

# BETER VOOR IEDEREEN

## Asperges op Vlaamse wijze

- ✓ minder vetten
- ✓ **meer omega 3**
- ✓ meer smaak
- ✓ duurzamer



Onze missie: dieren beter voeden zodat mensen beter gevoed worden, met respect voor de planeet.

### Ingrediënten voor 4 personen

- 24 asperges
  - **6 Beter voor Iedereen-eieren**
  - 1 bussel peterselie (fijnggehakt)
  - 6 cl geklaarde boter
  - 4 cl koolzaadolie
  - 1 koffielepel kurkuma
  - Zout, peper
  - Nootmuskaat
1. Kook de eieren 6 à 7 min in koken water, zodat ze net niet hardgekookt zijn.
  2. Schil ondertussen de gewassen asperges en kook ze gaar in een ruime kookpot: zorg ervoor dat de asperges niet boven het water komen, laat ze 3 à 4 min koken en laat ze nadien nog 10 min in het water rusten met het deksel op de pot.
  3. Kook de schillen in gezouten water met kurkuma, giet af en bewaar het kookvocht.
  4. Pel de eieren en plet ze in een kom. Voeg de gehakte peterselie, zout, peper en nootmuskaat toe naar smaak.
  5. Overgiet dit met de olie en de geklaarde boter, meng alles onder elkaar en verleg met de jus van de schillen tot de gewenste consistentie.
  6. Schik de asperges op een bord en werk af met de gemengde eieren.

#### VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie	374 kcal
Vetten	33,6 g
waarvan verzadigd	12,9 g
<b>waarvan omega 3</b> (voornamelijk ALA & DHA)	<b>1,3 g</b>
Koolhydraten	3,5 g
waarvan suikers	1,5 g
Vezels	3,4 g
Eiwitten	12,8 g



Volg *Beter voor Iedereen* op **facebook**

