

# Recept van de maand



Maand: mei

Jaar: 22

## Klassieke asperges met variatiemogelijkheden

### Ingrediënten voor 2 personen:

700 à 800 gram witte asperges (600 gram geschild)  
1 bouquet garni (drie takjes peterselie, takje tijm en een laurierblad).  
4 eieren  
30 gram roomboter ongezoeten  
30 gram bloem  
50 gram crème fraîche  
peper, snufje komijnpoeder (djinten), 2 eetlepels fijngeknipte bieslook  
100 gram beenham in plakjes  
Bijgerecht: tagliatelle of krieltjes (niet in de voedingswaarde meegerekend)

### Voedingswaarden per portie:

Energie	482	kcal
Eiwit	27	g
Vet	31	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	17	g
Zout	1,4	g
Kalium	1030	mg
Fosfaat	535	mg
Koolhydraten	21	g

### Bereiding:

Schil de asperges met een dunschiller en snijd de houtige uiteinden af. Breng de schillen en uiteinden aan de kook met een halve liter water en het bouquet garni. Laat 10 minuten koken. Giet af in een vergiet met schone theedoek: vang 250 à 300 ml kookvocht op en laat afkoelen.

Leg de geschilde asperges in een ruime pan met water. Breng de asperges aan de kook en laat 5 minuten koken.

Haal de pan van het vuur, doe het deksel erop en laat 15 - 20 minuten staan totdat de asperges gaar zijn.

Kook de eieren 5 – 8 minuten.

Maak ondertussen de saus. Smelt de boter in een kleine steelpan. Voeg in een keer de bloem toe en roer goed door tot een roux ontstaat. Laat de roux al roerend zachtjes pruttelen, maar niet verkleuren. Als de roux een zanderige structuur heeft, dan is deze gaar. Voeg beetje bij beetje het afgekoelde kookvocht toe, totdat de saus de gewenste dikte heeft. Blijf roeren met een garde, zodat geen klontjes ontstaan. Roer er 2 ruime eetlepels crème fraîche door. Maak op smaak met peper en een snufje komijnpoeder. Voeg vlak voor serveren de bieslook toe.

Serveer de asperges met rolletjes ham en gehalveerde eieren. Schep op het bord de saus over de asperges.

### Extra rekening houden met uw dieet

Kaliumbeperkt dieet: kies als bijgerecht voor tagliatelle (lintpasta) in plaats van krieltjes.

Zoutbeperkt dieet: vervang de ham (en in geval van eiwitbeperkt dieet ook de eieren) door een stukje gebakken witvis of zalm. Voeg aan de saus 1 theelepel grove mosterd en citroensap toe. Dit gerecht bevat 0,4 gram zout.

Wilt u graag klassieke asperges met ham? Beleg uw brood met zoetheid in plaats van vleeswaren of kaas.

Glutenvrij dieet: maak de saus zonder roux. Verwarm 125 ml crème fraîche en 1 theelepel mosterd. Voeg voor de juiste dikte een scheut kookvocht toe. Maak op smaak met peper en bieslook. Hollandaisesaus is ook geschikt:

<https://glutenvrijedietist.nl/glutenvrije-asperges-met-hollandaise-saus>

Kies als bijgerecht voor krieltjes of glutenvrije pasta.

Liesbeth van Buren  
Jessica Klein  
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis

**ST ANTONIUS**  
een santeon ziekenhuis

# Recept

van de maand



Liesbeth van Buren  
Jessica Klein  
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis