
2 el uitjes, zilver-  
200 g zalm, gerookte, in reepjes gesneden  
- zout

### Bereiding.

Groene asperges hoeven niet te worden geschild.  
Kook de aspergestukken in ruim koken water met zout in 10 min. gaar.  
Kook de aardappeltjes gaar.  
Prak met een vork 2 gekookte eieren fijn.  
Snijd de andere twee eieren in partjes.  
Doe de mayonaise en de crème fraîche in een kom.  
Voeg het geprakte ei en de kappertjes toe aan de mayonaise.  
Meng de inhoud van de kom voorzichtig.  
Breng de inhoud van de kom op smaak met zout en peper.  
Schep de mayonaise voorzichtig door de aspergepunten, krielaardappeltjes, gerookte zalm, tomaten, partjes ei en zilveruitjes.  
Leg een aantal gewassen en gedroogde blaadjes sla op het midden van de borden.  
Schep de salade op de sla.  
Bestrooi de salade met bieslook.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aspergeschotel met Parmezaanse kaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 kg asperges, witte  
50 g boter  
75 g kaas, Parmezaanse (stukje)  
- peper, zwarte, versgemalen  
- zout

- lage ovenschaal (± 20x30 cm)

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng in een pan ruim water met zout aan de kook.

Schil de asperges met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden, snijd de houtachtige uiteinden (2-3 cm) eraf en kook de asperges in het kokende water in ± 10 min. beetgaar.

Verwarm intussen de oven voor op 200°C.

Rasp de kaas.

Smelt de boter in een (steel)pan.

Laat de asperges in een vergiet uitlekken en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.

Schenk de boter erover, zodat alle asperges ermee zijn bedekt.

Bestrooi ze met peper en kaas en laat de aspergeschotel in het midden van de oven in ± 20 min. gaar en goudbruin worden.

### Tip:

Lekker bij kalfsvlees of entrecote en krielaardappeltjes.

## Bladerdeeggrondjes met asperges in roomsaus en Hollandse garnalen.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Pesonen: -  
Sterren: \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: Koken.VTM.be,  
Kook 2015-2016

### Ingrediënten

500 g asperges, witte  
4 pl bladerdeeg, room-  
boter-, ontdooid  
2 el dille, fijngehakt  
250 g garnalen,  
Hollandse  
2 el melk  
40 g rucola  
125 g Verse roomkaas  
met kruiden

- bakpapier

Bereidingstijd: 60 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Schil de asperges met een dunschiller van af het kopje naar beneden en draai de asperges tijdens het schillen steeds een slag.  
Snijd de asperges in stukken van 3 cm.  
Kook de asperges 3 min. in een grote pan met ruim kokend water en laat ze van het vuur af nog 10 min. staan.  
Snijd met behulp van een schoteltje rondjes uit de plakjes bladerdeeg.  
Leg de deeggrondjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met melk.  
Bak de deeggrondjes in 15-20 min. goudbruin en gaar.  
Giet de asperges af en roer er de roomkaas, de helft van de garnalen en 1 el dille door.  
Verwarm de asperges al roerend tot ze omhuld zijn met saus.  
Snijd de bladerdeeggrondjes horizontaal door en leg de onderkanten op borden.  
Verdeel de rucola erover en schep de asperges met saus erop.  
Strooi de resterende garnalen erover en strooi er nog wat dille over.  
Leg bovenkanten van de deeggrondjes er schuin tegenaan.

## Cocktail van asperges en rogvleugel.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

### Ingrediënten

**8 asperges, witte**  
**12 asperges, groene**  
**1 krp sla**  
**2 rogvleugels**  
**2 tomaten, gedroogde**  
**(op olie)**  
**2 tomaten**  
**2 el azijn, dragon-**  
**5 el olie, olijf-**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Dompel de tomaten in kokend water.  
Ontvel de tomaten.  
Snijd de tomaten in vieren.  
Verwijder de zaadjes van de tomaten.  
Hak het vruchtvlees van de tomaten klein.  
Verhit 1 el olie in een koekenpan.  
Smoor het vruchtvlees 10 min. in de hete olie.  
Laat de tomatenpulp afkoelen.  
Schil de witte asperges.  
Snijd de onderkanten van de witte en groene asperges weg.  
Kook de asperges beetgaar.  
Snijd de asperges in stukken.  
Meng de tomatenpulp met azijn, olijfolie, peper en zout.  
Leg de asperges 1 uur in het tomatenmengsel.  
Was de sla.  
Droog de sla in de slacentrifuge.  
Snijd de gedroogde tomaten in reepjes.  
Snijd de rogvleugels ieder in 2 stukken en was de rogvleugels.  
Dep de rogvleugels met keukenpapier droog.  
Bestrooi de rogvleugels met peper en zout.  
Bak de rogvleugels in de hete olie snel gaar.  
Neem de aspergestukjes uit het sausje.  
Verdeel de aspergestukjes samen met de sla over 4 borden.  
Leg de rogvleugel op de aspergesla.  
Schenk het sausje over de rogvleugel.  
Garneer het gerecht met de dragon en tomaatreepjes.



## Crème brûlée van asperges.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

8 asperges, witte  
1 citroen  
1 ei  
1 tn knoflook  
80 g Parmezaanshilfers  
40 g Parmezaanse kaas,  
fijngemalen  
- peper  
2½ dl room (30%)  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schil de asperges.

Kook ze gedurende een 5-tal min. in een pan met water, waaraan je het sap van een ½ citroen toevoegt.

Haal de asperges uit de pan en dep ze droog met huishoudrol.

Snijd de kopjes eraf en leg deze even apart.

Doe het overige gedeelte van de asperges in de blender.

Voeg het ei, de room, het sap van een ½ citroen, 1 tn knoflook, zout en peper toe.

Mix het geheel fijn.

Proef even of de smaak goed is (evt. op smaak brengen met peper en zout).

Giet het geheel door een zeef en duw met de achterkant van een pollepel het aspergemengsel goed door (het is de bedoeling dat enkel het draderige van de asperges in de zeef achterblijft).

Neem 4 ovenschaaltjes.

Bedek de bodem met Parmezaanshilfers. Giet hierover het mengsel van de asperges.

Giet 2 cm water in een braadslede en zet de ovenschoteltjes erin.

Zet de braadslede gedurende 20 min. in een oven op 180°C.

Laat afkoelen.

Bestrooi vervolgens met een heel dun laagje fijngemalen Parmezaan.

Gratineer dit laagje met een gasbrandertje voor crème brûlée of zet ongeveer 1 min. bovenaan in de oven onder de grill.

Dien op in de potjes.

## Croissants met wilde zalm en asperges.



Menugang: Brunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Snel /-Slaak  
Bron: Aldi

### Ingrediënten

500 g asperges, witte,  
geschild  
1 blk croissantdeeg  
2 el dille, verse,  
fijngenhakt  
150 g zalm, wilde,  
gerookte

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de asperges ca. 3 min. in een pan met  
kokend water.  
Laat de asperges 15 min. staan.  
Laat de asperges goed uitlekken.  
Dep de asperges droog.  
Rol het croissantdeeg uit.  
Leg op elk deegpuntje een plakje zalm.  
Strooi wat dille over de zalm.  
Leg op de brede kant van het deeg 2 asperges.  
Rol het deeg met de vulling op tot croissantjes,  
Leg de croissants op een met bakpapier beklede  
bakplaat.  
Bak de croissants in 15 min. goudbruin en gaar  
in de voorverwarmde oven.

## Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: GezondeSpieren.nl

### Ingrediënten

1 bk asperges, groene  
2 tk bieslook  
½ citroen  
½ courgette  
2 tl dille, gedroogde  
1 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
- peper  
200 g zalmfilet

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 645  
Eiwit: 55 g  
Koolhydraten: 18 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 47 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Witte asperges kunnen we niet altijd eten, maar gelukkig zijn de groene asperges wel het hele jaar door verkrijgbaar. En dus kun je wanneer je maar wilt van dit heerlijke gerecht genieten met gegrilde zalm en courgette. Een lichte maaltijd, die ook leuk te maken is voor gasten!*

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snij de harde uiteinden van de groene asperges af.

Snij de courgette in plakjes van ongeveer een ½ cm dik.

Pers ook de knoflook uit.

Smeer de asperges en de courgette daarna in met olijfolie.

Smeer ook de zalmfilet aan beide kanten in met wat olijfolie.

Zet een grillpan op het vuur en grill de zalm aan beide kanten 1 min.

Leg de zalm daarna in een ovenschaal en zet deze voor 5 min. in de voorverwarmde oven.

Leg nu de courgette in de grillpan en grill elke kant 2-3 min.

Verwarm ondertussen een wokpan en wok daar de asperges en knoflook in.

Voeg in de laatste minuut de dille toe.

Leg de zalm en alle groenten op een bord.

Besprenkel de maaltijd met wat peper en het citroensap.

Plaats er als laatste een paar takjes bieslook bovenop.

## Geroosterde asperges met zalm en noten.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Eke Mariën

### Ingrediënten

500 g asperges, groene, onderkant verwijderd  
500 g asperges, witte, geschild, onderkant verwijderd  
30 g basilicum, grof gehakt  
30 g koriander, grof gehakt  
1 el mosterd, Dijon-  
75 g notenmix, ongezoeten  
100 ml olie, olijf-  
250 g zalmfilet, in dunne plakken van 1/2 cm

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Doe de hele asperges in een kom of schaal en meng ze met de olijfolie, kruiden, zout en peper.  
Spreid de asperges uit over een bakblik en rooster ze zo'n 10 min. in de oven tot ze beetbaar zijn.  
Draai ze na 5 min. om.  
Leg de plakken zalm naast elkaar op een bakblik bekleed met bakpapier.  
Bestrooi de zalmfilet met zout en peper en bestrijk ze met een dun laagje mosterd.  
Plet de noten onder een pan (of maal ze in een keukenmachine) tot fijne stukjes.  
Bestrooi de vis met de stukjes noten en gaar de vis zo'n 3 min. bij de asperges in de oven.

### Tip:

Lekker met nieuwe aardappeltjes.

## Gerolde kipfilet met asperges in hollandaisesaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Corrie Schoumans

### Ingrediënten

2 sch aspergetips,  
groene  
2 el azijn, wijn-, witte  
125 g boter, room-  
2 eidooiers  
4 pl ham, gerookte  
2 kipfilets (à 150 g)  
- peper  
½ bk peterselie,  
fijngehakte  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Halveer de kipfilets en rol ze, tussen 2 laagjes huishoudfolie, met een deegroller tot dunne schnitzels.  
Splits de eieren.  
Hak de peterselie fijn.  
Kook de aspergetips 3 min.  
Bestrooi de kip met zout en peper.  
Verdeel de asperges over de kip.  
Rol ze op en wikkel er een plakje ham omheen (zet vast met een cocktailprikker).  
Verhit de boter en bak de kiprolletjes om en om.  
Klop de eidooiers in een maatbeker met een staafmixer.  
Breng de azijn aan de kook in een steelpan.  
Voeg de azijn bij de eidooiers.  
Verhit in dezelfde steelpan 100 g boter tot deze gaat borrelen.  
Voeg de boter toe aan de eidooiers, roer de helft van de peterselie erdoor.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Serveer de saus apart.  
Strooi er nog wat verse peterselie over.

## Groene asperges met ei.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** Mawi

### Ingrediënten

1/2 kg asperges, groene, dunne  
8 eieren  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 bs uitjes, bos-  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breek de onderste stukjes van de asperges af (waar de onderkant spontaan breekt, is de goeie plek).  
Snijd de rest van de stengel in stukken van 3-4 cm lang.  
Bak de stukjes asperge in een braadpan in een beetje olijfolie en wat zout.  
Doe de deksel op de pan laat de asperges ca. 3 min. garen (ze moeten nog wel stevig zijn).  
Roer ze zo af en toe even door.  
Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne plakjes.  
Doe ze bij de asperges en laat alles nog 1 min. zachtjes bakken.  
Doe de eieren in een schaal met wat zout en peper en klop ze lichtjes door elkaar.  
Doe het geklopte ei bij de asperges en roerbak het geheel met een vork ca. 2 min. of minder afhankelijk hoe hard je het ei wil laten worden.

## Kabeljauwvinken met gekarameliseerde asperges.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Carta, Mawi

### Ingrediënten

800 g asperges, witte  
4 par citroen, verse  
500 g kabeljauwhaasjes  
4 el olie, olijf-  
8 pl spek, katen-  
2 el suiker, basterd-,  
donkere  
1 tl zout, zee-, grof

### Bereiding.

Schil de asperges en snijd het houtachtige uiteinde van de asperges.  
Kook de asperges in weinig water met zout in 10-15 min. beetgaar.  
Giet de asperges af, laat ze goed uitlekken en snijd ze in stukjes van 3 cm.  
Verdeel de kabeljauwhaas in 4 porties.  
Bestrooi de vis met versgemalen zout en peper.  
Leg steeds 2 plakjes katenspek overlappend naast elkaar.  
Leg er een portie kabeljauwhaas op en rol de vis in het spek.  
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.  
Bak de kabeljauwvinken in 3-4 min. per kant mooi bruin, krokant en van binnen net gaar.  
Verhit in een hapjespan de resterende 2 el olijfolie en bak de asperges in 3-4 min. mooi bruin.  
Bestrooi de asperges met de basterdsuiker en laat de suiker op laag vuur smelten; schep de asperges af en toe om.  
Leg de kabeljauwvinken met de gekarameliseerde asperges op 4 borden.  
Bestrooi de asperges met het zeezout en geef de citroen bij de vis.

### Tip:

Lekker met gebakken of gestoomde krieltjes.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Kipaspergecocktail.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kook-  
schrift**

### Ingrediënten

1 bl asperges  
2 el crème fraîche  
½ tl kerriepoeder, milde  
250 g kippenvlees, gaar  
1 el mayonaise  
1 mp mosterd  
- peper  
1 el sherry  
1 sinaasappel, kleine  
- sla, blaadjes  
- toast of geroosterd  
brood  
- worcestersaus  
- zout

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snijd het vlees in kleine stukjes.  
Snijd de asperges in stukjes.  
Was de sla.  
Dep de sla droog.  
Klop een sausje van de crème fraîche,  
mayonaise, sherry en mosterd.  
Voeg de kerrie, zout, peper en worcestersaus  
naar smaak toe aan de saus.  
Verdeel de sla over 4 coupes.  
Schep de kip en asperges met 1 el saus om.  
Verdeel het kipmengsel over de  
coupes.  
Verdeel de rest van de saus over de coupes.  
Garneer de saus met enkele partjes  
sinaasappel.  
Serveer met geroosterd brood of toast.

## Lentepasta.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 3  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: LeukeRecepten.nl,  
Sandra

### Ingrediënten

350 g asperges, groene  
(- basilicum, verse)  
1 citroen  
125 ml crème fraîche  
150 g erwtjes  
1 hv kaas,  
Parmezaanse, geraspte  
1 tn knoflook  
225 g pasta  
100 g pesto  
1 uitje

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Een lekkere groene pasta met asperges en erwtjes in een romige pestosaus die lekker fris smaakt door de toegevoegde citroen.*

Kook de pasta beetgaar in een pan met water. Vang, als je de pasta afgiet, een kopje kookvocht op.

Snijd ca. 2 cm van de onderkant van de groene asperges en gooi deze weg.

Schil evt. de groene asperges als de schil erg dik is.

Snijd de asperges in 3 stukken.

Snipper de ui en knoflook fijn.

Fruit deze in een grote pan.

Voeg de stukken asperges toe en bak die nog ca. 5 min. mee..

Voeg de erwtjes toe en bak ze nog een paar minuutjes mee.

Roer de crème fraîche en de pesto erdoor.

Rasp de citroen en pers de citroen uit.

Voeg het sap en de rasp toe aan de romige asperges.

Voeg als laatste de pasta toe en een beetje kookvocht zodat je een smeuijge saus krijgt.

Breng de lente pasta evt. op smaak met een beetje peper en zout.

Serveer de pasta met wat Parmezaanse kaas en evt. wat verse basilicum.

## Merluza koxkera con espárragos - Baskische heek met asperges en venusschelpen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Baskische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slink  
Bron: Martin Beresategui  
WatSchaftDePodcast.com

### Ingrediënten

500 g asperges, witte  
1 ael bloem  
3 eieren, gekookte (6 min.), in kwarten  
4 m heek (à 200 g)  
3 tn knoflook, fijngenhakt  
30 ml olie, olijf-, vierge  
- peper, versgemalen  
½ pepertje, Spaans, fijngenhakt  
3 el peterselie, platte, fijngenhakt  
24 venusschelpen, grote  
250 ml water  
100 ml wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Schil de asperges royaal vanaf het kopje naar beneden (let erop dat je de kopjes niet beschadigt). Snijd het onderste, houtachtige deel eraf. Zorg ervoor dat alle asperges ongeveer even lang zijn.

Breng een ruime pan met gezouten water aan de kook leg de asperges er voorzichtig in. Blancheer ze 8-15 min., afhankelijk van de dikte van je asperges. Haal ze uit het water en zet ze apart.

Breng de heekfilets alvast licht op smaak met zout en versgemalen peper.

Zet een brede, lage pan (braadpan of hapjespan) op het vuur met daarin de gehakte knoflook en de olijfolie.

Voeg, als de knoflook begint te bruisen, de rode peper en de bloem toe.

Roer het goed totdat een papje ontstaat.

Giet vervolgens de witte wijn erbij.

Voeg daarna beetje bij beetje het water toe en maak er al roerende in ca. 2 min. een mooie saus van.

Leg de moten vis in de pan met de saus, samen met de venusschelpen.

Voeg zo'n 2 el gehakte peterselie toe en laat het 3 min. stoven.

Draai de vis om en laat ze nog eens 3 min. stoven, terwijl je de vis voortdurend met de saus besprenkelt.

Voeg, als alle venusschelpen open zijn, de gekookte asperges en de gekookte eierkwarten toe. Giet er een scheutje olijfolie overheen.

Breng zo nodig op smaak met een beetje extra zout – hoewel de venusschelpen al zullen zorgen voor veel ziltigheid.

Bestrooi het gerecht met het laatste beetje gehakte peterselie en dien het meteen op.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Mihoen met kip en asperges.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Chinese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

650-750 g asperges,  
geschild  
1 el bieslook, Chinese,  
fijngesneden (platte)  
400 g borstfilets, kip-,  
in smalle reepjes  
1 stj gemberwortel,  
verse, geschild  
200 g mihoen  
3 el olie, zonnebloem- of  
arachide-  
- peper, witte, vers-  
gemalen  
1 el saus, soja-, Chinese  
(lichte)  
½ tl suiker  
4 uitjes, bos-, in smalle  
ringetjes  
2 el wijn, rijst-, Chinese  
- zout

### Bereiding.

*Het gerecht geldt als een voorbeeld van de creativiteit in de Chinese keuken. Een dergelijk gerecht krijg je er namelijk nooit een tweede maal op precies dezelfde wijze bereid voorgezet. De ene kok gebruikt er namelijk meer asperges en minder gemberwortel of kip voor dan de andere kok dat doet. Soms wordt de kip er vervangen door de filets van stevige zeevis. En dat maakt dat het een geheel ander gerecht is.*

Bereid de mihoen zoals op de verpakking is aangegeven.

Laat de mihoen in een zeef uitlekken.

Snijd de asperges in schuine stukjes met een lengte van 4 cm.

Snijd de gemberwortel in (vlies)dunne plakjes en vervolgens in uiterst smalle reepjes (draadjes).

Verhit de olie in een wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".

Laat de asperges er 3 min., onder voortdurend omscheppen, in bakken.

Strooi er de gemberwortel over en voeg daarna het kippenvlees er in gedeelten aan toe.

Laat alles 5 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.

Strooi de bosuitjes erover en schep alles nog enkele malen om.

Voeg de sojasaus en de rijstwijn toe.

Strooi er zout, peper en de suiker over.

Laat alles hierna nog 2 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.

Spreid de mihoen er over uit en schep hierna alles nog zolang door elkaar tot de mihoen door en door warm is geworden.

Verdeel het gerecht over voor-verwarmde borden.

Strooi er tenslotte de Chinese bieslook over.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Oosterse salade met gegrilde aspergepunten.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

150 g aspergepunten  
3 bosuitjes  
150 g erwten, verse (of eventueel diepvries)  
2 el gembersiroop  
4 el ketjap manis  
2 tk koriander  
1 limoen, grote, de rasp van  
4 el limoensap  
4 el olie, arachide (of zonnebloemolie)  
1 peper, rode  
150 g taugé  
- zout

### Bereiding.

Leg de taugé samen met de bosuitjes in ijskoud water.  
Ontdoe de peper van pitjes en zaadlijsten.  
Hak de peper samen met de koriander fijn.  
Doe alle ingrediënten vanaf de peper tot en met de limoenrasp in een mengbeker of een lege jampot.  
Schud er een vinaigrette van.  
Plaats het sausje tot gebruik in de koelkast.  
Verwarm een grillpan tot zeer heet.  
Kook ondertussen de erwten beetgaar in een beetje gezouten water.  
Giet ze af en laat ze licht afkoelen.  
Snijd de bosuitjes schuin in stukjes.  
Gril in de grillpan de aspergepunten totdat ze mooie grillstrepen vertonen.  
Laat de aspergepunten licht afkoelen.  
Leg op elk bord wat taugé, een handje erwten, een paar aspergepunten en wat bosuiringetjes.  
Schud het sausje nog even goed en schenk het over de salades.  
Serveer meteen.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Ovenschotel met tagliatelle en asperges.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl, Weight Watchers

### Ingrediënten

500 g asperges, groene  
½ bs bieslook  
50 ml bouillon, groente-  
100 g doperwten  
2 eieren  
100 g kaas, room-, light, verse  
100 ml melk, magere  
- nootmuskaat  
1 kol olie, plantaardige  
- peper, versgemalen  
100 g tagliatelle,  
groene, ongekookte  
- zout

### Bereiding.

Kook de tagliatelle gaar zoals aangegeven op de verpakking.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Was de asperges, schil ze en snijd ze in stukken.  
Verhit olie in een pan en laat de asperges ca. 5 min. stoven.  
Doe de erwten erbij en laat ze kort meestoven.  
Was de bieslook, schud die droog en snijd hem in ringen.  
Meng de melk met de bouillon, de verse roomkaas en de eieren.  
Roer de bieslook erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper, zout en nootmuskaat.  
Giet de tagliatelle af.  
Doe de groenten in een ovenschaal (ca. 15 x 20 cm) en schep de tagliatelle erop.  
Schenk de saus erover en laat het gerecht in de oven in ca. 30 min. gaar worden.

### Tip:

Je kunt de ovenschotel buiten het aspergeseizoen ook met 500 g broccoli- of Romanescoroosjes bereiden. Kook de roosjes dan ca. 5 min. voor.

Voorb. tijd: 10 min.  
Bereidingstijd: 35 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Pasta carbonara met beenham en asperges.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** Vrouw

### Ingrediënten

1 bs asperges, groene  
500 g asperges, witte  
250 g beenham, in reepjes  
2 eieren  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, krul-, gehakte  
250 g tagliatelle  
1 dl slagroom, light  
- zout

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 448  
**Eiwit:** 25 g  
**Koolhydraten:** 52 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 7 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd van de asperges het onderste houtige deel af.  
Schil de witte asperges met een dunschiller rondom (vanaf de kop).  
Kook de witte asperges in 15 min. gaar in ruim water met 1 tl zout.  
Kook de groene asperges gaar in 6-8 min.  
Kook de tagliatelle gaar volgens de verpakking.  
Roer de eieren los met de slagroom.  
Breng het eimengsel op smaak met wat peper en zout.  
Giet de tagliatelle af.  
Roer het eimengsel met de reepjes ham door de pasta.  
Schep de pasta op 4 (voorverwarmde) borden.  
Verdeel de asperges over de pasta.  
Garneer de borden met wat peterselie.



## Patrijs met geroosterde aardappel, geblancheerde aspergetips & tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

750 g aardappeltjes, cherry-  
200 g aspergetips, groene  
5 el olie, olijf-  
2 el olie, olijf- met frisse citroen  
1 tl paprikapoeder  
4 patrijzen  
- peper  
40 g sla melange (met landkers)  
250 g tomaatjes, cherry-  
Aan de tak  
400 g venkel-tijmworsten  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Verwijder met een mes het vel van de worstjes.  
Vul de holtes van de patrijzen met het worstvlees.  
Meng de paprikapoeder met 4 el olie en bestrijk hier de buitenkant van de patrijzen mee.  
Breng de patrijzen op smaak met peper en eventueel zout.  
Leg ze met de borst naar beneden in de braadslee.  
Steek de vleesthermometer in het dikste deel van een poot.  
Halveer de aardappelen, besprenkel ze met 1 el olie, peper en eventueel zout en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat.  
Bak de patrijzen en aardappelen in het midden van de oven tot de thermometer een temperatuur van 62°C aangeeft.  
Dit duurt ca. 45 min.  
Bedruip de patrijzen elke 15 min. met het bakvet.  
Rooster de laatste 15 min. de tomaten aan de tak mee.  
Breng een laag water aan de kook in een steelpan en kook de aspergetips 2 min.  
Giet de asperges af en spoel onder ze af met koud stromend water.  
Besprenkel de asperges en sla melange met de olijfolie frisse citroen.  
Breng de asperge-sla op smaak met peper en eventueel zout.  
Serveer de patrijzen met de aardappel, tomaat, asperges en sla op een platte schaal.

### Tip:

Lekker met fijngesneden verse kervel.

Bereidingstijd: 75 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 990  
Eiwit: 89 g  
Koolhydraten: 38 g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: 52 g  
w/v onverzadigd: 15 g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: 895 g

## Penne met groene asperges.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl,  
Weight Watchers

### Ingrediënten

250 g asperges  
- basilicum, verse  
1 tn knoflook  
1 el meel, paneer-  
2 kol olie, plantaardige  
1 paprika, rode  
300 g penne, gekookte  
- peper, versgemalen  
2 walnoten  
- zout

**Vorb. tijd:** 20 min.  
**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de asperges klein en kook ze 6 min. in licht gezouten water.  
Snijd de paprika in stukjes en stoof ze in 1 kol olie.  
Laat de gehakte walnoten en het paneermeel bruinen in 1 kol olie.  
Voeg het uitgeperst knoflookteentje toe.  
Meng de asperges en de paprika door de penne en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.  
Verdeel hierover het paneermeelmengsel en garneer het gerecht naar wens met verse basilicumblaadjes.

## Pizza bianca met groene asperges.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tante Fanny

### Ingrediënten

- aardbeien, in plakjes  
10 asperges, groene, geschild en in vieren  
150 g kaas, room-  
- peper, versgemalen  
1 rl Tante Fanny Vers Pizzateeg (400 g)  
1 ui, rode, kleine, in fijne ringen

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C boven- en onderwarmte.  
Bereid het deeg volgens de instructie op de verpakking.  
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uit.  
Smeer het deeg in met de roomkaas (houd hierbij een rand van ca. 2 cm over).  
Verdeel de asperges, de ui en de aardbeien erover.  
Strooi er versgemalen peper naar smaak over.  
Bak de pizza onderin de oven in 20-25 min. goudbruin.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** 20-25 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Roerbak asperges met pinda's.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
MakkelijkeRecepten.net

### Ingrediënten

300 g asperges, verse  
2 el olie, koolzaad-  
2 el pinda's,  
geroosterde  
2 tl saus, soja-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de asperges in lengtes van 4 cm.  
Hak de pinda's fijn.  
Verhit de olie in een wok op een middelhoog vuur.  
Voeg de asperges toe.  
Kook deze al roerend ca. 4 min. tot ze knapperig zijn.  
Haal de wok van het vuur.  
Voeg de sojasaus toe en roer deze door het gerecht.  
Besprenkel het gerecht met de verkruimelde pinda's.

## Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Aspergerecepten

### Ingrediënten

½ appel  
12 aspergepunten, witte  
0,1 dl azijn, wijn-, witte  
½ frisée  
2 el honing  
50 g lever, eenden-  
2 el olie, olijf-  
- peper  
- peper, zwarte, versgemalen  
1 sjalotje, gesnipperd  
1 kr sla  
½ kr sla, rode  
50 g sla, veld-  
1 dl wijn, witte (uit de Elzas)  
1½ dl yoghurt  
- zout  
- zout, zee-, grof

### Bereiding.

Schil de appel en snijd hem in stukjes.  
Schil de asperges, snijd de onderkantjes eraf, kook ze beetgaar en laat ze in het kookvocht afkoelen.  
Klop de wijn, de wijnazijn, het sjalotje, de appel, de honing, de olijfolie en wat peper en zout in een keukenmachine of met een staafmixer tot een vinaigrette.  
Voeg voor een betere binding eventueel nog wat olie toe.  
Marineer de in stukken gesneden asperges 2 uur in een deel van de vinaigrette.  
Was, droog en pluk de slasoorten en schep er wat vinaigrette door.  
Verdeel de sla over de borden en leg de aspergestukjes op de sla.  
Snijd (met een warm) mes dunne plakken van de eendenlever, bestrooi die met zwarte peper en zeezout en verdeel ze over de sla.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 2 uur  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Scampipakketjes met asperges.



**Menugang:** Hapjes,  
snackgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 5  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl.  
Weight Watchers

### Ingrediënten

500 g asperges, groene  
1 citroen  
250 g deeg, filo-  
1 kol gember  
½ kol kerriepoeder  
1 el kervel (vers of gedroogd)  
1 kol olie, plantaardige  
1 peper, chili-, rode  
- peper, versgemalen  
150 ml room (max. 15% vet)  
200 g scampi's, gepelde  
2 sjalotten  
- zout

### Bereiding.

Bereid het filodeeg zoals aangegeven op de verpakking.  
Was en schil de asperges en snijd ze in stukken.  
Snipper de sjalotten.  
Spoel de scampi's af en dep ze droog.  
Pers de citroen uit.  
Was de chilipeper, verwijder de zaadlijst en snijd hem in blokjes.  
Verhit olie in een pan en bak daarin de asperges, de sjalotten en de scampi's ca. 2 min.  
Schep de kervel en chilipeper erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper, 1 snf zout en 1 el citroensap.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Leg steeds 2 filodeeg-bladeren op elkaar.  
Leg het asperge-scampimengsel in het midden van de bladeren.  
Meng de room met de gember en de kerriepoeder en breng het op smaak met zout.  
Schep steeds een beetje crème op de vulling.  
Vouw de bovenste en onderste deegranden over de vulling.  
Vouw de deegranden aan de zijkant naar beneden zodat er rechthoekige pakketjes ontstaan.  
Leg de pakketjes op een met bakpapier bekleed bakblik.  
Bak de pakketjes ca. 20 min. in de oven.

### Tips:

Garneer de pakketjes evt. met verse kruiden en roze peperkorrels.  
Je vindt filodeeg in de betere supermarkten en in Turkse supermarkten.

Voorb. tijd: 20 min,  
Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Tijgerbrood met eisalade en groene asperges.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

6 asperges, groene  
2 tl boter  
2 sn brood, tijger-  
1 el crème fraîche  
½ el dille  
2 eieren, scharrel-  
1 el mayonaise  
2 rp paprika, rode  
- peper  
- zout

**Bereidingstijd:** 50 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de eieren in ± 10 min. hard.  
Snijd de bovenste 10 cm van de asperges af (de rest wordt niet gebruikt).  
Kook de asperges in weinig water en zout in ± 15 min. beetgaar.  
Laat de asperges uitlekken.  
Dompel de paprikareepjes ± 1 min. in kokend water.  
Spoel de eieren onder koud water af.  
Pel de eieren.  
Prak de eieren fijn.  
Meng de eieren met de mayonaise, crème fraîche en dille.  
Breng de eisalade op smaak met wat zout en peper.  
Besmeer het brood met boter.  
Verdeel de eisalade over het brood.  
Knoop de paprikareepjes elk om 3 aspergepunten, zodat bundeltjes ontstaan.  
Leg de bundeltjes op de eisalade.



## Vegetarische roerbakschotel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DeChef.nl

### Ingrediënten

(- aardappelmeel)  
500 g asperges, groene, in stukjes van 3 cm.  
3 el basilicum, fijngehakt  
1 dl bouillon, kippen-tablet  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
200 g peultjes, schuin gehalveerd  
4 el sesamzaad  
250 g sjalotjes, in partjes  
- worteltjes, in dunne plakjes  
- zout

### Bereiding.

Roerbak de asperges, wortel en sjalot 10 min. in de olie.

Schep de peultjes erdoor.

Bak de peultjes 5 min. mee.

Schenk de bouillon bij de groenten.

Stoof de groenten in 5-10 min. gaar.

(Bind het teveel aan vocht met wat aardappelmeel).

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin.

Strooi voor het serveren het sesamzaad en de basilicum over de groenten.

### Tip:

Lekker met mihoen.

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Voorjaarsgroenten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carola's recept-idee

### Ingrediënten

125 g asperges, groene  
125 g asperges, witte  
1 tn knoflook  
- olie, olijf-  
- peper  
1 prei, grote  
100 g peultjes  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de groene asperges schoon.  
Schil de witte asperges.  
Snijd alle asperges in 3 stukken.  
Kook de asperges in 10 minuten beetgaar.  
Maak de peultjes schoon.  
Kook de peultjes 2 minuten.  
Snijd de prei in ringetjes.  
Was de prei.  
Laat de prei uitlekken.  
Verhit wat olie in een wok of hapjespan.  
Roerbak de groenten ca. 8 minuten.  
Pers de knoflook er boven uit.  
Breng de groenten op smaak met zout en peper.

## Voorjaarsalade met bulgur.



**Menugang:** Bij- en lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

12 asperges, groene, in stukjes, de kopjes apart  
½ citroen, sap van  
1 tl citroenrasp  
1 vel dille, fijngehakt  
150 g doperwten  
100 g feta  
1 tn knoflook, fijngehakt  
- olie, olijf-  
- peper  
1 vel peterselie, platte, fijngehakt  
1 bs radijsjes, in dunne plakjes  
1 sjalotje, fijngehakt  
50 g (spelt)bulgur  
- zout

### Bereiding.

Kook de bulgur zoals aangegeven op de verpakking.  
Giet af en laat afkoelen.  
Fruit in een pan met een beetje olijfolie de knoflook en ui aan.  
Voeg de groene asperges en doperwten toe en roerbak 2-3 min.  
Voeg de aspergekopjes toe en roerbak nog heel even totdat alles beetgaar is.  
Laat afkoelen.  
Doe de bulgur samen met de gebakken groenten in een schaal.  
Voeg de radijs, feta, kruiden, citroenrasp en citroensap toe.  
Schep alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

### Tip:

Deze salade is heerlijk voor de lunch en erg geschikt om mee te nemen voor bijv. een picknick. Bewaar deze dan vooraf in de koelkast

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gebruikte afkortingen.



v1.9

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind** **E**lephant **Experience**  
Stg.

*U ook???*

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

