



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 22
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Witte asperges met boerenachterham, gekookt ei en peterselie

Het Hollandse witte goud op traditionele wijze bereid

Het aspergeseizoen van 2015 is in volle gang! Vorige week kon je genieten van groene asperges maar nu is het tijd voor het witte goud! De asperges komen uit het zuiden van het land en worden ieder jaar met liefde door de broers Walter en Ton geteeld. Op ons blog vertellen zij meer over hun werk.



25-30 min



gemakkelijk



glutenvrij



Alpha aardappelen



Witte asperges



Vrije-uitloopei



Krupeterselie



Boerenachterham

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Alpha aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Witte asperges (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vrije-uitloepi 3)	1	2	3	4	5	6
Krulpeterselie (takjes) ⊕	2	4	6	8	10	12
Boerenachterham (g) 15)	80	160	240	320	400	480
Roomboter (el)*	1½	3	4½	6	8	9
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren 15) Kan sporen bevatten van noten

Benodigheden

Aspergepan of grote pan met deksel, pan met deksel, steelpan

Voedingswaarden 551 kcal calorieën | 28 g eiwit | 57 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 9 g vezels



1 Kook 1 liter water per persoon voor de asperges in een aspergepan of grote pan met deksel. Kook in een andere pan met deksel 400 ml water per persoon voor de aardappelen.



2 Schil of was de aardappelen (alpha) grondig en snijd in parten. Verwijder de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller. De bovenkant (de kop) hoeft niet geschild te worden.



3 Kook de aardappelen, afgedekt, 15 - 20 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.

4 Kook de asperges 15 minuten in de aspergepan of grote pan met deksel. Kook de eieren de eerste 7 minuten met de asperges mee. Haal daarna uit de pan en laat de eieren schrikken onder koud water.



5 Hak de krulpeterselie fijn. Smelt vlak voor het opdienen de roomboter in een steelpan op laag vuur en voeg de krulpeterselie en peper en zout naar smaak toe. Pel de eieren.

6 Verdeel de asperges, aardappelen en de plakken boerenachterham over de borden. Schenk hierover de gesmolten roomboter en serveer met het ei.

Tip! De eieren zijn na 4 minuten zachtgekookt. Wil je liever een hardgekookt ei? Kook deze dan 9 minuten.