

Asperge *anders*

13
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



Asperge anders

Natuurlijk zijn de klassieke asperges met ham, ei en een botersausje altijd een traktatie, maar dat betekent niet dat dat de enige manier is waarop je het witte goud kunt eten. In dit receptenboekje hebben we dertien verrassende recepten voor je verzameld.

Wat dacht je bijvoorbeeld van een aspergesoufflé of een aspergezalmtaart? De groente is ook heerlijk met bulgur of risotto. En het zal je misschien verbazen, maar hij doet het ook goed in zoete gerechten. Probeer de aspergejam eens of combineer de asperge met aardbeien en peer.

Heel veel kookplezier en voor daarna: eet smakelijk!

PS De Hollandse witte asperge is natuurlijk alleen in het seizoen verkrijgbaar, maar in een aantal recepten kun je ook de groene asperge gebruiken.

Samengesteld in samenwerking met het Nederlands Aspergecentrum
© Gezondheidsnet

Inhoud

Bulgursalade met tonijn	4
Aspergecarpaccio	6
Asperges op toast	8
Makkelijke aspergezalmtaart	10
Saffraanrisotto met Hollandse garnalen	12
Roerbakschotel met tamarinde	14
Aspergesoufflé	16
Asperges met aardbeien en peer	18
Aardappel-aspergesalade	20
Jam van asperge en vanille	22
Aspergegazpacho met toast	24
Asperges met dragonsaus en lam	26
Voorjaarssalade met bulgur	28

Betekenisafkortingen

g = gram
tl = theelepel
el = eetlepel
dl = deciliter



Burgursalade met tonijn

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 250 g bulgur
- 500 g groene asperges
- 200 g tuinbonen
- 2 el olijfolie
- 2 blikjes tonijn in olijfolie (160g), uitgelekt
- 1 rode ui, gesnipperd
- 6 zongedroogde tomaatjes in olie (pot, uitgelekt
- 6 el olijfolie, extra vierge
- 1 citroen, geperst
- 1 bosje platte peterselie, grof gehakt

Kook de bulgur in ruim water met zout in 10 minuten beetgaar. Kook de tuinbonen in 4 tot 5 minuten beetgaar. Snijd een plakje van de onderzijde van de asperges en snijd ze in schuine stukjes. Verhit in een koekenpan de olijfolie. Bak de asperges in 6 tot 8 minuten beetgaar. Spoel de bulgur en de tuinbonen in een vergiet onder stromend water koud. Laat goed uitlekken en doe in een schaal. Meng er de groene asperges, de tonijn, de rode ui en de tomaatjes door. Schep de extra vierge olijfolie, het sap van de citroen en de peterselie er door. Breng op smaak met zout en peper.

Tip: Lekker met plat brood.

Aspergecarpaccio

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 1 sjalotje, fijngehakt
- 6 witte asperges, geschild + schillen
- 50 g gekookte ham
- 4 el olijfolie
- 1 el notenolie
- 1 tl witte wijnazijn
- 2 el droge witte wijn
- Peper en zout
- 1 bakje babyleaf (slasoort)
- 40 g pijnboompitten
- Bruin stokbrood

Breng de aspergeschillen met 0,75 dl water aan de kook en laat ze afgedekt ongeveer 10 minuten zachtjes trekken. Snijd de asperges met de dunschiller in de lengte in dunne repen. Klop het sjalotje, 2 eetlepels aspergekookvocht, de olijfolie, de notenolie, de azijn en de wijn tot een sausje en breng dit op smaak met zout en peper. Schep de aspergelamellen door de dressing. Verdeel de babyleave over twee borden, leg hier de reepjes ham en aspergelamellen speels op. Sprenkel er de achtergebleven dressing over. Strooi de pijnboompitten erover en serveer met bruin stokbrood.





Asperges op toast

Porties: 6 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 1 kg asperges
- 8 plakken rauwe ham
- 4 el Parmezaanse kaas
- 4 el boter
- 4 boterhammen

Schil de asperges zorgvuldig en snijd na het schillen ongeveer 2 cm van de onderkant af. Giet ruim water op de asperges in de pan en voeg zout toe. Breng dit geheel aan de kook. Laat de asperges 3 minuten goed koken en neem dan de pan van het vuur en laat ze 15 tot 20 minuten - met gesloten deksel - doorgaren. Rol de asperges per drie in twee plakken rauwe ham. Beboter een platte ovenvaste schaal en leg de rolletjes erin. Bestrooi de rolletjes met kaas. Smelt de boter maar laat die niet bruin worden. Giet de gesmolten boter op de kaas en schuif de schaal onder een voorverwarmde grill. Laat er een goudbruin korstje op komen. Rooster de sneetjes brood en verwijder de korstjes. Serveer de rolletjes op de geroosterde sneetjes brood.

Makkelijke aspergezalmtaart

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 60 minuten

Recept: Made by Ellen

Ingrediënten:

- 6 plakjes deeg voor hartige taart, ontdooid
- 12 witte of groene dunne asperges, geschild
- Sap van 1/2 citroen
- 200 ml crème fraîche
- Water
- 2 el verse dille
- 2 stukjes verse zalm, in stukken
- Peper en zout

Verwarm een oven voor op 180 °C. Vet een ronde ribbelvormige bakvorm in met een beetje boter. Bedek de bodem en zijkanten met bladerdeeg en druk alles aan. Verdeel de asperges in de bakvorm en snijd waar nodig bij. Leg de stukken zalm op de open plekken. Vul de open plekken nu op met de overgebleven asperges. Dit hoeft niet te netjes. Zorg ervoor dat zoveel mogelijk is opgevuld en snijd waar nodig de stukjes asperge nog bij. Doe de creme fraiche in een bakje en schenk het citroensap erbij. Leng de creme fraiche verder aan met een beetje water totdat de saus net dun genoeg is om over de taart te schenken. Schep de verse dille door de saus en breng op smaak met peper en zout. Schenk de saus gelijkmatig over de taart. Plaats de taart in de oven en bak deze in ongeveer 45 á 50 minuten gaar en goudbruin.

Tip: Om te checken of de taart gaar is kun je met een scherp mes in de asperge prikken. Wanneer deze beetgaar is kun je de taart uit de oven halen.





Saffraanrisotto met Hollandse garnalen en asperges

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:

- 300 g Hollandse garnalen
- 1 kg witte asperges
- 1 enveloppe saffraandraadjes
- 400 ml gevogeltefond
- 3 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 300 g risottorijst
- 150 ml droge witte wijn
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 2-3 el oregano of dille, fijngehakt

Schil de asperges met een dunschiller. Snijd 1,5 tot 2 cm van de harde onderkanten af. Snijd de punten op 8 cm af en snijd de rest van de asperges schuin in plakjes. Kook de asperges 5 minuten in een pan met ruim kokend water en laat ze van het vuur af nog 15 minuten nagaren. Wrijf in een vijzel de saffraan met wat zout fijn en schep het poeder in een maatbeker. Voeg 400 ml aspergekookvocht en de gevogeltefond toe en roer tot het vocht helder oranje is. Verwarm de olijfolie in een pan met een dikke bodem en fruit de ui en aspergestukjes zachtjes glazig. Roer de rijstkorrels erdoor en bak alles al omscheppend tot de korrels glanzen. Schenk de wijn erbij en verwarm de rijst tot de wijn is opgenomen. Schenk dan de helft van het saffraanvocht erbij en kook de rijst zonder deksel in 20 minuten zachtjes gaar. Roer regelmatig en voeg tijdens het koken het resterende saffraanvocht scheut voor scheut toe. Roer de geraspte Parmezaanse kaas met de helft van de garnalen en kruiden door de risotto. Warm de risotto nog even door. Laat de asperges in een vergiet uitlekken. Schep de risotto in diepe borden en leg de asperges er op, met alle punten naar dezelfde kant. Verdeel de resterende garnalen erover en strooi de kruiden erover.

Roerbakschotel met tamarindejus

Porties: 6 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 1 rode ui, grofgehakt
- 3 teentjes knoflook
- 3 verse rode chilipepers
- 3 cm gemberwortel, geschild en grofgehakt
- 2 stengels citroengras
- 2 tl komijnzaad, geroosterd en fijn gemalen
- 1 tl donkere sojasaus
- 2 el tamarinde
- 3 el zonnebloemolie
- 1 bosje bosui, in stukjes van 2 cm
- 2 wortels, in fijne staafjes
- 450 g Chinese kool, in reepjes van 2,5 cm
- 300 g paksoi, grofgesneden
- 200 g dunne asperges, in stukjes van 2,5 cm
- 2 rode paprika's
- 1 tl bruine basterdsuiker
- 2 el shoyu (indien gewenst)
- Zout
- Handvol koriander en handvol taugé, ter garnering

Pureer in een keukenmachine de rode ui, knoflook, chilipepers, gember, het citroengras, de komijn en sojasaus tot een pasta. Laat de tamarinde oplossen in 300 ml water. Verhit de zonnebloemolie in een wok en roerbak hierin de uienpasta enkele seconden. Voeg de bosuitjes, wortelen, Chinese kool, paksoi, asperges en paprika toe. Schep de groenten door de uienpasta en roerbak op hoog vuur tot ze zacht worden. Voeg geleidelijk het tamarindewater toe. Roerbak de groenten tot ze beetgaar zijn. Voeg de suiker, indien gewenst de shoyu, en zout naar smaak toe. Garneer met koriander en taugé.





Aspergesoufflé

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 50 minuten

Ingrediënten:

- 250 g Hollandse garnalen
- 1 kg witte asperges
- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 100 ml droge witte wijn
- 50 g zeekraal
- 4 eieren, gesplitst

Schil de asperges met een dunschiller vanaf het kopje naar beneden, draai de asperges tijdens het schillen steeds een slag. Snijd 1,5 tot 2 cm van de harde onderkanten af. Snijd de aspergepunten op 4 cm af en snijd de asperges verder in stukjes van 1 cm. Kook de aspergepunten in een pan met ruim kokend water in 5 minuten beetgaar. Laat ze in een zeef uitlekken. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verwarm de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en aspergestukjes zachtjes glazig. Voeg de wijn toe en smoor de asperges in nog 4 tot 6 minuten zachtjes gaar. Laat het vocht verdampen. Pureer het aspergemengsel in de blender en meng de dooiers erdoor. Klop de eiwitten in een kom zo stijf dat er pieken blijven staan. Spatel het aspergemengsel en driekwart van de garnalen erdoor. Schep het mengsel snel in de ovenschaaltjes en verdeel de resterende garnalen in het midden. Leg de aspergepunten erin. Schuif de schaaltes in de oven en bak de soufflés in de oven in 20 minuten goudbruin en gaar. Garneer ze uit de oven met zeekraal.

Asperges met aardbeien en peer

Porties: 6 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- 500 g asperges
- 500 g aardbeien
- 6 el olijfolie
- 3 el witte wijnazijn
- 1 el perendiksap
- Peper en zout
- Kervel of peterselie

De asperges schillen en 5 minuten blancheren in kokend gezouten water. Laat de asperges afkoelen. De aardbeien schoonmaken. Maak een vinaigrette van de olie, witte wijnazijn, perendiksap, peper en zout. De geblancheerde afgekoelde asperges samen met de aardbeien verdelen over vier dessertborden of dessertschaaltjes. De zelfgemaakte vinaigrette verdelen over de aardbeien en de asperges. Garneren met een takje peterselie of kervel.





Aardappel-aspergesalade

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 1 kg nieuwe aardappelen, goed geschraapt
- 600 g witte asperges, geschild
- 1 ei
- 1 el witte wijnazijn
- 1 tl fijne mosterd
- 175 ml zonnebloemolie
- 3 el verse kruiden, bv bieslook, peterselie en tijm
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 2 zoetzure augurkjes, in piepkleine blokjes
- 100 g botersla of kropsla
- staafmixer

Halveer de aardappelen. Kook ze in ruim water met zout in 12 tot 15 minuten gaar. Snijd de asperges in stukjes van 3 tot 4 cm. Kook ze in een bodem water met zout in 15 minuten beetgaar. Doe het ei, de wijnazijn en de mosterd in een maatbeker. Zet de staafmixer in de maatbeker en schenk er de olie bij. Zet de staafmixer in de maatbeker en trek langzaam omhoog, tot een gladde, lobbige mayonaise. Meng er de kruiden, de ui en de augurkjes door. Breng de kruidenmayonaise op smaak met zout en peper. Giet de aardappelen en asperges af en spoel ze onder stromend water koud. Schep in een schaal om met 4 tot 5 el kruidenmayonaise. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de sla over een schaal en schep er de aardappel-aspergesalade op.

Jam van asperge en vanille

Porties: 4 potten

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 1,2 kg witte asperges, geschild
- 1 kg geleisuiker
- 1 citroen
- 1 vanilliestokje
- 4 schone jam- of weckpotten

Halveer de asperges in de lengte en snijd ze in stukjes van 1/2 cm. Meng in een hoge pan de asperges met de geleisuiker. Halveer de citroen en knijp de helften boven de pan uit. Schraap met de punt van een scherp mes de merg uit het vanilliestokje. Roer de vanillemerg door de asperges. Breng de asperges aan de kook. Laat de jam goed borrelend 4 minuten doorkoken. Neem de pan van het vuur en schep de warme jam in 4 schone potten. Sluit de potten en laat ze omgekeerd 15 min. afkoelen. Keer de potten weer en laat ze helemaal afkoelen.

Tip: Lekker op toast met roomboter, bij paté en een Hollands kaasplateau met zuurdesemroggebrood.





Aspergegazpacho met toast

Porties: 6 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 300 g witte asperges, geschild
- 500 ml groentebouillon (van tablet)
- 2 el amandelschaafsel
- 1 teen knoflook, grof gesneden
- 1 ciabattabroodje, in sneetjes van 1/2 cm
- 6 plakjes serranoham
- 6 gemarineerde artisjokharten (pot), gehalveerd
- (Spaanse) olijfolie, extra vierge
- Keukenmachine of staafmixer

Kook de asperges in de groentebouillon in 15 minuten. Neem de pan van het vuur en laat de asperges in de bouillon afkoelen tot kamertemperatuur. Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin en schud op een bord. Pureer de asperges met de bouillon en de knoflook in de keukenmachine of met de staafmixer glad. Voeg zout en peper naar smaak toe. Laat de aspergegazpacho in de koelkast goed koud worden. Rooster de sneetjes ciabatta in een broodrooster krokant. Beleg ze met een plakje serranoham en de artisjokharten. Schenk de gazpacho in kleine (wijn)glazen. Druppel er wat olijfolie in en leg het brood op de glaasjes.

Asperge met dragonsaus en lam

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:

- 2 kg witte en/of groene asperges
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 100 ml droge witte wijn
- 150 ml slagroom
- 1 el dragon, fijngehakt
- 8-12 lamskoteletjes
- 2 el olijfolie

Schil alleen de witte asperges. Snijd van beide asperges een plakje van de onderkant. Stoom de asperges, afhankelijk van de dikte, in de stoomoven in circa 20 min. gaar of kook ze in een steelpan het sjalotje met de wijn tot de helft in. Voeg de slagroom toe en kook nog 3 tot 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 tot 2 min. per kant bruin en vanbinnen rosé en mals. Leg de asperges met de lamskoteletjes op vier borden. Schep er de dragonsaus over.

Tip: Lekker met gebakken aardappelpartjes in de schil.



Voorjaarssalade met bulgur

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Recept: Made by Ellen

Ingrediënten:

- 50 g (spelt)bulgur
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 sjalotje, fijngehakt
- 12 groene asperges, in stukjes en kopjes apart
- 150 g doperwten
- 1 bos radijsjes, in dunne plakjes
- 100 g feta
- 1 volle el platte peterselie, fijngehakt
- 1 volle el dille, fijngehakt
- 1 tl citroenrasp
- Sap van 1/2 citroen
- Peper en zout

Kook de bulgur zoals op de verpakking aangegeven. 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 voor 2 minuutjes. Voeg nu de asperge kopjes toe en roerbak nog heel even totdat alles beetgaar is. Laat afkoelen. Doe de bulgur samen met de gebakken groente in een schaal en voeg de radijsjes, feta, kruiden, citroenrasp en citroensap toe. Hussel 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 bijvoorbeeld een picknick. Bewaar deze dan vooraf in de koelkast.

gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



- Actuele medische informatie
- Artikelen over voeding, bewegen en psyche
- Het laatste gezondheidsnieuws
- Tips voor een gezonde leefstijl
- Prijsvragen en quizen

Gratis nieuwsbrief

Meld je nu aan voor de wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet en ontvang een gratis digitaal receptenboekje vol gezonde gerechten.

www.gezondheidsnet.nl



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

