

Recept

van de maand



Maand: april

Jaar: 2021

Pastasalade met asperges en ei

2 personen

250 g verse witte asperges
150 g (volkoren) pasta, bijvoorbeeld penne
2 eieren
1 citroen
1 eetlepel mayonaise
1 theelepel honing
(versgemalen) peper
75 g rucola sla
2 plakjes beenham

Voedingswaarden per portie:

Energie	400	kcal
Eiwit	21	g
Vet	9	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	2	g
Zout	0,66	g
Kalium	650	mg
Fosfaat	340	mg
Koolhydraten	54	g

Schil de asperges rondom vanaf vlak onder het kopje naar beneden en verwijder de houtachtige onderkant. Kook de asperges 5 minuten, laat ze vervolgens nog 10 minuten in het hete water staan.

Kook ondertussen de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar. Giet af en spoel koud onder stromend water. Kook ondertussen in een andere pan de eieren in 8 minuten hard. Spoel de eieren af met koud water, pel en snijd ze in parten.

Boen de citroen schoon en rasp 1 eetlepel van de citroenschil. Meng de geraspte citroenschil, 1 eetlepel verse citroensap, mayonaise en honing goed door elkaar voor de dressing. Breng op smaak met peper.

Meng de dressing door de pasta. Giet de asperges af en snijd ze in stukjes. Snijd de ham in reepjes. Meng de asperges, eipartjes, rucola en ham door de pasta en verdeel over 2 borden.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis