PS. food & lifestyle

FASE 1

Asperges met gerookte zalm

30 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**319 Kcal**
Koolhydraten	**6.8 g**
Eiwitten	**34.8 g**
Vet	**16.2 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g witte asperges, geschild
- 150-200 g gerookte zalm
- Schijfje limoen
- Verse dille
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de asperges 10 minuten in een ruime pan met kokend water en wat zout. Draai het vuur uit en laat de asperges in het warme vocht, met de deksel op de pan, in nog eens 10 minuten gaar worden. Neem de asperges met een schuimspaan uit het vocht en leg ze op een bord. Serveer met de plakjes gerookte zalm, schijfje limoen en de verse dille.

TIP: LEKKER MET EEN ZELFGEMAAKTE SAUS VAN DILLE. MENG 1 EETLEPEL MAGERE PLATTE KAAS MET VERSE, FIJNGEHAKTE DILLE EN EEN PAAR DRUPPELS CITROENSAP.